

<<90天修炼气质女神>>

图书基本信息

书名：<<90天修炼气质女神>>

13位ISBN编号：9787514320435

10位ISBN编号：7514320431

出版时间：2013-12

出版时间：现代出版社

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>

<<90天修炼气质女神>>

内容概要

本书是苏瑾又一本讲女性励志和魅力修养的书籍。

详细介绍了女人该如何培养提升自己的气

质，一一列举了从穿衣风格、妆容表情、言谈举止到内心修养等方面各个实用法则，使当代女人们能够轻松地改变自己，解决她们对提升形象和内在气质的疑问，帮助她们追求气质魅力。

<<90天修炼气质女神>>

作者简介

苏瑾，供职于《婚姻与家庭》杂志社。
入职场十余年，无论是在职场还是情场，她都积累了丰富的“斗争”经验，是京城白领和基层女性崇拜的畅销书专家，其代表作有《女人如何说，男人才爱听》《女人就是要有气质》等书。

<<90天修炼气质女神>>

书籍目录

第一章

- 女人气质美，就可以永存其美
- 女人不怕老，用气质打败时间 002
- 女人不怕丑，用气质倾倒众生 005
- 女人气质美，就可以永存其美 007
- 气质不是少数女人的专利，而是天下女人共享的福利 010
- 每个女人都可以找到独一无二的气质类型 012
- 你美丽，因为你值10头奶牛 017
- 接受自己的容貌，原本就是一种聪慧 020

第二章

- 做真实的自己，塑胶花再美也没有蜜蜂徘徊
- 做你喜欢的自己才能信心满满 024
- 夏达的诱惑：做你热爱的工作，才能逆生长 028
- 不爱慕虚荣，活得睿智且高贵 031
- 听自己的话，不做生活的傀儡 034
- 多点理性精神，不要棋子的命运 037
- 大胆野一回，不做胆小鬼 040
- 上帝即自我，保持自己的本真 043
- 做一个有追求有规划的女人 046

第三章

- 做知性的自己，腹有诗书的女人不潦草
- 胸无点墨的女人不耐看 050
- 有知识的女性不等于知性女人 053
- 爱读书的女人令男人怀想 056
- 热爱生活，永远不会出错 059
- 不要逢人就倾诉你的苦难和遭遇 061
- 不停探寻，对新鲜事物保持初恋般的热情 064
- 读灵秀的诗词，做诗情画意的女子 068

第四章

- 做穿着得体的女人，服饰能丰盈女人的生命
- 作为女人，你必须精致 072
- 漂亮脸蛋不一定产大米，优美的服饰一定是生产力 075
- 穿得体的衣服，令自己尊贵 077
- 如果你没有自信，再美的衣服都不能使你变美 080
- 只要了解自己的体态特点，穿衣就不难办 084
- 风格是一种信仰，穿出自己的范儿 088
- 会穿衣服的女人都是色彩搭配大师 092
- 穿有品质感的衣服，配得上你的贵气 097
- 首饰可以美化你，也可以丑化你 100

第五章

- 装修房子是男人的事，“妆”修自己是女人的事
- 保持化妆是做女人的基本属性 104
- 化好妆的四大要素 108
- 化妆最忌“唯我”和“孤芳自赏” 111
- 妆容要随着场合而定 117

<<90天修炼气质女神>>

- 选择适合自己的发型 120
 勤于打理，你才能时时出众 122
 最美丽的妆容是微笑 125
 连体重都控制不了，你还能控制什么 128
- 第六章
- 礼貌的言行，是直接有效的身份证明
 言行优雅，女神就是这样炼成的 134
 爆粗口的女人是丑陋不堪的 137
 魅力的双唇，在于发出亲切优雅的声音 139
 问候和寒暄不可省略 142
 有气质的女人不唠叨 145
 在容貌上失去的分数，可以通过手足补回来 148
 不要忽略你的手语，展现细碎处的美丽 152
 告别可怕的二郎腿 155
 像世界超模一样昂首阔步 158
 能控制自己情绪的女人，是了不起的女人 161
- 第七章
- 温婉地交际，展示你的无穷魅力
 让美貌成为你的资本 166
 低调圆融的交际艺术 168
 娓娓而谈，做个说话有喜感的女人 171
 赞美别人，就是在滋养自己 174
 优雅的女人多是用香高手 177
 别让异味给你丢脸 182
 和异性自然相处 185
 各式party，优雅风范成瞩目焦点 188
- 第八章
- 小女人情怀，温婉的女人令男人心动
 是女人，就该有女人的温柔与馨香 194
 令男人心动的女生永远不会是河东狮 197
 不爱做饭的女人，像风干的葡萄 200
 自恋的女人，永远感觉良好 203
 做个懂得静修的小女子 206
 有浪漫情调的女人是爱神 209
 有古典气质的女人划时代 211
 目光清澈的女人是极品 213
- 第九章
- 大女人心态，心平气和美一生
 现时代，是女人更需要担当的时代 216
 生活是你的，不是其他任何人的 219
 天不会因为你可怜而同情你，只会因为你优秀而眷顾你 222
 除了健康是大案子，其他统统都是小case 225
 善良的女人如明矾，使世界变得澄清 228
 有悲悯情怀的女人让人敬佩 231
 所谓贵族，就是：顺境美好，逆境从容 233
- 第十章
- 婚姻难免负累，怎样做才能保护气质不损毁

<<90天修炼气质女神>>

- 婚姻，还是门当户对点好 238
- 没有自我的女人毫无魅力可言 240
- 宽容的女人，不气郁 242
- 太太是最不能全职的行当 244
- 安全感是自己给的，不是男人施舍的 248
- 离开任何一个男人，你都能活得很好 250

<<90天修炼气质女神>>

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>