

<<女人就是要气质（典藏版）>>

图书基本信息

书名：<<女人就是要气质（典藏版）>>

13位ISBN编号：9787510445996

10位ISBN编号：751044599X

出版时间：2013-9

出版时间：新世界出版社

作者：苏瑾

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>

## <<女人就是要气质（典藏版）>>

### 内容概要

“气质是一种智慧，它在点点滴滴的细节中对女人本身进行着雕琢，让女人散发出迷人的味道，拥有持久的魅力；

气质是一种个性，蕴藏在“遵循差异、做回自我”的成长过程之中，并不断地更新，造就了与众不同的韵味；

气质更是一种内在的修养，它是思想内涵的体现，洗练出了超凡脱俗的“女人味”。

这本书从关注女性自我生存、生活状态入手，对现代女性培养自我气质与修养、内涵与品位的重要方面进行了总结，以沉稳、细节、胆识、内涵、真诚、担当、乐观、行动、性格、情商、心理11个大方面作为基础，对新时代女性的气质进行了新的定义，期望广大女性朋友们在时代阳光的照耀下，活出自我，走向自我精彩，打造出由外而内、由表及里的真正女性迷人气质。

<<女人就是要气质（典藏版）>>

作者简介

苏瑾，情场第一教母，女性情感专家，关注女性自我生存、生活状态。著有超级畅销书《女人如何说，男人才爱听》《女人的资本》等。

<<女人就是要气质 (典藏版)>>

书籍目录

Chapter 1

用沉稳遮盖张扬, 让青春持重

- 1不妨将自己的情绪遮盖起来 002
- 2不必事事分享, 比如困难就需要独自克服 005
- 3向他人征询意见, 先思考再开口 008
- 4你不是祥林嫂, 不需要时时抱怨 011
- 5重拾庄重, 将轻浮赶出生活 014
- 6生活惯性让人变得懒惰, 将拖延赶出生活 017

Chapter 2

从点滴开始, 做个细节精致的女子

- 1需要做决定, 不妨多思考一下事情走向 022
- 2做不到的事情, 先发掘根本再说 025
- 3让习惯优化, 方能让未来明确 028
- 4优雅女子需要有条不紊的人生秩序 031
- 5自我改变, 从找出瑕疵开始 034
- 6完美是种人生境界, 需要时时努力 037

Chapter 3

胆识过人, 依靠自己转动地球

- 1没自信, 先看看你的姿态 042
- 2反悔: 面对决定, 你需要更慎重 045
- 3遭遇争执, 你需要更有主见 047
- 4用心, 因为我们生活在他人的视野之内 050
- 5挫折不期而至, 生活因坎坷而精彩 053
- 6可以温柔, 也可以勇敢 056

Chapter 4

塑造内涵, 大方并大度地活着

- 1体貌上的不足, 用心灵的美好来弥补 060
- 2强化正面信息, 让自己看到美好 063
- 3有时候, 你也可以做第一个吃螃蟹的人 066
- 4时时铭记, 建立自己的个人品牌 069
- 5生命中更重要的, 是拥有自我效能 072
- 6重新思考生活的意义, 创造生命新视野 075

Chapter 5

贵在真诚, 真心方能赢得温暖生长环境

- 1以双赢打造人际, 让平等成为关系基础 080
- 2告别虚假, 找回自我本色 082
- 3善待他人, 让对手变成朋友 086
- 4面对不实的指责, 想出正确的应对办法 089
- 5制胜, 用智慧而不用小聪明 092
- 6用眼睛观察, 用心灵倾听 095

Chapter 6

有担当, 弱女子能顶起半边天

- 1独立是一种美德, 靠自己赢得未来 100
- 2出现过错后, 别犯健忘症 103
- 3细微之处见神韵, 从小处开始全面思考 106

<<女人就是要气质 (典藏版)>>

- 4可以不是女强人，可是要做女强者 110
- 5不畏惧冲突，不做怕事者 113
- 6hold住欲望，从克制走向成功 116
- Chapter 7
- 乐观处世，让搁浅的生活重新起航
- 1有悲欢才是真人生，在悲观乐观间获得平衡 120
- 2减少消极情绪，转移思考方式 123
- 3无法改变事情，你可以改变心情 126
- 4告别抑郁，相信自己能够拥有美好的生活 128
- 5远离恐惧，战胜心灵之创 131
- 6拥有弹性，压力面前调节生活节奏 134
- Chapter 8
- 专注行动，万人迷也应有努力方向
- 1除非有梦，否则一切皆不可能 140
- 2专心，帮助引爆自我潜能 143
- 3认清现状：你是“想要”，还是“一定要” 146
- 4塑造核心竞争力，让自己拥有更大价值 149
- 5时间花在哪里，成功便在哪里 151
- 6把注意力集中在已有优势的地方 154
- Chapter 9
- 以自己的性格，过自己的人生
- 1和脆弱划清界限，以坚韧主宰命运 158
- 2告别自我歧视，开发你的性格优势 161
- 3做智慧女人，找出性格中的弱点 164
- 4拒绝依赖，远离被控制的人生 168
- 5保持本色，你不需要为任何人改变 172
- 6告别自我攻击，学会善待自己 175
- Chapter 10
- 培养高情商，让EQ帮助打造美丽俏佳人
- 1环境氛围低落时，你更需要阳光面对 180
- 2导致女人低情商的十大障碍 184
- 3控制你的愤怒，划定恰当的心理界限 188
- 4你有权说“不”，在现实中获得自信 191
- 5冲破阻力，敢于承担重要的项目 195
- 6安慰自己，拿起心理调节的武器 199
- Chapter 11
- 强大内心，优雅的气质来自于坚韧的心理
- 1女人需要激励，如同天使需要翅膀 202
- 2从盲从到质疑，气质女人应有主见 206
- 3幸福与期望无关，别让他人将自己束缚 209
- 4不把一切交给命运，自己才是自己的救星 212
- 5拥有更强的自我意象，与真正的自我相会 214
- 6内心强大，就是在他人面前拥有牢固的心理防线 217

<<女人就是要气质（典藏版）>>

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>