第一图书网, tushu007.com

<<好女人是怎样炼成的>>

图书基本信息

书名：<<好女人是怎样炼成的>>

13位ISBN编号：9787530850626

10位ISBN编号：7530850628

出版时间：2009-4

出版时间：王振北 天津科学技术出版社 (2009-04出版)

作者：王振北

页数：303

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

第一图书网, tushu007.com

<<好女人是怎样炼成的>>

前言

好女人的标准是什么？
也许一千个人有一千种答案。
在每个人眼里，好女人都有自己的标准，但可以肯定的是：好女人一定是有魅力的女人！
魅力是一个令人怦然心动的字眼！
一个充满魅力的女人，她有着百合一般的清香淡雅，有着菊花一般的优雅与恬静，有着莲花一般的淡心素容。
魅力女人如茶，让人品尝过后留下无尽的芬芳；魅力女人如酒，让人品尝过后留下无尽思念；魅力女人如书，让人读过之后久久回味……魅力女人是四季怡人的风景，她的美丽妆容，她的明朗智慧，她的温柔如水，都构成了风景中一幅幅动人的图画，那是让人眼前一亮的青山绿水，那是让人忘却烦恼的空谷幽兰。
魅力女人如夜色中缓缓流淌的琴音，让人心旷神怡，让人陶醉流连。
魅力女人也许不是光芒四射的，但她是动人的；魅力女人也许不是漂亮的，但她让人心动。

第一图书网, tushu007.com

<<好女人是怎样炼成的>>

内容概要

魅力不是与生俱来的，而是通过不断的修炼完成的。
那么，究竟怎样才能成为一个魅力女人，一个好女人呢？
这正是《好女人是怎样炼成的：女人魅力何来》要讲的内容。
魅力不是某一个方面出色，而是各种素质、修养的统一。
一个女人长得漂亮不一定有魅力，一个女人有能力也不一定有魅力，一个女人会打扮也不一定有魅力……魅力是内外兼修的结果。
《好女人是怎样炼成的：女人魅力何来》正是从内在、外在两个方面完成造就一个魅力女人的过程。
《好女人是怎样炼成的：女人魅力何来》内容全面丰富，语言清新明快，侧重实用。
我们希望您能通过《好女人是怎样炼成的：女人魅力何来》的知识，学会怎样“打扮”自己的心灵，怎样“装饰”自己的外表，学会怎样做一个魅力女人，成为一个好女人。
上帝给每个人的积分是有限的，但你完全可以将它伸展成无限！
上帝把美丽的权力握在手里，但他也发给每个女人一把魅力的钥匙。
只要通过自己一点点的积累、完成，你的魅力分数就会越来越高，你的人气指数也会越来越旺。
美丽有限，魅力无限！
祝愿每一个女人都能成为魅力女人！

<<好女人是怎样炼成的>>

书籍目录

第一章 美丽心情——魅力女人从“心”开始1 魅力源于美丽心情2 敞开一扇窗，让阳光温润你的心3 发现生活美好的一面4 自信是女人最好的饰物5 给自己的心灵留点空间6 保持童心，让魅力常在7 学会感恩，体会生命的美好8 平常心让女人学会珍惜眼前的幸福第二章 独特的个性——打造独特的魅力1 女人有个性才有魅力2 学会满足，勇敢地接受自己3 不要刻意追求完美4 做独特的，才是出众的5 千万别踩着别人的脚印走6 做一个一枝独秀的典雅女人7 不要丢掉女性化本色8 坚守个性，让自己与众不同第三章 气质——彰显女人的神韵1 女人美在气质2 好形象是美丽气质的代言人3 展现迷人的优雅4 让女人味给你的魅力保鲜5 淡然的女人让人回味6 性感是女人的特殊气质7 女人不可丢失母性情怀8 女人要学会高贵第四章 修养——永不凋零的美丽1 修养是女人的核心装扮2 先有人格魅力，才有容颜魅力3 善心是女人最有效的营养液4 做个谦逊的女人5 女人不是弱者6 做一支风雨中的铿锵玫瑰7 用理智拉住情绪化的“闸门”8 远离忌妒，自在平和第五章 浪漫情调——秀出女人的妩媚1 浪漫的女人别有情趣2 羞涩朦胧的女人韵味十足3 如水的目光千娇百媚4“梨花带雨”也是一种情调5 点燃温柔的灯6“撒娇”释放女人的娇憨可爱7 用音乐滋养女人的心灵8 风情让女人韵味十足第六章 仪态——女人的风情尽在其中1 礼仪让女人气度不凡2 多一分微笑，多一分美丽3 做一个仪态端庄的淑女4 举手投足尽显风情5“走”出你的韵味6 纤腰秀出你的风韵7 塑造迷人的身材8 别让小动作毁了你的形象第七章 时尚得体的着装——穿出你的风采1 佛靠金装.人靠衣装2 时尚是女人一生的追求3 穿出属于自己的风格4 搭配好，才是穿得好5 内衣是着装的重要部分6 配饰要有画龙点睛的作用7 美丽从一双鞋开始8 着装要加上流行元素第八章 靓容丽妆——魅力女人的魔法武器1 漂亮女人是“妆”出来的2 嫩肤养颜，做个“水”女人3 明眸顾盼，“画”出流光溢彩4 美丽唇部，开在脸上的鲜花5 娥眉，女人脸上的亮点6 美丽女人告别“熊猫眼”7 颈部是女人不能忽视的特殊部位8 秀发飘飘，秀出青春美态第九章 优雅的谈吐——说出女人的魅力1 口吐莲花，说出女人的风采2 塑造甜美的声音3 把握语言的节奏4 女人的语言不能缺少礼貌5 会赞美的女人让人喜爱6 幽默让女人别有韵味7 善解人意的语言深人人心8 与男人交谈有学问第十章 爱情——女人最好的化妆师1 女人离不开爱情的滋养2 学会爱与被爱3 了解自己希望嫁给怎样的男人4 找个心爱的男人结婚5 用心经营你的婚姻6 给婚姻加点罗曼蒂克7 将爱大声说出口8 珍惜婚姻，珍惜幸福第十一章 智慧——智慧让女人永不褪色1 红颜易老，智慧长存2 底蕴深厚的女人酝酿永远的花香3 用书籍滋润女人的心灵4 知识是女人最高雅的时装5 开拓思维，智慧无处不在6 女人有才华才有魅力7 女人可以不漂亮，但不能不学习8 永远不做笨女人第十二章 健康——我运动，我年轻1 珍爱健康，健康是快乐之源2 学会呵护自己的身体3 时常给自己的心灵“松绑”4 健康的生活方式造就健康的身体5 健康饮食，吃出如花女人6 安心睡个好觉7 喻伽女人，健康又美丽

章节摘录

第一章 美丽心情——魅力女人从“心”开始1 魅力源于美丽心情女人的魅力首先表现在心态上。
容光焕发，神采奕奕，对生活充满希望的女人，浑身散发着一种向上的气息，使人永远感到春天阳光般的温暖。
当一个女人心里装满阳光，她的脸上自然灿烂。
在一个村庄里，或许是天灾人祸所致，村民们都浮躁不安，闷闷不乐。
每个人的脸上都写着愁苦与烦闷，整个村庄死气沉沉，没有一丝生气。
一天，村里的族长不知从哪里得知普陀山一带生长着一种美丽藤，凡得此藤者，人会变得美丽，且终日不知烦恼。
于是，他便拄着拐杖唤来一位聪明的小姑娘，吩咐道：“你速去普陀山，务必把美丽藤采来！
”小姑娘听说有这样的宝贝，一刻也不敢停留，备足干粮，策马扬鞭，直奔普陀山。
经过风尘仆仆的奔波后，她来到水沛草美的普陀山麓。
四处寻找后，小姑娘发现一处藤萝缠绕的小屋。
那里，一位老人正砍伐着木柴，老人虽老，但看上去却俊朗慈善。
小姑娘急忙毕恭毕敬地上前询问：“老师傅，听说这里有美丽藤，可是这小屋周围的藤萝？
”老人答道：“正是，我自居此以来，看到身边的每一个人都异常美丽。
”小姑娘说：“我受族长之托，千里奔波，就是为全村寻找此藤，可以送些给我吗？
”“当然。
不过仅凭借几株藤萝是无法让所有的人都变美丽的，关键是要栽种快乐的根。
”老人回答。
“在泥土中栽种吗？
”小姑娘问。
“不，栽种在心里，美丽心情自然美丽容颜。
”老人回答。
小姑娘听后，心满意足地踏上归程。
回村后把老人的嘱咐告诉村民。
以后，村民们在心中栽种了美丽的根，人变得美丽了，心情自然也就快乐起来。
女人如果希望美丽，请先修养心灵。
再美的容颜也有凋零的时候，再完美的脸蛋也有皱纹横生的时刻。
每一个人都不可避免地披上岁月的痕迹。
只有心灵的美丽，才能让凋零的花依然有生命，才能让皱纹一样有光彩。
心情美丽是女人青春永驻的奥秘美丽的心情是智慧的珍宝，它意味着一种成熟的经历以及对于事物规律不同寻常的了解：无论是狂风暴雨还是艳阳高照，无论是沧桑巨变还是命运逆转，一切都没有关系，心情美丽的女人永远安静、沉着、待人友善。
美丽的心情是生命盛开的鲜花，是灵魂成熟的果实，也是女性青春永驻的奥秘。
美丽的心情是拥有诸如善良、宽容、平和、从容等多种美好的心态。
面对挫折、苦难，她总是保持一份豁达的情怀，能保持一种积极向上的人生态度；心灵的美丽是拥有博大的胸襟，非凡的气度，能笑对人生的风风雨雨。
有人说，魅力可以有无数种表现形式，尤其女人的魅力。
是的，女人的温柔是魅力、风情是魅力、妖媚性感是魅力……魅力有无数种，但是，温柔可以改变，风情也会消失，妖媚性感也不会持续很久……那么，女人用什么保持魅力，用什么体现魅力？
最好的答案英过于美丽的心灵。
魅力源于美丽的心情，因为只有心情好，你才能展现出温柔、风情、性感……因为心情的美丽，你才能把自己优秀的一面展现给众人，你才能有精力装扮自己。
2 敞开一扇窗，让阳光温润你的心阳光不会照彻每一个黑暗的角落，生活不会时时充满欢声笑语。
总有许多波折和苦难，潜伏在人生的路途上，这就需要女人学会在遭遇这些的时候，有一种达观的人

生态度，跨越苦难、征服苦难，像风中不倒的鲜花一样，笑对苍生。
一个衣衫褴褛、双目失明的老人，每天站在马路边可怜巴巴地行乞。
他脏兮兮的脖颈上挂着一块木牌，上面写着：“我什么也看不见。
”一天，一位诗人走近老人身旁，摸摸干瘪的口袋，无奈地说：“我也很穷，但我可以给你点儿别的东西。
”说着，他从兜里掏出笔，在木牌上写了几个字。
木牌上的字变成：“春天来了，我却看不见！
”从那以后，老人得到的施舍比以前多好几倍。
人们肯定是可怜双目失明的老人看不见明媚的春天，无法享受生活的美好。
可现实中虽然许多女人能看见春天，但生活得并不快乐，因为心灵的窗户关上了。
不能遇见诗人时，女人可以为自己的心灵画一扇窗。
每个女人的一生都会遇到诸多不顺心的事。
有的女人在遇到困境时，看不到前途的光明，抱怨天地的不公，甚至破罐子破摔，在精神上倒下；有的女人在遇到困境时，能够泰然处之，认定活着就是一种幸福。
痛苦之后，她们依然能从容安静，积极寻找生活的快乐，不浪费生命的一分一秒，于灰暗之中向往光明，在精神上永远不倒。
心向光明，心情才会灿烂一栋房子如果没有窗户，温暖的阳光就无法照进来，新鲜的空气也不能吹进来。
女人也如此，“心窗”没有打开的时候，就会感到气闷。
只有每天为自己敞开一扇窗，才能看到多彩的世界，心灵的视觉才更清晰，才能走出生活的阴影，心灵的空间才会豁然开朗：面对复杂纷扰的社会，在背负巨大心理压力的同时，女人经常还会碰到各种各样的困难和挫折，如失业下岗、家庭变故、婚姻失败、学业不顺、经济问题等。
当这一切突如其来而无法解决时，一切取决于我们能否超越苦难，能否在黑暗之中看到光明。
有一年，黄永玉大师带着饱经沧桑的心灵和撼人魂魄的画作来到北京，住在他的京新巷“芥末”故居，这是一间搁置了许多年的房子，四壁一扇窗户都没有，一走进去就有种压抑的憋闷感。
然而，黄永玉并没有厌弃这间小屋。
他笑哈哈地拿出一张洁白的画纸贴在墙上，然后信手在上面画了一扇窗户，画得如同真窗。
他顿时便感觉屋外的阳光像流水一样涌入小屋，屋内的一切立刻显得无比生动。
画一扇窗给自己，这是一种怎样豁达超然的人生：如果上帝在关上门的同时，也封闭了窗，那就画一扇窗给自己。
它可以让灵魂喘息，让希望栖息，让一切还没来得及实现的梦想在心灵的窗前翩然翻飞。
一个女人只有每天为自己敞开一扇窗，明亮的阳光才能照进来，心才能快乐起来，才能透过黑暗寻觅到灿烂的星星。
每天为自己敞开一扇窗，你才能感受到阳光的温暖，感受到生命之中的温暖与美好，才能让心情随之灿烂。
3 发现生活美好的一面两片叶子在萧瑟的秋风中摇摆着。
其中一片对另一片说：“你看起来似乎闷闷不乐，有什么不愉快的事吗？
”“唉，”另一一片回答，“我常在想，这真是一场徒劳，好没意思。
常常是这样，刚刚觉得生命如此旺盛，转眼间就又要凋零了。
”“啊，原来是这样。
”第一片叶子说，“我倒不觉得如此。
我一直这样想：我们冬天化为养分，滋养大树，明年我们又可以生机盎然了。
为什么不在这美丽的日子里翩然起舞呢？
难道你闷闷不乐，你就不会凋零了吗？
”同样是两片叶子，却有着截然不同的心情。
生活中的女人不也是一样吗？
发现生活美好一面的女人即使失败了，她也不会抱怨，她会重整旗鼓，再度扬帆；而只看生活阴暗面

的女人，却抱怨命运不公，怨天尤人，失去了对生活的信心，白白耽误了生命的大好时机。
上天不会给哪个女人全部快乐，也不会给哪个女人全部痛苦，它只会给女人生活的作料，调出什么味道的人生，全在自己。
是选择笑声不断，还是愁容满面；是披荆斩棘，勇往直前，还是缩手缩脚，停滞不前，这不在他人，而在女人自己。
发现生活的美好，拥有乐观的人生态度，是魅力女人不可缺少的一部分。
容光焕发，神采奕奕，对生活充满希望的女人，浑身散发着一种向上的气息，使人永远感到春天般的温暖。
发现美好，你才会离美好越来越近东雨如今已经是某电台的知名心理栏目主持人，主要是给一些困惑的人找到理想的出路，疏导他们自卑而烦恼的心，非常受人欢迎。
谈到今天的成就，她总是说：“我的成就从摆脱自卑开始。
”童年时，东雨的家很穷，家里靠种田为生，母亲因受不了哥哥的意外身亡而精神失常。
可以说，她的童年是灰暗的。
在别的小孩子还在父母怀里撒娇的时候，她已经开始做起了家务。
因为家庭的缘故，她非常悲观。
尤其是看到别的女孩子都打扮得漂亮异常的时候，她更是自卑，甚至觉得满世界的人只有自己最悲哀。
所幸的是，上学后她的成绩不错，老师很喜欢她，时常借给她一些童话书籍。
和所有的孩子一样，东雨十分喜欢安徒生的童话。
她想象着写出美丽童话的安徒生肯定生活在一个浪漫的世界里：有森林中静谧的小木屋，有美人鱼。
有一次，她问老师：“安徒生是不是生活在皇宫里的？
”老师告诉她：“孩子，安徒生不是生活在皇宫里的，安徒生是个鞋匠的儿子，他生活在一个简单的阁楼里，过着贫穷的生活。
但是，他总是能看见生活的美好，从他的童话中，你看他的心灵世界多么美丽！
”听了老师的话，东雨似乎明白了。
此后，她以另一种眼光看周围的人和物。
果然，她发现了这世界原本就非常美丽。
生活本来就有两面。
可是，当你用不同的眼光看时，却有着不同的感受。
比如，有人看到下雨就心情烦躁，有的人却觉得下雨很浪漫；有的人做家务事时，能体会其中的快乐，觉得为家人做事很幸福，而有的人抱怨连连……其实，任何事情都有好的一面，就算面对失败这样悲哀的事，有的人一样觉得失败会带来宝贵的经验。
所以，女人要学会发现生活美好的一面，这样你就不会气馁，不会沮丧，你就能发现自己离生活的美好越来越近。
生活是个万花筒，有时不免长出一棵忧郁、烦恼的花，破坏你的好心情，使你的生活黯然失色。
此时，发现生活中的美好就是快乐生活的解药，它能让你冲破烦恼与忧郁，走过人生的低谷，让你的心灵自由地呼吸，让你的人生尽情地翱翔。

编辑推荐

《好女人是怎样炼成的:女人魅力何来》讲述了一个女人要想魅力经久不衰，经得起男人考验与欣赏的长久目光，就要做一个理解男人也了解自己的女人。

第一图书网, tushu007.com

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