

<<自信，女人最好的化妆品>>

图书基本信息

书名：<<自信，女人最好的化妆品>>

13位ISBN编号：9787509005576

10位ISBN编号：7509005574

出版时间：2009-11

出版时间：李意昕 当代世界出版社 (2009-11出版)

作者：李意昕

页数：175

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>

<<自信，女人最好的化妆品>>

前言

你还在奉行“要抓住男人的心，首先要抓住他的胃”这句“经典”名言吗？
你还在因为长辈们喋喋不休的教诲做一位“贤妻良母”而埋头苦练厨艺吗？
或许你并不觉得美味可口的饭菜就能够牢牢地拴住男人，但你仍然将时尚杂志中新的“爱情忠告”奉为“圣经”——“记得在浪漫的日子里来一道独特的料理，真正来自千里之外的纯正意大利面，亲手烘焙的甜蜜情人蛋糕，回味悠长的醇厚红酒，还有千万别忘了小巧可爱的餐具，闪烁跳跃的小小烛光

。用餐过后，如果能捧出你驱车两个小时才买到的新鲜无污染草莓，那一切都完美了。

”总而言之，就是要让理想中的“他”享受到帝王般的待遇。

于是，在这不断的狂轰乱炸般的“教导”下，无数女人作茧自缚，为了成为男人眼中的“好女人”而拼命学习，她们学习厨艺、学习女红、学习化妆，也学习性感，自以为这样就能够捕获自己的幸福。

然而，事实果真如此吗？

恐怕很多女性都会大惑不解，她们做的往往比人们教导的更好，可是“白马王子”对她们的殷勤仿佛不以为然，幸福也正在逐渐远去。

<<自信，女人最好的化妆品>>

内容概要

别再苦闷，别再彷徨，和我们一起揭开女性自信魅力的秘密吧！
哪怕你是一个非常平凡的女人，只要你对自己、对生活充满自信，在人生的舞台上，定能焕发出属于你的那份女性魅力与光彩。
让我们学会如何树立自信，用自信征服男人，用自信赢得尊严，用自信得到爱！

<<自信，女人最好的化妆品>>

作者简介

李意昕，心理谘商师、两性关系专栏作家。

曾任家扶中心亲职教育谘商师、地方法院家事法庭调解谘商师、大学兼任讲师。

对于两性关系有深厚而独到的见解，帮助无数家庭排解过纷争。

著有《男人不想让女人知道的38个秘密》、《爱情36计》、《每个女人都应该知道的七堂性福课》、《这样的女人，男人追着爱》。

<<自信，女人最好的化妆品>>

书籍目录

Chapter1 自信赐你魅力第1节 魅力女人小TEST第2节 魅力女人大揭秘第3节 魅力法宝源于自信第4节 自信，由外而内的感觉1、自信是“妆”出来的2、仪态万千，自信满满3、治本之道——自信的心理体验第5节 自信，把他轻松摆平1、面对梦中的情人，你该如何展现魅力？
2、不中意他，你该如何礼貌拒绝？

Chapter2 自信给你成功第1节 打好你的那手牌——挥洒属于自己的舞台第2节 上司是山——仰视而不卑微第3节 同事是树——依靠而不纠缠第4节 下属是水温和而不汹涌Chapter3 自信予你风采第1节 异性朋友——不可或缺的维他命第2节 距离产生美——人生如梦，朋友如雾第3节 维系你的友谊——既分享，也分担第4节 一生一世的避风港Chapter4 自信使你美丽第1节 单独面对他1、爱的开端——牵手面对未来2、“我的确生气了”——第一仗一定要打赢3、他的生日——让感动在他心底流动4、抓住他的胃——抓住男人的心5、“亲爱的，我受委屈了”——让他做你的保护神6、“你是我的风筝”——给他自由7、电话那端的他——思念让爱零距离8、“亲爱的，你辛苦了”——温柔杀手第2节 他的她\她1、“他是一个好男人”——面对他的朋友2、“我会一直对他好”——面对他的家人3、“你给了他美好的回忆”——面对他前女友第3节 他已成为你的“过去式”Chapter5 自信让你隽永第1节 婚姻是爱情的坟墓第2节 美满婚姻十大法宝1、“老妈和老婆，你先救谁？”
2、“老公，拖地是你承包的哦！”
3、“我是你专属的按摩师”4、“你永远是最棒的！”
5、“我爱我的事业，但我更爱你！”
6、共同的财产，共同的未来7、不让孩子做婚姻的第三者8、“你的亲戚就是我的亲戚”9、“我放你自由，是因为我相信你，也相信我自己”10、“天气真好，出去走走”

<<自信，女人最好的化妆品>>

章节摘录

第4节 自信，由外而内的感觉从本质上说，女人的自信是一种心态，然而在陌生男人的眼中，这种心态是显现于外的仪容、举止与处事方式。

一般而言，内在的心态是根本，但内在是不易改变的，需要一个循序渐进的过程。

而外在的仪容仪表则是较容易变化的，往往能起到立竿见影的效果。

因此，我们提倡由外在的改变入手，透过改善女性的外表和举止来重塑女性的迷人风姿，进而提升女性内在的自信心，充分展现女性在陌生男人眼中的诱人魅力。

我们的口号是：自信，由外而内的感觉！

1、自信是“妆”出来的所谓“佛靠金装，人靠衣装”。

当你穿上一袭漂亮的晚礼服，精心打扮后打算参加一场盛大的舞会时，不妨仔细看看镜子中的自己，合适的衣着与妆容所改变的并不仅仅是我们的外表，它还能提高我们的自信，让我们表现得像我们所穿的那样迷人。

既然如此，身为女人，我们更应该时刻在意自己的着装打扮，让我们的外表与内心都随着着装的改变而改变吧！

这样一来，不论是你在自己眼中，还是在其他同性眼中，抑或是异性眼中，都会变得越来越有魅力。自然，在一大群人中间，博得陌生男人的青睐不再是件难事，要成为“众目睽睽”的焦点人物更是易如反掌。

仔细想想，若是因为外表的随便让你失去了他人的关注，失去了大好的机会，那样的损失何等惨重！

因为这个世界上没有丑女人，只有懒女人！

所以，收起自己平日的情懒吧！

甩甩头发，让自己的心情随着亮丽的外表重新出发。

首先，学会如何保养肌肤：然后，学会如何搭配衣着：最后，适当的彩妆也是很重要的。

如果你觉得自己应当被别人（尤其是陌生的异性）重视，那么你首先就应当重视自己。

就像当前不少成功口号中宣传的那样，好的“包装”是成功的一半！

呵护肌肤的宝典健康自然的肌肤是女人最大的吸引力，试想想，一个拥有健康光滑肌肤的女子，和一个肌肤干燥粗糙的女子，谁会更受人亲近呢？

可以这么说，美丽的肌肤是激发女人自信的第一步。

首先，记得要选择纯天然的护肤品进行美容和保养，天然的护肤品比较纯净，不会有什么不良反应，而且像中医上常用的胡萝卜、当归、人参、灵芝、花粉、珍珠粉、鹿茸、胎盘、牛乳等的萃取物都含有丰富的氨基酸、维生素以及天然保湿因子等，效果相对而言更好。

除了护肤品的选用，作息习惯的调理与心境的调整对于拥有水嫩肌肤而言也是十分重要的。

首先，要保持充足的睡眠，千万不可以熬夜。

如果睡得不好，脸部的油脂会分泌得较多，脸色也会没有什么神采，甚至是灰沉沉的。

其次，要保持均衡的膳食。

皮肤光亮、健康，需要各种不同的营养素来帮忙，缺一不可，所以，在饮食方面也尽量注意不要挑食。

尤其要重视绿色蔬菜与水果的作用。

第三，要尽可能做到天天好心情。

有一句广告词说“美来自内心”，也就是说透过心情的调节可以达到美容的目的。

心理美容就是透过疏导与暗示，让人心情愉快、精神饱满、气血运行顺畅，脸部和全身肌肤细胞的代谢正常进行，面容也富有光泽和弹性。

最后，我们还需要纠正一下当前女性护肤的几个错误观念。

第一，每周使用面膜1~2次已经算是极限了，如果一周使用面膜3次以上，特别是那些清除毛孔污垢的面膜，在剥下的时候对角质层会造成一定的伤害，还会造成皮肤脱屑，这就属于保养过度了。

第二，用洗面奶洗脸，干性皮肤晚上一次就够了。

油性皮肤也只需要早晚两次。

<<自信，女人最好的化妆品>>

要是在两次以上，则会将必要的油脂和水分洗去，肌肤会变得干涩。
另外，平常只要保持基础保养就足够了，没有必要使用太多的保养品。
用多了反而会在皮肤上形成化学物质沉淀，容易起色斑。

<<自信，女人最好的化妆品>>

编辑推荐

无论你是20岁30岁还是40岁，看了这本《自信,女人最好的化妆品》，才知道怎样做一个好命女人！
一本写给全天下女人的自信书，一本让所有女人相见恨晚的书！

创下台湾女性读物销售奇迹的心理学专家李意昕告诉你：谁说20几岁决定女人的一生？

其实自信才是决定女人一生的关键！

好命女都知道的隐规则；幸福女人都在用的潜规则。

如果漂亮的脸蛋使你得到了人生免费的入场券，那么自信将能让你获得永久的通行证。

欲擒故纵+聪明风趣+神秘感+经济独立 = 自信百分百调配专属于你的魅力，让你成为他戒不掉的最爱美丽的容貌可以吸引男人的一瞬，自信的光彩可以征服男人一生。

你是否认为魅力是天生的，自己不漂亮，也没有魔鬼身材，更加缺乏炫目的包装，所以只能终生与魅力绝缘了？你是否还在困惑，为什么“明明自己长得很漂亮，却仍然无法让身边的男人迷醉”？你是否曾因为职场上的潜规则，而不得不同僚间上演尔虞我诈、勾心斗角的老套戏码？明明漂亮是自己的资本，但你却因为总是被别人称作“花瓶”而苦恼着？你决定的事情，是否会因为其他人异样的眼光而变得举棋不定？大致而言，你对自己现在所处的生活状态并不是很满意？如果你对上述任何一个问题的回答是肯定的，那么你还等什么？李意昕告诉你成为好命女人的隐规则，幸福女人的潜规则！

<<自信，女人最好的化妆品>>

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>