

<<家里家外她是范儿>>

图书基本信息

书名：<<家里家外她是范儿>>

13位ISBN编号：9787516401729

10位ISBN编号：7516401722

出版时间：2012-10

出版时间：企业管理出版社

作者：李晓岚，闫书会，宣洋 著

页数：201

字数：195000

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>

## <<家里家外她是范儿>>

### 前言

“范儿”就是出色的意思，家里家外都是范儿就是教你如何做个出色的女人。

在外边你巾帼不让须眉，事业做得风生水起，是个独当一面的女主管；在家里，你在柴米油盐的琐事中相夫教子，嗔怪与唠叨，家庭的温馨尽显你的魅力与贤惠。

也许，此时的你依然在人生的旅途中徘徊彷徨、手足无措，那么即使再忙，也请翻开这本书，它会带领你走进一个奇妙的新天地，在书中汲取水分与营养，你会发现原来你的生活也可以这般丰茂，你的职场生涯因你的气质而生机勃勃。

这本书会帮你挖掘女性特有的潜能，提升你内在的精、气、神；女人可爱才美丽，即使你美如夏花，也敌不过似水流年，魅力来自于平时的修养。

女人的生活不都是夜莺与玫瑰，在红尘与浮躁中，在清贫与空寂中，青春的延续要从当下做起。

从今天起，做一个优雅而从容的女人。

洗尽铅华，香气犹存。

坦然面对人生道路上的荆棘，亦能勇敢而从容地跨越。

宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，淡望天外云卷云舒。

你的从容与淡定注定会让你成为千万人中最靓丽的那一个。

从今天起，做一个懂得珍惜并敢于拒绝的女人。

再美好的东西都有失去的一天；再深刻的记忆也有淡去的一天；再相爱的人也有永诀的一天；再美的梦也有苏醒的一天。

人不应该永远沉湎在过去的美好回忆中，该放弃的，决不挽留；该珍惜的，决不放手，即使是“山重水复”，也依然会出现“柳暗花明”的美好。

也许，分手后不可以做朋友，因为彼此伤害；但也不可以做敌人，因为彼此深爱过。

懂得珍惜与放弃的女人，才能做生活的主人，体会生活的幸福，才能体会人生的真谛。

从今天起，做一个独立而自信的女人，做一个内心丰富、耐得住寂寞的女人，举手投足间流露出你的自信与坚强、独立与完整。

温柔中的一点坚强，娇柔中的几许独立，会让你成为一杯明前清茶，悠然飘香，沁人心脾。

独立是一种美德，是女人借以安身立命的根本；独立是一个过程，不亲身经历就无法长大；独立是一种尝试，学会在选择中寻找真正的幸福；独立是一种生活、是女人的名片，它代表自信、坚强、勇敢、乐观和努力。

独立是女人的美德，正如独立是男人的美德一样，独立的女人好比花园里的紫丁香，默默地散发着属于自己的一缕芬芳。

独立的女人是美丽的，是可爱的。

从今天起，做一个智慧而有才气的女人。

因为智慧是幸福的试金石，智慧的女人懂得通过自己的头脑与才华穿越人生的一道道防线。

美丽女人最纯净的修饰是美德，是内在的气质与修养，而不是华丽的服装、漂亮的脸蛋和昂贵的珠宝。

知识让女人更聪慧，成熟让女人更美丽。

一个秀外慧中的女人，会散发出超然的气质，会从人群中脱颖而出。

智慧其实是美丽不可或缺的养分，女人拥有真正的智慧，她就会拥有高雅的气质和超凡的风采。

这样的女人，不管走到哪里都是一道风景。

她的美丽却是从骨子里透出来的，谈吐不俗、仪表大方，犹如一杯清茶，始终散发着淡淡的幽香。

从今天起，做一个爱家庭的女人。

知礼节、懂孝道，为丈夫赢得尊严，实际上也是为你赢得荣耀。

不要房顶开门，六亲不认，有礼有面的媳妇惹人爱，这也是我国女性的传统美德，养成这些美德，是塑造伟大女性的基石。

假如你是一只小麻雀，不要难为自己用稚嫩的翅膀去追赶九重霄上的飞鹰。

鹰有鹰的天空，麻雀有麻雀的世界。

## <<家里家外她是范儿>>

温柔小女人，知足才是最幸福。

知足是一个人健康心态的外在表现，懂得满足，是一种大智慧，明白自己应该追求什么，放弃什么，在人生的大起大落中，始终能够做到从容应对、保持睿智，洞察人生百态，怀着一颗知足、感恩的心潇洒幸福地生活，才能读懂生命的真正价值。

家里家外都是范儿的真谛是：从自己做起，出色的女人在举手与投足间.....

## <<家里家外她是范儿>>

### 内容概要

“范儿”就是出色的意思。

《家里家外她是范儿》结合现代礼仪和传统伦理介绍了优雅女性的气质养成。在激烈的市场竞争，作者教你用智慧和魅力立足职场；面对柴米油盐，姑媳婆嫂，《家里家外她是范儿》用隽永细腻的文字告诉你知伦理、懂纲常，在和风润雨中相夫教子；面对流动的street style，《家里家外她是范儿》教你如何装扮自己，引领时尚。愿你“闺”范自己，做个美丽的“范儿”。

## <<家里家外她是范儿>>

### 作者简介

宣洋，著名形象顾问，现任加拿大国际形象，管理学院理事。  
最早在中国创导形象管理，多年来致力于形象管理的专业化、系统化、数字化的研究和领导工作，为此做出了杰出的业绩，成为这一专业的权威人士。  
她深入地了解了形象牙口人性的潜力开发为成功带来的机遇，并将其融汇于现代人的审美及成功理念形成了极具实用性的形象管理系列丛书。

著有《形象决定成败》、《形象就是资本》、《稳健理财--把握通胀中的理财机会》等。

## <<家里家外她是范儿>>

### 书籍目录

#### 第1章 妆扮策划 穿着有范儿

1. 女性职业礼仪的表现形式
2. 职场新妆的个性与装束
3. 淡妆“清”抹更相宜
4. 得体服饰“范”出魅力
5. 服饰的搭配与色彩
6. 小配饰扮靓个性
7. 步生莲花——学会穿鞋

#### 第2章 真水无香 气质出范儿

1. 什么是女性职业气质的意蕴
2. 气质卓越魅力永恒
3. 言之有礼 听出气质
4. 微笑是天下最美的表情
5. 世上没有两片相同的树叶
6. 亲疏有致，在时尚面前hold住
7. 气质需要艺术的滋润

#### 第3章 相夫教子 巧媳妇才是范儿

1. 好媳妇懂礼节、知孝道
2. 社会转型期间的为妻之礼
3. 单亲家庭如何摆平事业与家庭

#### 第4章 平衡有度 走出闺范儿

1. 平衡美人会走路
2. 你的姿势，是这样的吗？
3. 正确姿势的练习方法
4. 保持正确姿势的包包选择技巧
5. 保持正确姿势的举止方法

#### 第5章 好女懂风情你先是“他”面前的范儿

1. 恰是一低头的温柔
2. 倾听是最动人的表情
3. 幽默女人有人爱
4. 羞涩——尽显女人风情
5. 刚柔相济，让男人欲罢不休
6. 夫妻间的私密

#### 第6章 驾驭心情 职场女范儿好心态

1. 事来则心始现，事去而心随空
2. 得之淡然，失之坦然
3. 淡定地生活，安静地做人
4. 决胜职场四招式
5. 抱残守缺别太求完美
6. 接受现实，知性女人少抱怨
7. 虚荣要适度

#### 第7章 直面竞争 修炼智慧女人

1. 幸福来自你认识到生活的不完美
2. 人生不是得到，就是学到

## <<家里家外她是范儿>>

3. 职业选择如同择偶，要以兴趣为重
4. 留一份寂寞给生命，独处也是一种情调
5. 成不以为成，败不以为败
6. 胸有尺度，做个外圆内方的女人
7. 对镜梳妆，留一双眼睛看自己
8. 岁月无痕，衰老的只是容颜

### 第8章 能挣会花 理财也做范儿

1. 巧妇难为无米之炊，女人还是要有钱
2. 精细理财是独立的前提条件
3. 女范儿理财的九个小窍门
4. 一位单亲母亲的龙年理财方案
5. 不做“月光女神”
6. 月光公主与月光王子的理财计划
7. 学会改变自己

### 第9章 健康是本 做范儿不忘强筋骨

1. 调整作息，为了青春与健康
2. 下得厨房，好处不会少
3. 胖又何妨？  
不做盲目纸片人
4. 多运动，别当宅女
5. 释放压力，舒缓心情

## &lt;&lt;家里家外她是范儿&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：三、淡妆“清”抹更相宜 我们之前谈过，在正规的场合，化妆是对别人的尊重。诚然，办公室的“淡妆上岗”亦是如今身处职场的女性的基本要求。

职业女性的整体造型应以大方、优雅、简约为主。

质地较好的合体套装是必备的；发型应该清爽利落；妆容的风格是典雅加干练，不仅能够提升自我，更是对同事及上司的尊重。

1.办公室最好淡妆上岗 如果上班的你习惯素面朝天抑或浓妆艳抹，那么该是时候检讨下自己了。

办公室的妆容，既不能过于浓艳也不可过于敷衍，应以精细淡雅的淡妆最为适宜。

职业女性的打扮应该灵活有弹性，要学会合理化妆、发型和配饰的合理搭配，完美和谐，显示出良好的职业素养和干练优雅的个人风格。

那么，办公室的淡妆，我们要注意哪些问题呢？首先，脸部的底色就好像画布的基础色，要将肤色自然的美感充分表露出来。

对于粉底的选择一定要适宜，不能过白、过厚，又不能浅淡到无法遮掩到脸上的瑕疵，很多职业女性选择黄褐色，因为东方女性肤质黄色偏多，所以选择底色应以偏黄色为主，它那年轻而健康的颜色一方面可以遮住脸上的小瑕疵，另一方面还使你朝气蓬勃。

无论选择哪一种底色，切忌涂厚，清新自然的皮肤最重要，因此薄而透明的颜色最为适宜。

否则不仅肌肤无法正常的呼吸，产生“花脸”的尴尬，同事也会认为你是生活在“面具”中的人，而无法获得真实感。

其次，眉形的得体至关重要。

因为人的一言一行、一颦一笑都会使眉毛随之变化。

眉毛不宜过细或向下，过细过尖会让人产生过于精明，不好打交道的印象，而向下的眉形无法展现朝气蓬勃的精神风貌，因此自然大方的眉形是现在所普遍推崇的。

同时眉形又切忌过于“妩媚”。

因为过于“女人味”的眉毛会降低上级对你的信任度，所以眉形要显得自然而大方、精明而果断。

同时，眉毛的颜色不宜过浓，眉毛下线需干净并突出质感。

唇形清晰，唇色润泽的唇妆也是职场妆容的关键。

唇的颜色十分重要，你可以选择粉色或橙色系。

因为无论是色彩过暗、过艳的唇色，均不适合办公室环境。

粉色或橙色系自然而时尚，此外，在画唇时，可以先用遮瑕笔将唇部周围的小瑕疵修饰干净。

但若你的唇形较大较薄时，可以先用粉底掩盖原有的轮廓，再用唇笔描出合适的轮廓分明的唇形，如此一来，你的唇形必定更加完美与精致。

同时，办公室淡妆不能小看眼影的魅力。

选择眼影的质地对整个妆容很重要，眼睛是比较敏感的部位，上班时，可以根据自身服装与性格来选择颜色，切忌过浓过亮。

化妆时，粉量不宜过多，先在眼窝处轻打浅色系，再在眼睑处加一层深色系，如此一来层次感便会突显出来。

<<家里家外她是范儿>>

编辑推荐

《家里家外她是范儿》教你如何装扮自己，引领时尚。  
愿你“闺”范自己，做个美丽的“范儿”。

<<家里家外她是范儿>>

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>