

<<资本论>>

图书基本信息

书名：<<资本论>>

13位ISBN编号：9787508739731

10位ISBN编号：7508739736

出版时间：2012-5

出版时间：中国社会出版社

作者：郭锐

页数：272

字数：300000

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>

<<资本论>>

内容概要

做个内外兼修的“资本女人”其实并不难，你只需要抽点时间来关注一下郭锐编著的《资本论：资本女人的9堂魅力课》，你就会发现，做个幸福的“资本女人”指日可待。

“第一课资本女人的外在气质”教你如何修炼你的气质，从打造美丽身材到提升性感指数，从言行举止到穿衣装扮，让你成为仪态万方的“万人迷”。

“第二课资本女人的社交礼仪”突出女人说话的魅力，让你学会优雅的谈吐，懂得高效的沟通，你美妙的语言宛如一个巨大的磁场，会将他人牢牢吸引住。

“第三课资本女人的人情练达”教授人情世故与日常礼仪，有人缘的女人懂得与他人的相处之道，懂得如何待人接物，不仅办事容易，而且做人“风光”。

“第四课资本女人的为人处世”提倡低调做人，诚信待人，智慧的资本女人拥有宽容心、平常心 and 仁爱之心，无论走到哪里都会受到众人的欢迎。

“第五课资本女人的职场之路”帮你尽快适应工作环境，按照办公室法则行事，处理好与上司、同事的关系，把握工作中的机会，快速成长为职场达人。

“第六课资本女人的理财观念”为你提供正确的金钱观念和理财原则，让你在享受人生乐趣的同时不花冤枉钱，在朝“资本女人”目标迈进的同时也成为“资本女人”。

“第七课资本女人的情感世界”可谓资本女人的爱情宝典，教你如何俘获爱情，抓住身边的好男人，好好享受爱情，有效经营爱情，让爱情历久弥新。

“第八课资本女人的内心修炼”让你认识自己内心真正的需求，发挥自己的禀赋，培养心灵的力量，创造生活的情趣，做一个内心强大的女人。

“第九课资本女人的自我保养”提醒你更多地关爱自己的身体，坚持良好的生活方式，防患于未然，拥有一份永远的健康与美丽！

可以肯定，虚心学习本课程的女人，都是渴望美丽、健康、成功的女人。

一个女人能否成功的关键是什么？
是她的观念和思维！

“资本论”就是要用先进的观念和思维来武装我们的头脑，将自己打造成一个真正意义上成功的“资本女人”。

打开《资本论：资本女人的9堂魅力课》这本书就是一个新开始，你，一定行！

<<资本论>>

书籍目录

前言

第一课 资本女人的外在气质——清纯妩媚，魅力十足

- 1.美丽身材离你并不遥远
- 2.提升你的性感指数
- 3.做个精致的魅力女人
- 4.做个仪态万方的“万人迷”
- 5.OL必须学会的美容课
- 6.巧妙穿戴掩盖身材缺陷
- 7.多变风格，既纯情又风情
- 8.穿出职业装的性感味道
- 9.打造无懈可击的完美妆容
- 10.掌握OL五分钟快速化妆法
- 11.发型与配饰不可忽略的细节
- 12.闻香识女人

小测试：你是哪种味道的女人

第二课 资本女人的社交礼仪——落落大方，舌绽莲花

- 1.言行举止中流露出魅力
- 2.让魅力从声音开始
- 3.在交谈中体现女人的修养
- 4.修炼自己的优雅谈吐
- 5.用头脑控制嘴巴
- 6.话有三说，巧说为妙
- 7.倾听是最好的沟通手段
- 8.不要吝啬你的赞美
- 9.避免发生无谓的争论
- 10.通过话题捕捉对方心理
- 11.机智应答，摆脱困境
- 12.学会拒绝别人

小测试：你的沟通能力怎么样

第三课 资本女人的人情练达——知冷暖，晓礼仪

- 1.通晓人情，好处多多
- 2.做个高俗商的女人
- 3.亲和力是女人的魅力磁场
- 4.幽默的女人处处受欢迎
- 5.广交朋友，编织关系网
- 6.帮助他人，建立人情账户
- 7.社交中应注意的细节
- 8.微笑是你最好的名片
- 9.助你成功的职业礼仪

小测试：你会建立“人情账户”吗

第四课 资本女人的为人处世——低调做人，诚信待人

- 1.做个低调的智慧女子
- 2.给人留下真诚的印象
- 3.拥有一颗宽容的心
- 4.送人玫瑰，手有余香

<<资本论>>

- 5.不要过于苛刻
- 6.感情投资要用心
- 7.信守对他人的承诺
- 8.助人即助己

小测试：你是个受欢迎的人吗

第五课 资本女人的职场之路——铿锵玫瑰，职场修炼

- 1.快速适应工作环境，变身OL
- 2.职场达人办公室法则
- 3.学会与不同类型同事交往
- 4.办公室里注意说话技巧
- 5.远离办公室八卦与权利纷争
- 6.学会说不，拒绝做便利贴女孩
- 7.对办公室性骚扰说“不”
- 8.轻松应对工作压力
- 9.提高工作能力，把握机会
- 10.如何赢得领导的青睐
- 11.恰到好处地运用女人魅力

小测试：你对自己的职业满意吗

第六课 资本女人的理财观念——有点钱，有点闲

- 1.女人要有正确的金钱观念
- 2.女人应该谨记的理财原则
- 3.买衣服时要注意搭配艺术
- 4.少花钱又尽兴的娱乐享受
- 5.千万不要被信用卡套牢
- 6.摆脱债务，控制消费欲望
- 7.强迫自己养成储蓄的习惯
- 8.用好自己人生的第一桶金
- 9.花好每一分钱
- 10.多种投资技巧
- 11.像经营爱情一样经营股票
- 12.选择一份适合自己的保险

小测试：你善于理财吗

第七课 资本女人的情感世界——保持本色，享受爱情

- 1.爱情，错过后请不要再留恋
- 2.适时地给爱情放个假
- 3.不要陷入迷失自我的情感
- 4.蓝颜知己，第四类感情
- 5.不要错过身边的好男人
- 6.其实调情很简单
- 7.让男人求婚的心战高招
- 8.让爱情历久弥新
- 9.不要让吵架消磨了爱情
- 10.小心处理办公室爱情
- 11.学会拒绝恋人的要求
- 12.必须知道的性健康知识

小测试：你是怎样的爱情观

第八课 资本女人的内心修炼——认知自我，预见未来

<<资本论>>

- 1.认识自己内心真正的需求
- 2.做自己情绪的主人
- 3.不要让嫉妒侵蚀心灵
- 4.改变不了环境就改变自己
- 5.失败了也要不动声色地微笑
- 6.唤醒你生命的潜能
- 7.学会放弃是一种人生智慧
- 8.有缺憾才是完美的人生
- 9.面对自己心灵的恐惧
- 10.快乐是一种态度
- 11.培养心灵的力量
- 12.创造生活的情趣

小测试：你对生活是怎样的态度

第九课 资本女人的自我保养——宠爱自己，美丽常驻

- 1.别让自己处于“亚健康”
- 2.不良睡眠是美貌的天敌
- 3.“隐性肥胖”不可忽视
- 4.经期要注意的事情
- 5.女性容易染上的疾病
- 6.“吃”出健康的身体
- 7.具有美容瘦身功效的食物
- 8.锻炼让女人青春飞扬
- 9.办公室瑜伽减轻压力
- 10.让你的乳房健康美丽
- 11.拥有性感迷人的双腿
- 12.女性保健需注意的禁忌

小测试：你的身体是否处在“亚健康”状态

<<资本论>>

章节摘录

版权页：第一课| 资本女人的外在气质——清纯妩媚，魅力十足 美丽身材离你并不遥远 当人们对女人匆匆一瞥时，瞬间最打动人的是什么？
不是皮肤是否洁白细腻，不是头发是否乌黑富有光泽，也不是眼睛是否大，鼻梁是否高，而是身体的形态——是胖是瘦，是否有美感。
大多数女人都曾经拥有过美丽动人的身材，那是在充满青春活力的少女时代。
当青春之神款款降临到你的身上时，你的身体就发生了奇妙而令人欣喜的变化。
当你渐渐地拥有了优美的曲线，并且身体的每一个部位都能吸引周围热切的目光时，你也许会在下意识里觉得自己就是维纳斯。
但美妙的身材并不是可以持久地让你轻易拥有的。
在你没有好好珍惜的时候，它就会悄悄地变化，变得走样，生活中的很多人总有着这种无法言表的惋惜和遗憾。
爱美之心人皆有之，如何塑造自身的美好形象，已成为女人们共同关注的问题。
高耸的胸、纤细的腰与修长的腿，是资本女人共同追求的目标。
不用急，只要你在平日里做好日常塑身功课，日积月累，好身材自然随心而来。
胸——做女人“挺”好 做女人还是“挺”好，柔和而丰满的线条、结实挺秀而有弹性的轮廓，给人无限的视觉美。
决定乳房的形态美，主要有形态、大小、位置等要素。
女人的乳房，形态大约有三种。
即圆锥形、圆盘形与半球形。
半球形乳房是指乳房基底圆的半径与其高大致相等。
乳房若过于下垂或位于外侧就不算美，如果半球形乳房下部曲线弧度稍大，圆更为丰满，乳头在第四肋骨处，则被视为最标准的乳房。
就东方美女的体型而言，女性的胸围=身高×0.515为最妙。
要想收获自信的“挺胸”，你需要注重这些细节：（1）胸围保养。
一定要戴有较强承托力的胸罩，不能贪凉快而不戴胸罩，而且要常做胸部运动，让乳房保持长时间的结实和弹性。
（2）按摩。
经常按摩乳房可使其丰满挺耸，可收到令人满意的效果。
常用的方法有三种：按压大椎穴、旋转按摩法和轻压法。
下面介绍轻压法的具体步骤：先用右手托住右乳房，再将左手轻放在右乳房上侧，右手沿着乳房用掌心向上托，左手顺着乳房向下轻压，20次以后，再按摩左乳房。
此法可增加乳房弹性，有益于乳房发育。
上述方法如在洗浴时进行，效果更好，如坚持三个月，一般可使乳房隆起1~2厘米。

<<资本论>>

编辑推荐

《资本论:资本女人的9堂魅力课》中有最受女性欢迎的经典励志课，可以将自己打成一个真正意义上成功的“资本女人”。

<<资本论>>

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>