

<<内心强大的女人最优雅>>

图书基本信息

书名：<<内心强大的女人最优雅>>

13位ISBN编号：9787504480507

10位ISBN编号：7504480509

出版时间：2014-3-1

出版时间：中国商业出版社

作者：美芽

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<内心强大的女人最优雅>>

### 内容概要

从摇篮到坟墓，就是我们变老的旅途，让自己优雅地老去，应该是一个女人一生中的最高境界了。

于是，我们看到很多人，常常有意无意地故做姿态，摆出一副优雅的架子。殊不知真正的优雅不是故作姿态装出来的，而是自内而外散发出的优美气质。它与金钱无关，与长相无关，与打扮无关，与年龄无关，只关乎你的内心。

优雅的女人，一定是一个自信的女人。

她不一定有国色天姿的容貌，不一定闭月羞花，沉鱼落雁，她可能相貌平平，但是，因为人生里那份从容不迫和豁达乐观的自信，她便是最优雅的女人。

优雅的女人，一定是一个淡定的女人。

无论外界风起云涌、世事变迁，她的内心总是保有一隅处事不惊、安详宁静的意境，时时呈现出的是历尽沧桑却依然随遇而安的美丽。

优雅的女人，一定是一个乐观的女人。

她懂得去寻找快乐，并放大快乐来驱散愁云，她不会为自己和他人设置心灵障碍，不会让琐碎的小事杂陈心头，她会定期消除心里的垃圾，还会传达给周围的人一种快乐的气氛，让整个世界都豁然开朗。

优雅的女人，一定是一个独立的女人。

她没有一般女人的奴颜媚骨，也没有市井泼妇的尖酸泼辣，有的，只是平淡如菊的心境。

她是男人们心中的良师益友，亦是男人们心头永远的一颗朱砂痣。

优雅的女人，一定是一个真实的女人。

她并非不食人间烟火，可以着一袭月白色丝质无袖凉衫，衬一条宝蓝色麻纱碎花长裙，撑一柄细花洋伞，踟蹰于窄窄的雨巷，结一路丁香的仇怨，也可以着家常布衫，脑后挽一个松松的髻，挥汗如雨地为自己的宝宝擦澡洗尿片。

.....

那么，女人怎样才能达到如此境界？

让自己的内涵丰富起来，让自己的底蕴深厚起来，让自己的信念坚定起来，让自己的品格高尚起来，让自己的情趣超凡起来.....一句话，让自己的内心强大起来，那么，优雅就会自然而然地找到你。

《内心强大的女人最优雅》一书，带你从年龄、心态、婚姻、职场等各个方面进行一次“心灵之旅”，让你的内心强大起来，让你的人生变得更优雅、更优秀。

翻开它、品味它，则每个女人都能在日常生活中悄悄地修炼成优雅女人，开启美丽人生。

## <<内心强大的女人最优雅>>

### 书籍目录

第一章 从摇篮到坟墓：优雅，与年龄无关，与自信有染

真正的优雅是从心灵开始的

使女人老去的不是岁月，而是丧失自信

心不老，你就永远18岁！

优雅常因梦想而绽放

热情如火，展现自信优雅新女性

不为取悦他人，只做最真实的自己

洒脱不羁走一回，优雅微笑天地间

只有内心坚强的女人才能不失优雅

第二章 从本我到他我：处变不惊的姿态，万众瞩目的优雅

不能改变，不如就静观其变

看得起平凡，耐得住寂寞

大智若愚，演绎低调的优雅

不与百花争艳，笑看寒风乍起

只要“无伤大雅”，何必斤斤计较

你的优雅，不需要用完美来形容

常遇不平事，守住平常心

与烦恼面对面，依然不失优雅

第三章 从消极到积极：正能量，引爆优雅女人的灵性力量

女人快乐的时候就是最美的时候

学会悦纳自己与欣赏他人

做理性女人，冷静不冲动

优雅，关键在于控制自己的情绪

给予，是女人最优雅的姿态

肯吃亏，也是一种风度

活在当下，女人如花

第四章 从女孩到女人：“小鸟”可以“依人”，但不要“依赖人”

就做一个“三独立”女人

颠覆莎翁：脆弱，不应该是女人的名字

菟丝花VS解语花

永远保留一点神秘感

和男人一起进步

除了爱情，还有很多值得付出的

哭泣，不是懦弱，只为新生

最是优雅转身的一瞬间

第五章 从孩子到母亲：婚姻，不是女人歇斯底里的借口

婚姻终结优雅，抱怨是罪魁祸首

当优雅遇上柴米油盐酱醋茶

在家庭与事业间游刃有余的智慧

你给他自由，他还你尊重

孩子他妈，也要优雅

心里最重要的位置，你给了谁？

内心强大与温柔妩媚并不冲突

## <<内心强大的女人最优雅>>

爱他，也包括爱他的家人

第六章 从学校到职场：优雅，是女人驰骋职场的最好名片

逆境中坚强，职场不相信眼泪

不做强势女人，只做气场女人

认真工作的女人最美丽

放下压力，立地轻盈

幽默女人，优雅风度

放下身段来，优雅不是清高

你无理要求，我优雅拒绝

一个优雅的女人是不生气的

第七章 从被动到主动：容貌是天生的，优雅却是可以修炼的

希望自己优雅，请先相信自己能够优雅

女人因学习而强大，因读书而优雅

静思，让女人从“花瓶”中优雅地走出来

把修养作为自己的第一妆容

优雅的女人绝不会让心灵蒙尘

守住内心的安宁就守住了优雅从容

跟法国人学优雅，“谢谢”挂嘴边

健康，让优雅成为一朵开不败的花

附录 优雅是女人一生的修行

二十几岁：让自己更加成熟和富有魅力

三十几岁：让自己时时处处风情万种

四十几岁：让自己在岁月中沉淀出从容淡定

<<内心强大的女人最优雅>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>