

<<优雅女人一生的美丽计划>>

图书基本信息

书名：<<优雅女人一生的美丽计划>>

13位ISBN编号：9787509400937

10位ISBN编号：7509400937

出版时间：2008-7

出版时间：蓝天出版社

作者：曾俊杰

页数：269

字数：280000

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>

## <<优雅女人一生的美丽计划>>

### 内容概要

有这样一句名言：“一夜之间可以造就一个富豪；但三代也不一定能培养出一位公主。

”是的，女人的优雅不是一蹴而就的，它不同于时髦：时髦可以追、可以赶，而优雅却是一种恒久的时尚，它是一种文化和素养的积累，是修养和知识的沉淀。

优雅的女人，就像一道靓丽的风景，让人心旷神怡，赏心悦目。

本书从心灵、言行、仪态、肌肤、秀发、装扮等几方面，结合最新女性时尚个人形象设计潮流，由内至外地诠释女人锻造优雅所涉及各个层面。

引领自我完善的女性朋友在轻松愉悦的阅读中由浅入深地一步步品味优雅的内涵，开启美丽的人生。

## &lt;&lt;优雅女人一生的美丽计划&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 女人的名字叫美丽 女人如画，画如女人 情有千千结，画有千千幅 用独特的美丽，描绘最美的画卷 男人梦中的那幅画 女人画中游 女人天生爱美丽 美丽，我早已爱上你 最女人味 女人味是修炼出来的 美丽为谁绽放 为自己而美丽 走进一个美的时代 美女泛滥的时代 美丽无所畏 寻找美人之旅 你也可以成为美丽的焦点

第二章 美丽女人的心灵瑜伽 美丽由心灵开始 精品女人的美丽 爱自己，爱别人 女人心灵美的魅力 给心灵上妆，做个心灵美人 修养——女人不能丢的一种美 用感恩的心装扮内在美 宽容使你变得更加美丽 美丽从现在开始 做个知性、智慧的美人 要比从前更快乐 秀外，别忘了慧中

第三章 美丽女人的秀发风采 头发的Message，张扬你的个性 发质、发型泄露了你的秘密 十二星座美眉的发型选择 浪漫卷发再展风情 展露美丽，需多姿多彩 染发知多少 选对适合你的发色 色彩多多，美丽多多 百变魔发，让他人大开眼界 美丽新经——发带的妙用 发型VS身材，巧搭的美丽 发型VS脸形，随意的诱惑 秀发百变，美丽干“遍” 护发心得，终极PK 梳子——头发的贴身伴侣 头发清洗TIPS 烫染后的保养秘招 秀发与水的不了情缘 秀发的营养小计划

第四章 花容月貌，香培玉琢 化妆，你准备好了吗 美丽女人的化妆包 妆前护理小诀窍 美肤——找对适合自己的粉底 万般风情绕翠眉 黄金分割——打造完美眉黛 做个画眉高手 适合脸形的眉形才是最美丽的 睫睫生辉，楚楚动人 以假乱真，假睫毛的巧妙利用 睫毛膏的巧妙使用 睫毛夹，夹出动感睫毛 趁早下“斑”，请勿“痘”留 让斑点淡出你的生活 祛斑面膜DIY 青春不留痘 随时随地“斗”痘痘 巧笑倩兮，美目盼兮 腮红，让你与众不同 脸形也可以由腮红来改变 使用眼线笔的技巧 眼影，凸显你的气质 如何正确使用眼霜 巧笔化俏鼻 妙点朱唇，魅力无限 娇唇——魅惑人心的小工具 打造完美唇妆的技巧 不同唇形的化妆 百变彩妆，美丽不掉线 OL甜美时尚彩妆造型 彩妆技巧大纠错 百变妆容让你选 卸装有道，还你天然 科学卸装，力保皮肤天然 卸装产品解析 卸装注意事项

第五章 护肤达人SHOW 冰雪肌肤，“肤”复何求 为肌肤分类的方法 洗出来的经典 冷热水洗脸的利弊 肌肤清洗用品DIY 水性滋养，做清水女人 喝出来的美丽 女人离不开牛奶 补水之面膜 肌肤水嫩的长久保持法 补水化妆品的选择与使用 你也可以做白雪公主 雪肤杀手，你注意到了吗 寻找适合自己肤质的美白方法 美白常识 “吃”情女子最美丽 排毒食谱任你挑 合理饮食，保持皮肤弹性 美食吃不停，美白不休息 无孔不入，与毛孔作战到底 黑头的烦恼不再有 毛孔变小有招 有孔必入，彻底清洁 HOME SPA，让你体验罗马假日的悠闲 SPA知多少 SPA的美丽起源 家居SPA让你挑 享受家庭SPA，做个悠闲美人

第六章 美体诺曼底 魔鬼身材，随时随地 办公室美眉瘦身工作两不误 厨房瘦身操 做个迷人小“腰”精 火速减腰绝招 甩掉游泳圈，自由又自E 美丽“臂”胜 一美臂小动作 “臂”饰的美丽 “臂”的保养 延颈秀项，皓质呈露 引颈为傲 颈部的美化与装扮 呵护美颈的好习惯 学会按摩，保养颈部 波涛“胸”涌的美丽 女人的标志美 美胸小常识 美胸健康食谱 手足为媒，美遍天涯 纤纤玉手的美丽 护手小贴士 恋足情结 “足”够的美丽 让脂肪悄悄溜走 别与美丽擦肩而过 肩若削成 肩膀的保养小护士 指甲的“美丽邂逅” 美丽，别遗忘了指甲 指甲的完美护理 腹背联手，为美丽而战 腹部赘肉是美丽的敌人 小小妙计，肚臍收回去 诱人美背 背后风光无限好的运动保养

第七章 仪态万方的美丽学堂 仪态美，气质佳 仪态美，女人重要的资本 保持仪态美的小TIPS “坐”个风姿绰约的女人 坐也讲究美 正确坐姿的标准 双腿姿势，女人要告诉你什么 优雅站姿——女人画中绚烂的一笔 优雅站姿的秘密 正确站姿提升你的品位 走出美丽的风景线 走路，你需要注意什么 走自己的路，让别人无话可说 女人蹲着也是一种美 女人应该怎样蹲着 蹲出优美的姿势 举止优雅在每时每刻 举手投足尽露风雅 女人，轻解你的“衣裳”

第八章 美人衣橱，你也做个衣Q高手 选择服饰的TOP原则 TOP服饰，TOP原则 遵守原则，做个衣Q高手 时尚流行我做主 透视当今时尚 我的流行本色 破译流行密码 走进时尚造型之旅 衣饰巧搭，美丽永不落伍 学院派美女的“衣”计划 甜心造型，甜甜就是我 动感美人装扮 性感魅惑装 星座美眉的造型法则 我的“饰”界很大 配饰巧搭，为你的风情加分 太阳镜，永远的“饰”好 丝巾，丝丝入扣，腰带，爱的就是你 腰带的妙用 用一朵胸花俘获人心

第九章 众里寻香千百度 走进香水王国 香水类型解密 你属于哪类香 选择香水的小常识 闻香识女人 香水，让你做个“味道”女人 香气弥漫，引人驻足 芬芳梦幻在每一月 芬芳，以爱为名 香水情缘 香气缭绕，随时随地的浪漫 香水测试爱情



## &lt;&lt;优雅女人一生的美丽计划&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 女人的名字叫美丽女人如画，画如女人情有千千结。

画有千千幅情有千千结，画有千千幅。

作为女人，你钟情于哪一幅呢？

你又是众幅画中的哪一幅呢？

谈到绘画作品，按照不同的标准分成了很多类：讲究笔墨情趣、意境韵味的国画，注重质感、笔法的油画，重视色度、明度、亮度、冷暖的水彩、水粉画，还有素称单色画、讲究线条明暗的素描画……不同风格的绘画作品有不同的特点。

女人亦如是，不论处于哪个年龄段，从事什么职业，每个女人都是世界上一道独一无二的风景。

水灵灵的少女是一幅清秀的国画，国画女人给你的是一种“情与景会、意与象通”的境象，具有感人的情，她们超然物外，发人深思：她们情思起伏、耐人寻味：她们波澜变化，仪态万千，具有无限的灵韵。

韵味如国画的女人散发出的是一种深远的“意境”。

近看远看都一样韵味无穷。

国画女人表现出来的那种形神兼备的精神风貌和内在气质恰如中国画变化的用笔、渗化淋漓的用墨。

她们工整精细、艳丽生动的性格犹如工笔的精细，她们简练、粗放的性情宛若大写意的豪放。

她们有的博大、潇洒，有的空灵、剔透、深厚，有的则雄壮、苍润，而有的又质朴、单纯、欢快。

韵味多变数女人。

苗条的姑娘是一幅清新的水粉画，让人百看不厌，越看越有味。

清新若水彩、水粉画的女人，让你感受到的是亮丽的“色彩”。

水粉画的特点之一是经过一层层的涂抹覆盖，表现色彩空间，层次分明，表现力强，表现形式多样，这点亦如女人。

水彩、水粉女人天生就有这种特质：她们或透明或深厚或艳丽或明快或淋漓或凝重，让人心旷神怡，使人心驰神往。

她们那明确感人的色调，或让你感到她的冷静，或让你觉得她的热烈，或使你感受她的亮丽，或使你感受她的冷艳。

水彩、水粉女人就像轻音乐、抒情诗，她们永远给你以柔和、温馨的感觉和温情、浪漫的情怀。

色彩让水彩、水粉画具有打动人心的视知觉，表现和影响人的精神与情感，这点亦如女人。

素淡若素描的女人，就像画的名称一样，让人体味到的只有一个字：素。

伟大的文艺复兴巨匠米开朗基罗给予了素描高度的评价，他说：“素描是绘画、雕刻、建筑的最高点，素描是所有绘画种类的源泉和灵魂，是一切科学的根本。”

素描女人单一、朴素、默默无闻、朴实无华。

等一切铅华洗尽，等一切烟消云散，素描女人则尽展她们的风采。

她们或展现出米开朗基罗、波提切利、荷尔拜因等大师们用充满个性的线条传达出的或柔和的美感、惊心动魄的力量感，或表现出安格尔用明晰而洗练的线条所构成的形式美，亦如梵高用痉挛颤动的线条表现的生命的燃烧，或散发出马蒂斯用优美如音乐般流动的线条所表现出的抒情性。

她们所代表的境界正如素描一样，是女人世界里的国王，永远处在女儿国的最高点，但却又素净、平实，是女人的根本之所在。

泼辣的女人，刚中有柔，柔中带刚，就像油画一样，明中有暗，暗中带明。

油画色彩丰富，泼辣的女人感情丰富油画色彩层次多，泼辣女人的感情也厚重。

感情丰富厚重的油画女人，让人体味到的是无穷无尽的质感。

油画女人具备油画的一切特质：复杂、细腻，浓厚、丰富，变化多端，她们有的如达芬奇笔下的蒙娜丽莎，圣洁、美丽、恬静、自然；有的如拉斐尔笔下的圣母，优雅、和谐、秀美、端庄；有的如提香笔下的花神，丰润、妩媚、时尚、前沿；有的则如蒙特里安尼笔下的戴项链的妇女，大胆、奔放、动荡、泼辣。

油画女子是妖、是怪、是精、是灵，她们有诡惑一切的美丽、媚力和魅力，她们是女人中的女人。

## <<优雅女人一生的美丽计划>>

她们处处散发出浓浓的女人味：妩媚、感性、风韵、迷人……温柔的女人是一幅优美的工笔画，给人一种善良而温情的美感，工笔画对线的要求是工整、细腻、严谨。

一般中锋用笔较多，以固有色为主，一般设色艳丽、沉着、明快、高雅，有统一的色调，具有浓郁的中国民族色彩审美意趣。

工笔画女人完全符合这一特点，让你感受她的明媚、她的高雅、她的整齐划一，让你心情明快，欢乐舒畅。

女人体现出的细腻严谨与工笔画的画风如此一致，让你慨叹造物主的神奇。

刚强的女人，是一幅有棱有角的木刻画，乍看似粗，但细看却细，粗中有细，细中也有粗……女人如画，画如女人。

绘画丰富了人的精神世界，而如画的女人则丰富了我们的生活。

用独特的美丽，描绘最美的画卷女人，天生是一朵花，或含苞待放，或吐艳怒放，或清冷自赏，或妖娆诱人。

女人，天生是一幅画，或绚丽，或浓重，或素雅。

风月无边的女人花，绚丽多彩的女人画，又该有怎样的特质呢？

——纯洁一页从没书写过的白纸，那是单纯、无知、少不经事。

女人，对于爱情像中了魔法一样痴迷，希望自己的爱情纯正得不掺一丝杂质。

即使千百次的伤痕累累，痛过之后仍孜孜不倦地追求着向往的爱情。

往往，女人所爱的不是男人，而是爱情本身。

而男人心仪感动的是女人全身心投入爱情时的纯洁。

——自信美丽的女人不一定自信，自信的女人一定美丽。

阳光永远映射在她脸上，再猛烈的狂风暴雨遇到她，都变成了和风细雨，轻轻低诉爱的言语。

她从容地接纳着一切，用快乐渲染着生活，用乐观感染着旁人，男人都想待在这样的女人身边，没有压力，没有抑郁，没有无聊，没有胆怯，并相信与这样的女人牵手相伴，未来将是美好诗篇。

——优雅举手投足间透出的令人无法抵挡的气质，不是故作姿态，不是矫情卖弄，那是一种自然流露。

高贵、典雅、悠闲、怡然，都没有恰当的词来描绘。

静若幽兰的坐姿，不经意的眼神，绛唇间飘出的珠语，漫不经心的一个动作，都会让人感觉是一阵风、一片云从身边掠过，留下的却是难忘的印象。

——坚韧女人拥有爱情时，她心甘情愿做一个小鸟依人的柔弱女子，在男人的庇护下自在地生活，放肆地撒娇，所有的独立、所有的自主都变成对男人的依附。

爱成往事。

女人会比男人更早地醒悟到要珍爱自己，活出自己的精彩，这时展现出的又是一个女强人的面貌：我的生活我做主。

女人，无论怎样的风月无边、风情万种，也需有懂风月、识风情的男人来欣赏、来解读。

否则，女性那特有的美丽就会被埋没。

男人梦中的那幅画女人如花，是男人观其美丽的第一感知；女人如画，则是男人赏其内涵的切身品味。

每个女人都是一幅优美动人的画，大凡男人都爱画。

爱画，就得爱惜画的珍贵，懂得画的艺术内涵。

最能够品味和欣赏女人韵味的，只有男人，善于把女人当做画来欣赏的也只有男人。

男人，是女人的忠实读者；女人，是男人的欣赏对象。

世上，只有女人美如画，仅凭这，女人就足够让男人品味一辈子了。

然而，在生活中，有很多男人还看不懂女人，就像看不懂抽象派的浪漫画一样。

在男人眼里，美丽的女人就像一个谜，在她内心深处埋藏着无尽的宝藏，你得用一生的时间去挖掘，这样，随时都会让你得到意外的惊喜。

有人用“女人心海底针”来形容女人的神秘与难懂。

在男人眼中，女人是一幅幅神秘莫测的风景画，里面蕴涵着无尽的秘密，需要他们去探索，去发现，

## <<优雅女人一生的美丽计划>>

去用心品读这幅他们认为的含义隽永的抽象派的画。  
悉数男人眼里的女人画，真是别有一番滋味在心头。  
男人眼里。

用初春图来形容豆蔻年华的少女再合适不过了。

初春乍暖还寒，太阳不愠不火，还点缀着少许的淘气，浅黄嫩绿的柳尖，已经冒出芽苞的桃树，圆润光鲜犹如临涧吐芳的迎春花，无限春光，近在眼前。

但那种清纯，只可远观不可亵玩焉。

女人画海，万紫千红，往往让男性眼花缭乱，望而却步，不知如何分辨。

春光图应该由谁来描绘呢？

情窦初开的姑娘最适合不过了。

桃红柳绿，百花齐放，百花争艳。

羞答答的玫瑰静悄悄地开，蜜蜂、蝴蝶翩翩起舞于百花丛中，真是春光明媚，可心宜人，心中那份情愫忍不住悸动。

夏日炎炎，热情似火，垂柳婀娜多姿，瓜果贤淑典雅，稻浪含蓄而汹涌，蕴美涵深，满目翠绿，让你下意识地就会想起成熟女性的魅力。

夏天那火热火热的气息总是困扰和撩动男人们的心扉。

做新娘的那一天是一个女人一生中最美的时刻，做新娘的女人也是天底下最美的女人。

风情万种，迷人旖旎。

爱情花期已过，已是结果之时，果实甜美，新娘的心儿更加甜蜜，男人们更忙碌了。

爱情已经丰收在望，需要他更加用心地去部署下一步的丰收。

此时男人眼中的女人俨然是一幅最美的秋景图，希望时光永远停留在这一刻。

“世上只有妈妈好”，妈妈们饱含沧桑，经历过破茧化蝶的憧憬与美丽。

她们用温柔的双手为丈夫撑出一片广阔天空，用博大的胸怀为子女造就心灵的纯洁。

她们善良、达观、温柔，就如冬季的阳光那样温厚，令人敬，令人爱。

白雪如玉的冬天已来临，春天还会遥远吗？

不同时期，不同的女人都是不同的风景画。

有的浪漫，有的现实，有的典雅，有的热烈，有的温馨……每一幅画是否可以欣赏，只有那些女人们的男人更明白。

每一幅画又该怎么去鉴赏和品味，也只有看男人的鉴赏力和用心如何。

女人是一幅画，且不管画上那拂面的柳、缱绻的风、含泪的蕊、含笑的天还是如许的美、无边的媚……通通印在男人们的心里。

女人画中游世上不少经典之作把女人比做水，因此便有女人“柔情似水”之说。

也有“女人如花”之称，更有“沉鱼落雁，闭月羞花”之赞美。

著名女作家冰心曾经说过：“这世界若少了女人，就少了十分之五的真，少了十分之六的善，少了十分之七的美。

”人们用最美好的事物来比喻女人，把最高的评价都给了女人。

其实每个女人又都是一幅优美动人的画，给这世界增添了无穷的美丽。

清秀甜美的少女写意画，让你倍感清新，想象无限；温柔婉静的少妇工笔画，让你品味温情，含蓄隽永；成熟稳健的中年妇女是一幅浓墨重彩的山水画，色彩凝重，层次清晰，富有立体的美感；饱经风雨的老年妇女是一幅古画，令人赏而发思古之幽情，感受到生命的真谛。

温柔的女人是一幅画，刚强泼辣的女人是一幅画，快乐的女人是一幅画。

忧郁的女人更是一幅画。

撒娇时的女人是画，声声娇柔的细语，留下了多少令人扼腕长叹的故事；哺乳时的女人是画，甜蜜的乳汁带着幸福的微笑，安详中流露出无限的母爱；生气时的女人呢？

那恨铁不成钢时所发出的喊声，在透着威严的泪花中放射出的却是万慈之心，你能说她不是画？

说女人如画，是说女人有女人的气质，说是女人有女人特有的属性，是说女人有女人的内涵。

所有的女人都是一幅画，只不过画的色彩有深有浅，画的内涵有轻有重罢了。

## <<优雅女人一生的美丽计划>>

所有学会品味女人，在女人的画中畅游，你会更懂女人。

女人天生爱美丽美丽，我早已爱上你世界一半属于男人，一半属于女人，而女人的半边天却是世界上最美丽的风景。

有人说：“世界十分美丽，但如果没有女人，便将失去七分色彩，世界因女人而美丽。

”女人丰富自己这道美丽的风景，就要善心善意地把握方向，像行船的舵手一样来不得半点的偏航，否则就会触礁、翻船。

女人的美丽如春风、夏雨、秋果、冬阳，于己于人受益无穷。

美丽对于女人来说是一种永恒的诱惑，也是女人一生的事业，在这个世界上所有漂亮和不漂亮的女人的名字都叫“美丽”。

倘若这世界只允许女人们爱一种东西，不用举行民意测验，肯定90%以上的女人都会选择美丽。

爱美是女人的天性。

既是天性，女人当然要想尽一切办法。

抓住一切机会来“武装”自己，不管她是否天生美丽，不美的想美，美的还想更美。

为了美丽而拼命的女人有一种很悲壮的勇敢，看着她们那副一想到美丽就视死如归的模样，很容易让人误解为美丽对于女人无异于是一种自虐的残忍。

有时候哪怕是已经很漂亮的女人，依然怀有想更美丽的强烈欲望，因为她们对美丽的爱已经刻骨铭心了。

在女人眼中，美丽是上天赐予的宝物，美丽是上天给予的青睐，美丽是成长道路上的调味剂，美丽也是得到幸福的优惠券，美丽就是一切的一切。

如果你美丽，你就更容易学会开心；如果你美丽，你就更容易学会去珍惜开心。

因而在美丽的大路上，女人一直都是一个很挑剔很用心的专家，这一点可以从女人们种种美丽的故事中得到证明。

也正因为那对美丽的挑剔和用心，却物极必反出许多“美丽”得让人只看一眼就够的“新新女人”。

不管你是白领还是蓝领，待字闺中也好，初为人妻也罢，作为女人的你，永远不要大大咧咧，风风火火。

要记住，凡事有度，矜持永远是最高品位。

许多时候，对女人之美丽总保持着那样一种顽固：最难消受美人恩。

这个“美人恩”，便是男人眼中女人的娇羞、女人的温柔，女人敢于、善于为女人的女人味。

外表漂亮的女人不一定有味，有味的女人却一定很美。

因为她懂得“万绿丛中一点红，动人春色不须多”的规则，具有以少胜多的智慧。

凭借一举一动、一言一语、一颦一笑之优势，尽现至善至美。

女人味，如果叫你真正说说其味道的内涵，大多又很难说清楚。

而说不清，正是女人的娴静之味、淑然之气也。

最美女人味女人味是一个概念，也是一种视角，它为女人呈现出更加广阔的生活空间，也使女人“美丽”的内涵变得更为具体、更加深远。

女人的风韵是一道不张扬的风景。

永远都是让男人回味无穷的不争之谜。

女人都希望自己是美丽的，追逐美丽是女人生命中自动自发的目标和任务。

而美丽是个既具体又抽象的概念，许多女人追逐一生也终不得要领。

其实，女人美丽的核心是女人味，抓住这一根本去做文章，“美丽”就将成为一件理性而具有可操作性的事情，人人都能使自己美丽。

女人味，是专属于女人的，也是女人的魅力之所在。

女人味之于女人就像鲜花之于香味，明月之于清辉，所以做女人一定要有女人味。

女人有味，三分漂亮可增加到七分；女人无味，七分漂亮会降至三分。

女人味让女人向往，令男人沉醉，男人无一例外地会喜欢有味的女人。

女人征服男人的，不是女人的美丽，而是她的女人味。

西蒙·波娃曾说过一句让女人自豪的话：“我们不是生为女人，而是要做女人。”

## <<优雅女人一生的美丽计划>>

”而我们不但要做一个女人，还要做个有女人味的女人。  
以此为准则，不论是在街上、咖啡厅、机场、酒吧、办公室，都要十足像个女人，24小时都是不折不扣的女人，随时随地展示女人的风采和魅力。

## <<优雅女人一生的美丽计划>>

### 编辑推荐

《优雅女人一生的美丽计划》是一本优雅女人一生的魅力魔法书，是一部美丽女人一生的气质养成宝典！

优雅的女人知性内敛，透着智慧，即使只是抿着嘴静静地站着，眼底的温柔和恬静依然动人，优雅的女人总是具有不凡的气质，自信的眼神，得体的举止，高雅的风韵。

优雅，是女人的最高境界……。

优雅是融合淑女与熟女的一种综合风格，其基本要求是要有内涵，内外兼修才可能获得最终的优雅气质。

优雅的女人懂得什么叫分寸，明白什么叫自重，懂得什么叫从容，洞悉什么叫生活，这种人是深厚的人是亮丽的人，当你崇尚和追求优雅品格的过程时，便已经是一种优雅了。

感悟优雅，做一个优雅的女人，可以使我们的生活更丰富厚实起来，可以使心情更精致优美一些；人生，不能长久的偏离优雅轨道，否则会芜杂而不值得留恋，要对自己说，做一个优雅恒久远的女人！

<<优雅女人一生的美丽计划>>

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>