

<<提升女人修养的100个细节>>

图书基本信息

书名：<<提升女人修养的100个细节>>

13位ISBN编号：9787512703858

10位ISBN编号：7512703856

出版时间：2012-4

出版时间：高静 中国妇女出版社 (2012-04出版)

作者：高静

页数：225

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>

## <<提升女人修养的100个细节>>

### 前言

有修养的女人最有魅力。

她们明理、通达，又有点品位；她们成熟、独立，又带点个性；她们智慧、敏感，又带点风情。

她们既内敛又妖娆，既含蓄又张扬。

提升修养，重在细节。

著名礼仪大师金正昆教授说过：“教养体现于细节，细节展示素质。

”细节具有非凡的魅力，它体现在我们的一切行为里。

那么，如何通过细节提升女人的修养呢？

有修养的女人，注重外在形象；有修养的女人，看重礼仪谈吐；有修养的女人，关注身材和健康；有修养的女人，心态好，心境好；有修养的女人，有良好的品格；有修养的女人，情调高雅；有修养的女人，懂得开发情商；有修养的女人，善用智慧资本；有修养的女人，优雅又独特；有修养的女人，财商高，懂理财；有修养的女人，拥有良好的习惯；……修养是一种人生体验到极致的感悟，也是一种更为简单纯净的心态。

因此，修养是一种境界，境界需要磨炼。

如果我们按照本书中的细节，逐渐修炼，逐渐提升，相信用不了多久，你的修养和气度就会显得卓尔不群，十分耀眼和迷人。

## <<提升女人修养的100个细节>>

### 内容概要

修养是个人魅力的基础，其他一切吸引人的长处均来源于此。为什么有些人说话、微笑、举手投足，甚至接听电话都能给人一种很舒服的感觉，而有些人则恰恰相反？这就是一个人是否有《提升女人修养的100个细节》的体现了。有时优雅和礼貌并不完全是做给别人看的，我们每一个人从内心深处都很欣赏这样的美。女人并不一定要长得很美、很漂亮，并不一定拥有好听的声音，并不一定穿一身品牌，就能令人瞩目，而良好的《提升女人修养的100个细节》就是使平凡的你在普通人中脱颖而出的最佳保证。

## &lt;&lt;提升女人修养的100个细节&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 做好形象工程，提升外在修养 小小穿衣彰显大大素养 洁净是提升修养的第一步 精心打理，改“头”换“发” 精选配饰，让着装“锦上添花” “妆”修五官，提升气质 内衣之内的品位与情趣 提升修养，内裤同样要着调 给梦一件华丽的外衣——睡衣 别让异味毁掉你的完美形象

第二章 注重礼仪谈吐，让你脱颖而出 做一个有修养的现代淑女 仪态优雅，气质悄然而生 学会平视，令你更谦恭和优雅 恰当运用手势，丰富自己的谈吐 声音动听优美，让你谈吐高雅怡人 礼貌用语，让女人更有修养 餐桌上吃出来的好素养 倾听，女人不能忽略的修养 朋友之间也要讲“礼” 塑造完美形象，要摒弃不雅的举止 注重细节，做个识“礼”女人

第三章 塑造完美身形，让气质更出众 关爱自己，健康的女人最美 雕塑出玲珑有致的S曲线 牙齿洁白美丽的魔法 打造纤纤玉手，彰显修养细节 不要粗糙不要黑，玉足也风情 会跳舞的女孩都有气质 体味瑜伽带来的身心滋养 普拉提，时尚女人的新宠

第四章 心态好，修养和心境跟着就好 心态平和的女人素养高 没有人可以让你永远依靠 身处逆境，更要保持乐观 不知足就不能常乐 阳光明媚的女人最可爱 保持自强比什么都强 成熟的女人境界自然高远 全力以赴的女人最有气质 坦然面对人生的得与失

第五章 塑造良好的品格，才是修心养性 塑造迷人的完美品格 似水柔情的女人惹人爱 善良，女人永恒的美 幽默，为女人的气质锦上添花 热情，使你魅力四射 自重的女人最高雅 懂得感恩，让感激溢于言表 独立，当代女人支撑一片天 宽容，是最美的品质 将心比心，学会换位思考

第六章 高尚的情趣，高雅的格调 让生活充满浪漫气息 享受孤独，享受一个人的精彩 培养一种有益的兴趣爱好 让音乐滋润你的生活 体验香水的独特意味与格调 情趣是女人格调的外衣 种草养花，情趣和健康同行

第七章 开发情商，为你的修养累积资本 首先正视自己，接纳自己 保持笑脸，不把坏情绪带给大家 自省，认识自我的一面魔镜 找准定位，别用他人的标准约束你 让梦想的力量激发你最大的潜能 学会超越自我，懂得自我激励 承认差异，别动不动就改造他 与男上司相处，要保持最佳距离

第八章 美丽让女人路过，智慧让女人留下 智慧是一种需要雕琢的修养 阅读，提升女人智慧的源泉 学会选择，懂得放弃 不要总是苛求完美 柔中带刚的女人风韵无限 大智若愚的女人最智慧 低调做人，善于藏巧守拙 学会变通，学会低头 方圆智慧，掌握社交处世之本

第九章 优雅到老，女人魅力必修课 找回女人应有的优雅 优雅女人要保持时尚气息 做一个别致的格调女人 最是那恰到好处的性感 让品位为我所用 独特气质是一幅优美的画卷 本色女人味，魅力制高点 像赫本一样，典雅高贵 带点“媚”的女人有情致

第十章 财商高一点，你的命就好一点 提高财商，也是提升修养 女人要充分利用理财优势 年龄不同，“钱途”亦不同 精明消费，不做“Buy”金女 “钱途”似锦的理财招数 提高财商，要以才智做资本 提前买保险，应对潜在风险 网上开店铺，时尚又赚钱 自主创业，过把老板瘾

第十一章 摒弃坏习惯，让涵养步步提升 坏习惯，女人修养的克星 做人处世不能太较真 摆脱贪念，不要被欲望左右 学着走出怨恨的恶性循环 女人要摆脱嫉妒心理 别动不动就怨天尤人 降伏“坏情绪”这匹烈马 闲谈莫做长舌妇 好女孩要远离刻薄 别做唠叨不停的话匣子 把优越感让给别人

<<提升女人修养的100个细节>>

章节摘录

## <<提升女人修养的100个细节>>

### 编辑推荐

《提升女人修养的100个细节》强调了有修养的女人最有魅力。她们明理、通达，又有点品位；她们成熟、独立，又带点个性；她们智慧、敏感，又带点风情。她们既内敛又妖娆，既含蓄又张扬。如果我们按照《提升女人修养的100个细节》中的细节，逐渐修炼，逐渐提升，相信用不了多久，你的修养和气度就会显得卓尔不群，十分耀眼和迷人。

<<提升女人修养的100个细节>>

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>