

<<一个魅力女人要做的50件事>>

图书基本信息

书名：<<一个魅力女人要做的50件事>>

13位ISBN编号：9787506472401

10位ISBN编号：7506472406

出版时间：2011-8

出版时间：中国纺织出版社

作者：咖啡猫女

页数：257

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>

## <<一个魅力女人要做的50件事>>

### 前言

女人总是渴望自己在美妙的年华里如花般绽放，在漫漫人生路上受到众人的瞩目，在社会大舞台上拥有自己的一席之地。

然而，每个人的做法却不尽相同。

有的人全力修炼个人魅力，不仅让自己拥有良好的形象，而且拥有丰富的内涵，用全面而开放的眼光看待自己所经历的一切。

而有的人则放纵自己的行为，沉湎于声色之中，最终只是让自己的青春过早地流逝，使原本可以具有独特魅力和充满活力的人生逐渐褪色。

可见，选择什么样的人生态度，也就选择了与之相应的人生。

女人要想拥有持久的魅力，生活中的一些问题就不能不注意。

首先，女人不想让自己一天天变老，就应该注意保养。

容貌虽然是天生的，却可以通过后天的养护让它更漂亮。

不管是细腻的肤，传神的眼，魅惑的唇，还是优美的颈，飘逸的发，玲珑的腰，几乎都需要后天的打磨。

而一个在意自己形象的女人，也会从人体的第一道防线上来让自己更显美丽。

再者，一个有魅力的女人，绝对不只是有漂亮的外表，更重要的是要有良好的品德、她们声音甜美温和，说话耐人寻味，态度乐观积极，跟她们交流，你会感觉到舒心惬意。

她们知书达理、善良平和、自立自强，很多感人的精神与高尚的品格都能在她们身上找到。

她们懂得体贴关怀别人，遇到事情总是能够换位思考，而不是唯我独尊、目中无人。

良好的素养体现在她们生活中的一举一动上，也体现在她们的语言当中。

不管她们是否天生丽质，她们的心灵美已经为她们赢得了很高的分数。

所以说，女人要想拥有迷人的魅力，就一定要有一颗美丽的心灵。

良好的素养不但能够成就女人的魅力，也能够造就女人的成功。

另外，一个富有魅力的女人，除了具备整洁动人的外表之外，也一定具备落落大方的仪态。

不管走到哪里，她们总是仪态大方、举止优雅。

她们能够遵守约定俗成的规矩，让人感觉这样的女人真是上得厅堂。

而在待人接物方面，她们也往往会礼节周全。

不仅如此，她们还拥有良好的心态，在众人面前所展现的是一个有风度、有气度的形象，真诚待人的品格，不骄不躁的气质。

总之，女人若是想让生活变得丰富多彩、清新宁静，就要修练内外魅力，注意生活中的细节，注意知识的积累，同时还要注重对生活的思索。

因此，女人要积极地面对自己遇到的各种问题，让现实的境遇在不断地体会和理解当中找到合适的寄托，让自己的内心变得明亮明晰起来，而不是在混沌中纠结、挣扎。

超越自我封闭的世界，大胆地到外面的世界去了解学习，敢于参与，用于担当，培养成熟与责任感，使自己充满活力。

编著者 2011年7月

## <<一个魅力女人要做的50件事>>

### 内容概要

由咖啡猫女编著的《一个魅力女人要做的50件事》内容介绍：当女人外貌的亮丽随着岁月的流逝而逐渐淡去时，还能用什么来留住自己的形象？

无数事例告诉我们——用举手投足间的魅力。

说到魅力，人们通常会与美丽联系起来。

的确，美丽是拥有魅力的一个基本条件，但是却并非唯一条件。

一个女人，即使她没有漂亮的脸蛋、没有傲人的身材，也一样可以成为魅力女人，因为女人的魅力来自于她举手投足之间流转的味道！

如果说美丽是与生俱来的，那么魅力更多则是后天塑造的。

《一个魅力女人要做的50件事》旨在向读者传达这样一个重要的信息：现代女人的魅力更多来自品质、修为、美感和情调。

所以，要做魅力女人，就要将书中的这些事情做好。

<<一个魅力女人要做的50件事>>

作者简介

咖啡猫女，嗜咖啡，爱猫。

任某知名企业品牌经理，熟知流行脉动、女性心理，业余时间写作，兼任多家杂志特约撰稿人。

对女性情感、家庭问题、人际交往等有独到的见解，常以平稳细腻的文字为广大女性谱写浸润心灵的篇章。

## <<一个魅力女人要做的50件事>>

### 书籍目录

#### 第一篇 外貌身材篇

##### 第1件事：细腻的肤

没有漂亮的五官，却要有干净、精神的面容  
皮肤可以不白皙，但是一定要水嫩

##### 第2件事：传神的眼

眼睛可以小，但是不能没灵气  
保持完美的眉形是美目不可缺的细节

##### 第3件事：魅惑的唇

没有完美的唇线，就要学会勾勒  
没有诱人的唇色，就要选择合适的唇膏

##### 第4件事：优美的颈

多么细腻的脸蛋都遮掩不了刺眼的颈纹  
美颈从现在开始

##### 第5件事：飘逸的发

无论长发还是短发，都要有光泽  
再好的发型，与脸型不搭配也失色

##### 第6件事：细嫩的手

手是女人的第二张脸  
不可忽视指甲的外观

##### 第7件事：圆润的臂

不可以瘦得皮包骨  
摆脱麒麟臂

##### 第8件事：自信的胸

并非越大越好  
这些食物很有用

##### 第9件事：玲珑的腰

如何拥有杨柳细腰  
管好你的嘴，才能保持你的腰

##### 第10件事：紧而翘的臀

秀出你的曲线  
不妨坚持做运动

##### 第11件事：修长的腿

修长美腿不是高个头的专利  
爬楼梯爬出完美腿形

##### 第12件事：秀美的脚

美丽的女人离不开秀美的脚  
谨防脚部真菌感染

#### 第二篇 衣着饰物篇

##### 第13件事：美丽的饰品

风情丝巾  
靓丽的腰带

##### 第14件事：精致的包包

不一定非要名牌，合适的就是最好的  
精致包包里的精致随身物

##### 第15件事：得体的衣装

## <<一个魅力女人要做的50件事>>

不是衣服让女人变漂亮，而是女人让衣服更美丽

可以不是名牌，但是必须要有好的质感

第16件事：性感的丝袜

独具魅力的丝袜

丰富的颜色

第17件事：优雅鞋子

从鞋子看女人的品位

高跟鞋的美丽永在

第三篇 知性内秀篇

第18件事：最真书卷气

做淑女，更要做“书”女

书卷气强过脂粉气

第19件事：最美女人味

最是那一低头的温柔

微微一笑就倾城

第20件事：最贵平常心

做个简单的女人

知足就会幸福

第21件事：最纯善良心

善良的美丽无人能敌

善良的女人也能被人善待

第22件事：最真感恩心

感恩彰显女人的成熟美

感谢“敌人”让你胸怀宽广

第23件事：最实自信心

有自信的女人最美丽

自信的活力最能感染人

第24件事：最强自立心

做自己的坚强支柱

保持经济独立

第25件事：最大进取心

热爱学习、积极上进的女人最美丽

专心做事的女人最优秀

第四篇 有声语言篇

第26件事：悦耳的声音

千万不要声音尖利

让自己的声音甜美温柔

第27件事：暖人的语气

无礼的语气有损完美形象

关爱的语气才能呈现出女人特有的美

第28件事：清晰的吐字

吐字清晰利于形象，利于事业

不要读错音

第29件事：感人的内容

有针对性地说话

把话说到别人心坎上

第30件事：真诚的赞美

## <<一个魅力女人要做的50件事>>

虚妄的赞美不会赢得别人的好感

赞美的语言要让对方感觉到真诚

第31件事：善意的批评

可以批评，但不可毫无理由地批评

批评的语言也可以很动听

第32件事：真心地倾听

倾听比倾诉更重要

不时地做出回应以表示你在听

第33件事：机智的幽默

幽默的语言会让女人更有魅力

别让玩笑伤了和气

第34件事：果断的决策

说话不可拖泥带水

分手后有些话不必再去问

第35件事：不要说不合时宜的话

不要让低俗的语言毁了你的形象

女人一定不要说的话

第36件事：抵制唠叨的蔓延

别让唠叨吓跑了爱你的那个男人

别让喋喋不休毁了你的职业生涯

第五篇 行为礼仪篇

第37件事：“走”出美丽风景

你注意过自己的走姿吗

走路要掌握技巧

第38件事：“站”出优雅身姿

要保持正确的站姿

站立时的表情不容忽视

第39件事：“坐”出良好修养

入座时腿的姿势要注意

别忽略了你的背部

第40件事：“吃”出别样格调

吃西餐时的注意事项

商务用餐的注意事项

第41件事：“喝”出风情万种

酒桌上的礼仪不可少

香浓咖啡尽显女人的高雅

第42件事：“玩”出高贵品位

敢玩，更要会玩

远离低级趣味的游戏

第43件事：“接”出礼貌得体

礼仪不容忽视

应付不请自来的人

第44件事：“送”出礼节习俗

送人也要讲究礼仪

掌握送礼的技巧

第六篇 为人处世篇

第45件事：有一种实力叫“软实力”

## <<一个魅力女人要做的50件事>>

“软实力”有利于维护人际关系

至少要会唱几首歌

第46件事：有一种风度叫大气

你可以不生气

对于失去的，不要再介意

第47件事：有一种美丽叫宽容

宽容他人，自己也能收获一份心安

宽容他人的过失，收获一份人心

第48件事：有一种时尚叫真诚

做人真诚，会收获内心的宁静

诚信才是当下待人接物最时尚的原则

第49件事：有一种智慧叫忍让

适时低头，才有机会抬头

忍让别人，成就自己

第50件事：有一种心态叫平和

不骄不躁的女人体现一种沉稳的关

温和待人的女人拥有无形的亲和力

参考文献



## <<一个魅力女人要做的50件事>>

### 章节摘录

版权页：而要让面容达到最基本的美观，首先，就要做到干净。

没有人喜欢邋里邋遢的女人。

面容整洁的女人会给人一种清爽的感觉，而不会因为五官不漂亮就招致他人的反感。

相反，有的女人即使有着很好的先天条件，却忽略了面容的整洁问题，一样不能够展现出她的美丽。

要想让面容干净，就要做好洁肤的工作。

早晨的面部清洁很重要。

刚起床的时候，常常是睡眼惺忪，然而经过一番洗漱，往往就会神清气爽，睡意全无。

早晨所做的清洁越认真，收效也就会越好。

清洁的时候，除了要用温度适宜的水之外，还要选用一款适合自己的洁面乳，让面部更加洁净。

晚上也要进行一次面部清洁，洗去一天的疲惫，让自己的皮肤在水的滋润之下进入放松的状态，既有助于保持皮肤的光泽与水灵，又有助于拥有优质的睡眠。

另外，保持良好的清洁习惯，选择适宜的洁肤产品，不但能去掉面部的角质，而且会减少痘痘的产生，让肌肤光滑而水灵。

其次，要有精神。

假如没有漂亮的五官，再加上无精打采的神情，要想美起来实在有些困难。

一个神采奕奕的女人，会让自己处于一种振奋的状态，就算身体疲惫，但是她也不会将这种疲惫写在脸上，而是英姿飒爽，活力四射，就算相貌平平，可是却一样能够美丽动人。

你不会从她的脸上看到懒惰与松懈，她总是干劲十足，意志坚强，良好的个性透过一张脸便能看得出来，让人为之动容。

而精神饱满往往会使一个女人显得更有激情，并且具有极强的感染力。

<<一个魅力女人要做的50件事>>

媒体关注与评论

美丽使你引起别人的注意，睿智使你得到别人的赏识，而魅力，却使你难以被人忘怀。

——（意）索菲娅·罗兰女人具体做什么才是次要的。

她要能让周围的人感到一种温暖、温情和力量。

在这其中，她也体现出自己独立的人格、尊严和价值。

——杨澜青春是女性魅力最强的一环，别同我说什么风华绝代，系出名门，仪态优雅，才高八斗，活生生的青春仍然站在第一位。

——亦舒一个缺乏自信心的女人永远也不会有吸引别人的美。

没有一种力量能比对美的自信更能使女人显得美丽 ——（意）索非娅·罗兰

## <<一个魅力女人要做的50件事>>

### 编辑推荐

《一个魅力女人要做的50件事》可以不高傲，不可不高贵：可以不美丽，不可无魅力。修饰美丽的外表，充实内在的素养，用形象提升气场，用魅力升华青春。只写给天下女人看的真心话。

<<一个魅力女人要做的50件事>>

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>