

你的优雅价值无限



[你的优雅价值无限_下载链接1](#)

著者:张乐华

出版者:中国青年出版社

出版时间:2011-6

装帧:平装

isbn:9787500698449

《你的优雅价值无限》内容简介：优雅与美貌无关，优雅是年龄的特权，优雅是女人与时间的争战中最有力的武器，优雅是女人最宝贵的财富。这是一本为期冀提升个人魅力、修炼优雅的女性量身定做的书。它是国际女性素质培训研究专家张乐华博士继《众目睽睽下的淑女和绅士》《美好服饰搭配10大金律》《穿出你的品位》《穿美36问》等著作之后的又一力作，致力于告诉女性朋友如何呵护美丽、提升气质、修炼优雅。《你的优雅价值无限》设计处处彰显优雅女人的品位，语言更如诗般优雅。书中内容丰富，共分十章，以优雅女性的内涵之美为切入点，继而分别从着装、风度、谈吐、声音、个人卫生和整洁等方面展开，手把手教你修炼优雅的秘诀，同时还为优雅女性在职场、爱情两大“战场”中指点迷津。读罢此书，你会明白，优雅不是哪个女人的专利，每一位有心追求优雅的女性只要悉心修炼都可以变得优雅，并使自己的价值因优雅而无限！

作者介绍:

张乐华，国际女性素质培训研究专家，长期投身于中国女性素质教育及女学研究的资深学者，北京幽兰女社创办人、社长、教学研究总设计师、课程核心主讲，中华女性素质教育基金执行理事长兼秘书长，斐贝国际董事会成员。

她将发达国家女性教育经验与中国文化相结合，成功研究出一系列优质而有深度的女性素质美育课程，帮助中国女性提高各方面素质。

她不但为来自全国各地的幽兰女社会员提供有针对性的魅力、素质提升解决方案；还在国内各大媒体发表了上百篇关于女性魅力和素质提升的文章；除此之外，她还常年在国内外就女性魅力、素质、成长等话题进行公开演讲。

她已出版多部专著：《众目睽睽下的淑女和绅士》《美好服饰搭配10大金律》《穿出你的品位》《穿美36问》以及内部发行的教学材料《国际公务员礼仪参考大纲》，“魅力女性的7瓣花”光盘等。正在策划出版《从女孩到女人到女神》等系列丛书。

张乐华的新浪微薄

<http://t.sina.com.cn/1874289657>

目录: 前言 优雅女人，美丽人生

第一章 优雅，没那么简单

优雅，一种华丽的正统

人中极品

来自东方的守望者

别让人生如此?尬

制造中国式优雅

优雅不是直升梯

第二章 腹有诗书气自华——内涵之雅

宁可抱香枝上老，不随黄叶舞秋风

时光就像一把利刃

提防生命老去的催化剂

优雅，源自你的底蕴

抵抗衰老的魔咒

优雅女人不做心灵乞丐

你的上一次是什么时候

物质贵族+精神贵族

人人都要有个“聚宝盆”

优雅飞行手册

做一个塑造者，雕刻时光

第三章 衣鸣惊人——穿出的风景线

形象，淑女的第一张名片

做个“格调”女郎

穿出品位的三大金律

魔法师的学徒 40

“犹抱琵琶半遮面”——优雅的性感

第四章 气雅如兰——优雅女人的风度

风度——隐形的翅膀

男人，不爱美丽爱气质

投资你的风度

“女人的美，是一种氛围”

人人都能像赫本一样优雅

气质，从抗拒地心引力开始

女性的基本姿势：“三提一下”

女性的曲线美

优雅女性的表情训练：自信的亲和力

优雅女性的手势练习

美食前的风度：优雅淑女餐桌礼仪

优雅女人绝对不应有的姿势

生活细节的礼貌口诀

利用零碎的时光——练习无时无刻不在

习惯载着你走向成功

第五章 口吐幽兰——谈吐中的优雅

语言，人品的“身份证”

“会说能让神帮助”

优雅女性的气质大敌

沟通的最高境界

优雅沟通的“三敏感”

自然流露，含蓄包装

一盎司的真诚胜过一百万的奉承

给自己一个平衡的支点

迈进一步，证明自我

优雅谈吐，迷倒世界

第六章 珠落玉盘——声音的魅力

声音就是一道分水岭

什么身份用什么词

乡音易改——录下自己的声音

难以抵御的“海妖之声”

声美，人媚

第七章 爱情可以是流星，也可以是银河

少点儿不切实际的期盼

爱情其实是粗茶淡饭

爱情中的高情商

小爱中的大禅

做自己内心的主人

优雅女人：婚恋中清醒的操盘者

像妻子就能成为妻子

善待自己

给爱情“穿上”保鲜膜

减几分浓情蜜意，多几分淡然？静

第八章 香萦职场——做职场中闪亮的星

不要为钱工作

站稳自己的脚

做好小职位

别急着索取
职场中的数学公式
小职场中的大女人
做优雅的女强人
优雅女人无需被管理
想要好生活，先有好成绩
忠诚，成功的入场券
职场人际关系的大智慧
八小时成就人生
优雅女性工作中的礼仪
优雅女人——职场中闪亮的星
第九章 闻香识女人——个人卫生和整洁
味道——女人的氛围
人人都想有个香妃
清洁是一种贵族精神
个人卫生——教养与生存状况的体现，雅女程度的试金石
人的尊严从体味开始
“不用香水的女人没有未来”
女人香的三级阶梯
不要成为“味道集中营”
淑女的个人卫生口诀
让世界嗅到你的芬芳
第十章 众目睽睽下的雅女
雅女速描
雅——女人的氛围
雅中有酷
人人都认得出雅女
后记
· · · · · (收起)

[你的优雅价值无限_下载链接1](#)

标签

女性

优雅

礼仪

修养

形象管理

女性成长

魅力

社会心理学

评论

非常好，作者的话语实用又诚恳，教会了我很多。而要达到目标还需一点点的努力，希望28岁的我能做到：谈吐不凡，举止优雅，精致从容。

2012-01-19把学习和成长作为我们一生为之努力的事业

这本书的体态训练还是可以的，其他的压根就是废话。

全书与市面一些快餐式的女性手册较大的区别就是有发言与体态的训练。其他章节都有点废话了。

拼凑起的雞湯，爛

主要注意站\坐\行走的姿态. 太缺乏. 说话要文雅, 动作要慢, 声音不高.
学习的形式.图书馆励志书. 尽管鸡汤. 中国青年出版社.

优雅？得！我还是我。

少些灵性，文字不美

在同类书中也算不错了，但是不耐读

整体讲述

因为里面的内容条理清晰，提到许多实践的方法，而且真本书文字优美，还有许多鼓励读者不要怕起点低、起步晚，用我们的毅力去一点点实践的话，觉得很贴心。

有些可取, 有些不可取.

[你的优雅价值无限 下载链接1](#)

书评

[你的优雅价值无限 下载链接1](#)