

<<修炼魅力女人100招>>

图书基本信息

书名：<<修炼魅力女人100招>>

13位ISBN编号：9787506484930

10位ISBN编号：7506484935

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：朱吉亮

页数：291

字数：212000

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>

## <<修炼魅力女人100招>>

### 前言

美丽的女人是上帝的宠儿，无论走到哪里都会受人欢迎，她们的人生和事业，通常会比一般人顺利得多，但天生丽质、清水出芙蓉的美女毕竟是少数，许多女性只是长相平平，于是她们为了美丽而烦恼。

实际上，女人大可不必为此烦恼，因为美丽的容貌是天生的，但女人的魅力却是可以修炼的。

虽然我们不能改变父母给予的容貌，却可以通过后天的塑造，让自己变得魅力十足。

女人应该记住，美丽和魅力之间并不能划等号，而魅力，则是比美貌更动人的风景。

女人的魅力来自于外在形象，女人需要给自己的形象明确定位。

不管是容貌、形体，还是气质，每个女人都有自己的优势和不足，而定位也就是让自己的优势充分发挥出来，凸显出来，或端庄典雅，或时尚前卫，或浪漫性感。

对自己的形象有了明确的定位，那就可以通过对服饰的色彩和风格，头发的造型和颜色以及妆容、饰品，乃至相应的眼神、动作等多方面的因素的综合把握，将自己鲜明的个性展露无遗。

形象还包括掌握必要的社交礼仪，所谓“礼多人不怪”，一个魅力十足的女人，一定是一个有礼貌的女人，不仅需要将“请”、“谢谢”、“对不起”挂在嘴边，还需要拿捏好一举一动的礼仪。

女人的魅力还在于内在素质，作为女人首先应该保持永远年轻的心。

虽然，我们无法阻挡光阴的脚步，也无法阻挡皱纹爬上我们的额头，但只要拥有一颗年轻的心，就可以美丽一辈子。

因为有魅力的女人，永远不会老，老去的不过是容颜。

不仅如此，女人还需要提升内在的修养，读书、听音乐、弹钢琴、绘画，以此陶冶自己的情操，举手投足，尽显高雅。

美国女诗人杜拉斯曾说：“魅力是一种能使人开颜、消怒，并且悦人和迷人的神秘品质，它不像水龙头那样随开随关、突然进发，它像根银丝巧妙地编织在性格里，它闪闪发光、光明灿烂、经久不灭。

”人们都理解了，为什么那些充满魅力的女人，总是时时处处都透露着一种让人无法抗拒的吸引力和迷惑力。

本书可谓是女人修炼魅力的宝典，本书分为气质、品位、谈吐、心态四部分，分别系统地阐释了女人如何做到让外表的美丽、内在的修养、脱俗的品味、细节的精致、睿智地处事、聪明地理财达到一种平衡，更是教会女人如何做一个有风情的妻子、为自己解压、让心灵快乐，简而言之就是，本书将手把手教你如何做魅力女人。

本书用温柔的笔触，生动的表达方式，通过对女性内在修养的剖析，提升女性的内在魅力；通过对女性外在状态的阐述，来提高女性的综合能力。

经典的案例，让女人由内而外地认识自己，装扮自己，为自己的魅力储存能量。

编著者 2012年3月

## <<修炼魅力女人100招>>

### 内容概要

本书随着生活中不同领域的转变，女人也在不断地转换着自己的角色。不管是什么角色，女人都希望能展现出不一样的魅力。毋庸置疑，有魅力的女人永远都是一道亮丽的风景，魅力是女人讨人喜欢的资本，内外兼修的女人才会赢得幸福。

本书运用柔和的笔触，生动的表达方式，通过对女性外表、修养、品位、气质、神态、举止等的剖析，提升女性内在魅力；并通过对女性说话办事、性格心态等方面的阐述，提高女性的社交能力和综合素质。书中的经典案例，更能让女人由内而外地认识自己，为自己的魅力储存能量。

<<修炼魅力女人100招>>

作者简介

朱吉亮，山东人，硕士研究生，MBA，山东省青年作家协会会员。

## <<修炼魅力女人100招>>

### 书籍目录

#### 第一部分 做秀外慧中的气质美女

##### 第1章 外表的美丽是招牌

一白遮百丑，美白很重要

让秀发在肩头尽情舞动

女人的好身材比脸蛋儿更重要

“穿”出属于你的美

个性女人“妆”出来

##### 第2章 内在的修养是吸引力

最诱人的是知性美的女人

内外兼修，延长魅力时效

至真至诚，施展女人魔力的法术

爱心，女性魅力的精华浓缩

幽默为魅力女人锦上添花

##### 第3章 气质，滋养魅力的源泉

魅力女人用气质征服人心

好气质源于宽广的胸怀

见识广博自然会气质出众

出众的气质始于处事的淡然

培养良好气质的十个步骤

##### 第4章 优雅的神态，让人不知不觉迷上你

一颦一笑，处处“妩媚”

寻找到自己独特的“味道”

女人的微笑是天下最美的表情

羞涩，最令人心动的表情

柔情似水的女人最诱人

##### 第5章 举止，优雅得体让魅力环绕你

举手投足间尽显“风情万种”

性感，也是做出来的

举止优雅胜于外表华丽

成熟女人的独特风韵

修炼无法抗拒的女人味

#### 第二部分 做有品位顾健康的雅致女人

##### 第6章 品位，出尘脱俗升华魅力

魅力女人玩转时尚

女人做音乐的精灵

最是迷人那抹“香”

品酒品茶品女人

情趣，女人魅力的修炼秘诀

##### 第7章 品位女人，注重细节

女人话越少，吸引力越足

直来直去不是魅力

漂亮的背部为女人增添姿色

修炼纤纤细腰，尽显阴柔女性美

不要让颈部细纹出卖你的年龄

##### 第8章 从最简单入手，做精致女人

## <<修炼魅力女人100招>>

多给膝关节加点“润滑油”

想当美女别趴着睡

脸部护理有妙招

怎样才能避免“妈妈手”

“冷女人”脸上易长斑

第9章 饮食：女人魅力的私房秘密

良好的饮食是女人的魅力之源

“抗氧化剂”食物：慢性疾病的克星

芦荟：排毒与美容的专家

乳酸菌：医治疾病的“魔水”

黑色食品：最好的天然补肾品

第10章 保健，魅力长驻的不老秘诀

懒惰是女性的最大毒药

女性健身，球类运动最适宜

瑜伽：最适合女性的养体神功

熏洗疗法：防病治病融为一体

第三部分 做会说话会办事的睿智女人

第11章 熟谙社交的技巧

学会给人“戴高帽”

鼓励的方式更易使人改正错误

使人们乐意接受你的建议

先承认自己的错误

站在别人的立场考虑问题

赞美他人就是抬高自己

谈论他人感兴趣的话题

争论中没有赢家

给别人说话的机会

委婉含蓄胜过口若悬河

第12章 做好职场规划才能成功

女人，认识你的职业优势

“野心”是女人成功的基础

适当的压力等于动力

在最短的时间内做到“优秀”

职场里的化险为夷术

第13章 做一个会理财的幸福女人

理财是女人的必修课

有财力，才更有魅力

做个精明的消费潮人

把钱花在刀刃上

品味生活，从节俭开始

第14章 女人要做好贤内助

为你的丈夫充电加油

让他感到自己很重要

成为丈夫的避风港湾

对丈夫的身体健康负责

不要与丈夫的事业为敌

第15章 女人怎么表达你的情感

<<修炼魅力女人100招>>

让你的“风情”恰到好处

做个会爱的女人

争吵有度，和好有方

别做婚姻的文盲

别拿出轨报复他

第16章 一名好妻子所应做到的

情妇给你的启示

做应对情感风波的高手

做好贤妻良母

抓住他的人不如抓住他的心

创造浪漫温馨的家庭氛围

第四部分做性格好心态好的快乐女人

第17章 及时给自己减压

不要为小事而烦恼

人生因挫折而精彩

学会放松，解除疲劳

找到家庭和事业的平衡点

跳出完美主义的迷潭

戒除批评、责怪和抱怨

第18章 幸福是一种心态

简简单单才幸福

活在当下，活得自在

每天都是一个新的开始

开阔心胸，享受生活

第19章 女人保持快乐的心灵秘招

心中有希望，你就是成功者

微笑，女人心灵的氧气

自信的魅力可以隽永

最深的魅力源于心底的快乐

敞开心灵，远离寂寞的笼罩

换一种心情，换一种生活

.....

## <<修炼魅力女人100招>>

### 章节摘录

版权页：这会是丈夫的骄傲，也会是你的骄傲。

照顾好丈夫的身体，女人可以从以下几个方面着手。

1.合理膳食有一次，美国科学促进协会在圣路易召开了一次会议，一位资深的教授说了这样一段话：“战争是人类最可怕的灾难，人们对它的恐惧胜过一切。

然而，有一个事实却是非常可怕的，那就是实际上死于餐桌上的人要远远多于那些死于战场上的人。

”长期的饮食不当，使很多男人成了胃病的受害者，老公有胃病，老婆有不可推卸的责任。

对胃的保养原则是饮食定时定量，多吃软、烂、加工细的食物，还要限制老公喝浓茶、烈酒、咖啡的量，戒烟戒酒。

每一位合格的妻子，都应该是一个“杂家”，对每种食物的性能都有所了解，并结合丈夫的体质制定适合他的饮食计划，让他合理饮食，在吃中找到健康。

2.鼓励丈夫多做运动生命在于运动，适当的运动能够调节紧张情绪，改善生理和心理状态，恢复体力和精力。

晚饭之后，妻子可以拉丈夫去散步，并在休假的时候约老公一起去爬山，让他在运动中永葆健康。

很多男人工作十分忙碌，根本就没有时间运动，这时候，妻子一定要使出浑身解数，让丈夫参加到运动大军中来。

即使刚开始的时候他并不喜欢这样，但当他开始从中受益的时候，会疯狂地爱上运动，也会更加爱你。

3.保持愉悦的心情所谓“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。

”愉快的心情，是让人身心健康的最好的天然补药。

男人在外工作，一肩挑起家中的重担已经很辛苦了，这时候，如果妻子整日还唠唠叨叨，对他们挑三拣四的，那男人肯定会十分郁闷，身体状况也会受到影响。

当男人拖着疲惫的身体回家的时候，妻子要明白，所有的一切，都没有一个微笑重要。

如果他想睡觉，那你就让他尽情地睡吧；如果他想看球，甚至会吵得你失眠，也不要去打搅他。

相信只要身心愉悦，你的丈夫就长命百岁。

4.不要让他过度劳累很多人终其一生都是在给医院打工，透支自己的健康来换取金钱、权，前半生拿命换钱，后半生拿钱换命。

每个人的身体承受能力都是有限，过度的劳累，是侵蚀男人身体的杀手，是女人家庭幸福的隐患。

当丈夫太过劳累的时候，体贴的妻子不妨告诉他：“亲爱的，钱不是最重的，我最关心的，是你的身体。

”5.定期到医院检查预防是治病的最好方法，许多死于心脏病、癌症和糖尿病的人，如果他的病症能够在早期被发现，就可以得到及时地治疗。

美国糖尿病协会曾经做过统计，全美大约有270万人清楚地知道自己已患上了糖尿病，但却有另外100万人并不知道自己已经患病，这一切都是为没有做定期的检查。

不要与丈夫的事业为敌丈夫工作的单位为他提供了一次出国深造的机会，作为妻子，周青知道对丈夫来说是一次千载难逢的机会。

等丈夫深造回来，前途必定是不可量。

可是，周青也知道，男人有钱就会变坏，到时候，外面的诱惑那么多，这个糟糠之妻还能保证自己的地位吗？

更何况，丈夫这一走就是两年，到候，家里的重担岂不是要落在自己一个人的肩上？

所以，周青对丈夫出国出了反对意见。

## <<修炼魅力女人100招>>

### 编辑推荐

《修炼魅力女人100招》编辑推荐：美丽的女人能吸引他人的目光，有魅力的女人能留住他人的心。女人总是想成为最独特的那一个，只有内外兼修的女人才能做到与众不同。

《修炼魅力女人100招》令女人从中寻到属于自己的影子，找到最适合的招数提升自己的魅力。

《修炼魅力女人100招》传授给女性修炼魅力之道，无论在职场、家庭、婚姻中都能成为人群中的焦点

。《修炼魅力女人100招》为现代女性量身打造，贴心的话语，精准的招式，让你成为内外兼修的魅力女人！

<<修炼魅力女人100招>>

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>