

不做美女做魔女



[不做美女做魔女_下载链接1](#)

著者:陈婉若

出版者:汕头大学

出版时间:2009-11

装帧:

isbn:9787811206852

《不做美女做魔女》内容简介：不做美女做魔女，婉若与你一起变身超级魔女。你总在苦恼自己太平凡吗？看着这些模特吧，其实她们和我们都一样，都是普通人家的女孩，都是从一路跌跌撞撞中走来、成长、成功……然而，她们是幸运的，因为她们遇到了陈婉若——这个善于发掘人的优点、引导不同人走向成功的魔女制造者。我们虽无缘亲耳

聆听她的指点，但是这本由她悉心创作的图书，是她智慧和经验的结晶，它会告诉我们怎样的道路才是适合我们的，我们怎样才能摆脱平庸的人生，在人生中、职场中、恋爱中拥有自己的一抹亮色，做一个人见人爱的魔……

内在的成长、成功励志与外在的可操作性的美体容颜相融合，让你达到真正的美丽——外在的赏心悦目与内在的可爱个性。作者个人的人格和性格魅力贯穿始终，让你体验到经验与个性的完美结合，并从中汲取到不一样的营养。

此书是作者20多年职场生涯历程的首度完整公开，把20年的心得体验精心提炼为这薄薄的一册，句句是精华，处处都是有益于你的信息，你会从中体验到不一样的惊喜。

更有改造名模陈思璇、蔡淑臻、林嘉绮、姚采颖、林又立、王尹平的惊人秘密，也有这些成功女性的经验和指点。

作者介绍：

陈婉若，她，是时尚model界总教头，名模最崇拜的女神级训练导师。

她，是前伊林总经理&时尚总监，企画、编导过千场以上的精品品牌大秀。

她，是女性复合式通路品牌伊凡娜丝总策画，一手打造女性流行新主张的美学思维。

她，成功的改造了陈思璇、蔡淑臻、林嘉绮、姚采颖、林又立、王丽雅，并将她们推上一流的名模位置；更让伊林成为时尚潮流的指标性公司，台湾营业绩效第一。

这不单是婉若的创意与工作的信念，也是她经常受到与她合作的时尚人士所赞赏之处。而她本身一向追求完美的性格和踏实诚恳的工作态度，更是她能保持成长与进步的最大原因。因为她深信，唯有如此才能自信而快乐的做个美丽的女人，创造出属于自己的时尚与流行！

目录: Part1 总教头的魔女之路 揭开名模幕后推手的神秘面纱Chapter1

总教头的秘密踏出生涩的第一步想逐梦，就要为梦想而拼搏！野狗精神——只有“赢”一条路！Chapter2

总教头的不可能任务老二拼上业绩龙头，主导业务版图扩张从三百万到两亿，成为实实在在的赢家新版图扩张中，更多美梦将成真Chapter3

总教头改造名模记实力名模再度翻红——陈思璇性格打工妹变成新生代名模——姚采颖冷调模特儿跃上国际舞台——林嘉绮金刚芭比拿下名模冠军——林又立美而优则演——蔡淑臻隐形人化身为黑珍珠名模——王丽雅Chapter4 成为魔女的条件Part2

魔女的致命吸引力内在魔性养成之必修学分Chapter1

改变的勇气魔力飙高基要秘籍1.No

excuse！不要找借口2.Deadline！最后通牒3.失恋备战警报4.Fight！强烈的上进心5.偶像的力量职场战力进阶秘籍1.做无可取代的魔女2.知己知彼，对决恐惧恋爱百分百加分秘籍1.魔女出击，无敌利器2.由我做主，退场也迷人3.盖牌vs翻牌，智慧抉择Chapter2 粉红色心情魔力飙高基要秘籍1.爱做梦的女人最美2.小细节女王3.粉红色传染力4.拒绝放纵黑色风暴5.高EQ抗压小秘方职场战力进阶秘籍1.眼神到位2.多一点touch3.伸出援手恋爱百分百加分秘籍1.粉红电眼2.粉红幽默感Chapter3

永不松懈的热情与坚持魔力飙高基要秘籍1.梦想是一辈子的事2.抢时间练习3.集中战力，坚持主力特色职场战力进阶秘籍1.从最小的事开始坚持2.不是最好绝不出手恋爱百分百加分秘籍1.棋逢敌手，才能长久2.一旦认定，忍耐多多Chapter4

无敌姐妹淘魔力飙高基要秘籍1.好友在精不在多2.天使&魔鬼双面拉拉队3.用心体会超乎想象的能量职场战力进阶秘籍1.Be my

friend2.零压力，好自在恋爱百分百加分秘籍1.失恋找朋友，歇斯底里～NO！2.最佳倾听者不需代办人生Chapter5

魅力无期限魔力飙高秘籍1.斗志满分我最美2.魔镜、魔镜，让我拥有女人味3.让音乐唤

起你的肢体语言4.不做短命花瓶5.机会来了say yes职场战力进阶秘籍1.微笑让你功力大增2.大量阅读是自我成长的关键恋爱百分百加分秘籍1.做好准备，爱情随时来敲门2.Bad girl+危险小游戏3.恋情长寿的秘诀Chapter6 魔女慢生活1.阶段性大休息2.常态性小休息Part3 魔女的美丽最高机密外在魔力美型之选修学分Chapter1 美颜秘诀·激美十招淑臻的素颜美人秘招1.清爽透亮的防油大作战2.滑溜溜的水嫩婴儿肌3.抢救蜡黄脸色，瞬间美白4.闪亮亮动人QQ唇淑臻的好脸色裸妆秘招1.薄透底妆，宛若天生2.完美遮瑕好功夫3.即刻晶亮的迷人眼妆4.一笔勾出梦幻立体唇5.苹果般的好气色6.一点就有透亮好肤质Chapter2 微笑秘诀·激美四招1.令人怜惜的无辜微笑2.职场必胜的认真微笑3.让他目不转睛的性感微笑4.赢得女人友谊的甜美微笑Chapter3 说话秘诀·激美十招1.让人想听你说话2.开口前的关键三秒钟3.“我一定做得到”魔咒4.语气的神奇魔力5.赢得对方认同的小手段6.赞美万灵丹7.反问是热场妙方8.不轻易否定对方9.不需硬撑，诚实更可爱10.好话多多，幸福多多Chapter4 美胸秘诀·激美五招1.向上集中美胸操2.罩杯升级秘密菜单3.粉嫩美肌基础保养4.抗地心引力进阶保养5.生理期美胸按摩秘技Chapter5 小蜜桃秘诀·激美五招1.不露骨的美胸法2.美背&美臀，达成完美比例3.内在美加分的不二法门4.罩杯缩水的穿衣禁忌5.罩杯升级的穿衣技巧Chapter6 蛇腰秘诀·激美五招1.美形上腹沙发操2.美形下腹抬腿操3.美形侧腹剪刀操4.V字蛇腰造型术5.吃出蛇腰的小零嘴Chapter7 翘臀秘诀·激美六招1.让臀部自己走路2.缩小臀部美臀操3.紧实臀部按摩法4.集中臀部半蹲操5.挺翘臀部Orz操6.高跟鞋走路翘臀法Chapter8 美腿秘诀·激美四招1.美腿舒压拍拍术2.嫩白塑腿推推法3.脂肪掰掰刮刮乐4.不NG美腿关键Chapter9 瘦身秘诀·激美十招只要三个月！亭又的俏妈咪激瘦秘招1.产后第一个月：汤品万岁→减重十公斤2.产后第二个月：营养蔬菜汤→减重五公斤3.产后第三个月：运动+饮食→减重八公斤4.各击破！最难瘦的蝴蝶袖、小象腿、面包脸5.妊娠纹、松垮&皱纹，100%消失不见！只要两个月！丽雅的辣妹激瘦秘招1.早上运动多一点2.瘦身早餐菜单3.瘦身午、晚餐菜单4.代谢更进一步5.心情好，瘦更快Chapter10 美白秘诀·激美五招1.美白中药粉万万岁2.晒也晒不黑的不二法门3.让你白回来的浴后保养4.靠着吃吃喝喝就变白了5.雪白肌&淡斑的保养秘方Chapter11 美姿秘诀·激美五招1.美姿必备热气球三贴术2.走出气质、走出好行情3.站着都美的丁字步4.轻松“坐”个长腿公主5.摇曳上楼不走光

• • • • • (收起)

[不做美女做魔女 下载链接1](#)

标签

娱乐

女性

优先读

评论

[不做美女做魔女 下载链接1](#)

书评

作者教会女生用哪些方法和想法让自己维持在最佳状态，在成长、职场和恋爱中做个耀眼的魔女。

看看她们（陈思璇、蔡淑臻、林嘉绮、姚采颖、林又立、王丽雅……）吧，其实她们和我们都一样，都是普通人家的女孩，都是从一路跌跌撞撞中走来、成长、成功……然而，她们是幸…

[不做美女做魔女 下载链接1](#)