

<<就该这样做女人>>

图书基本信息

书名：<<就该这样做女人>>

13位ISBN编号：9787532630240

10位ISBN编号：7532630242

出版时间：1970-1

出版时间：上海辞书

作者：廖金泽

页数：233

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>

<<就该这样做女人>>

前言

《就该这样做女人:男人教女人修身养性的七种方法》根据我多年来为近十万名职业女性讲课的讲稿内容整理而成。

这二十多年来，因为工作关系，我经常与职业女性打交道，自己经营多家企业之余，也先后应邀在北京、上海、苏州、广州、惠州、佛山、深圳、长沙等地为女老板、女经理、女秘书、女白领、女模特、女公务员等举办女性专题演讲与培训，没想到每次演讲，现场居然都会座无虚席，气氛热烈，反响强烈。

也许男人的经验对女人来讲犹如一面能够看透自己前世今生的玻璃镜，女人从中才能明白：男人对女人有多么在意，女人对自己应该如何珍惜。

我一向认为，真正完美的女人不仅要外表漂亮，而且要内涵丰富，聪明大度，优雅成熟，做到时尚而不时髦，风韵而不风情，古典而不古板，随和而不随便，内敛而不内向，热情而又温柔，从容而又淡定，能够将微不足道的事做到完美无缺；将举足轻重的事做到无懈可击。

<<就该这样做女人>>

内容概要

《就该这样做女人——男人教女人修身养性的七种方法》（“女子学堂”之一）是著名秘书培训专家廖金泽教授的最新著作，是廖教授在多年来为数万名职业女性讲课的讲稿内容整理而成的。

在书中，廖金泽认为：“真正完美的女人不仅要外表漂亮，而且要内通丰富，聪明大度，优雅成熟。”全书从七个大方面，共分三十五小节分别阐述了：怎样漂亮、这样性感、怎样优雅、怎样温柔、怎样体面、怎样风韵、怎样幸福，以第一章为例，作者在首先告诉作者什么是漂亮，通过什么样的方式——塑造魔鬼身材、培养曼妙身姿、创造凝玉肌肤、打扮美丽容貌和秀出迷人魅力五方面，从实际的操作在休养的养成，作者面面俱到，给女性读者讲述了理论的同时，更在各个环节详细地描述了实际的操作方式，是一本不但可以看的书，更是一本可以实际操作的书。

眼下，市场上关注女性题材的书不胜枚举。

种类大致分为女性的情感类、美容的实用类、养生类等，像《就该这样做女人——男人教女人修身养性的七种方法》去关注女性的品行、德行、姿态、心理等方面的书，还是不多的，更何况其中还是大量的事例。

《就该这样做女人——男人教女人修身养性的七种方法》更多的是倡导现代女性的一种生活方式，而不仅仅是灌输某种生活的技巧，这也恰恰是现代女性关注的。

<<就该这样做女人>>

作者简介

廖金泽教授，祖籍台湾桃园，20世纪50年代生于上海，一个十分典型的台湾与上海混搭的老男人。因为二十多年来曾为十多万职业女性做培训而深有感悟，出版过多本女性美学专著，得到了很多职业女性，尤其是已婚女性的喜欢，所以，一直有意办一所“女子学堂”——以老男人和过来人的角度为女人们指点迷津、排忧解难。

<<就该这样做女人>>

书籍目录

STEP 1 怎样漂亮女人的漂亮讲究脱胎换骨、内外兼修。

从外表做起，可以让你最先感受到自己的变化，从而坚定你把自己塑造得完美无缺的信心与决心塑造魔鬼身材运动是魔鬼身材的最好塑造方式，它依靠特定的方式，通过系统持久的美体训练，重塑或者保持女人优美的体形培养曼妙姿态姿态是可以通过培养让它变得美好的，改变自己那些下意识的不良动作，经常训练自己的各种姿态，使美姿融入自己的潜意识，成为自己的生活习惯，你完全可以让自己的姿态美妙无比创造凝玉肌肤小心翼翼地善待自己的皮肤，因为这是老天专门为你度身定做的，是与众不同的。

它像是一件极其珍贵的艺术品，一旦被破坏了，就会成为你生命中永远的痛打扮美丽容颜天生丽质当然值得羡慕，长相平庸也不必痛心疾首。

因为美容与造型也能让你有型有款地漂亮，所有的一切都是可以用心去打扮的秀出迷人魅力漂亮的女人让人赏心悦目，除了良好的生活习惯、有效的身体锻炼和精心的外貌打扮，更重要的是那种从骨子里渗出来的不可名状的感觉。

一个眼神，一声话音，一种表情，都可以让人恍然如梦STEP 2 怎样性感性感的女人通常都懂得，要想吸引男人，除了要带给他身体上的刺激之外，更重要的是使之获得感情上的愉悦，所以性感的女人一般都风姿绰约，风情万种，性格开朗，善解人意从头到脚性感女人的身体本身就是天生尤物，身体各部位各有各的精彩。

拆开来分别阅读，每个都会表现出独特的情调；搭配在一起欣赏，更有一种迷人的风情。

在每个部位都用足心思，让它们生动起来，这是女人应该刻意修炼的功夫由内而外性感真正的性感是从骨子里渗透出来的，由内而外，无所不在。

这种独特的气质与生俱来，义经过后天所受教育与阅历的熏陶与改变，因而愈显出其成熟与精彩无处不在性感天赋的性感固然迷人，用心思炮制出来的性感更令人回味。

没有天生丽质并不可惜，没有魔鬼身材也不遗憾，只要用些心思，你也可以性感恰到好处性感要想性感，年龄和阅历都很重要就像穿旗袍三十岁的女人知道什么样的款式能够恰到好处地衬托出自己的身材。

着一袭无袖紧身开衩旗袍，露出雪白浑圆的香肩，丰满匀称的美腿在高高开衩中若隐若现，一切都流露出成熟迷人的风韵。

关注性感细节 女人的性感是女人在每一个细节上所表现出来的魅力。

妩媚时、优雅时、活泼时、冷艳时、温柔时、理智时、燃情时所有这些看似琐碎的细节都在显现着一个女人的真正素养STEP 3 怎样优雅看书也好，沉思也行，多做些齐性的事情，所有能够让自己优雅起来的方法都是值得去做的。

只要持之以恒，潜移默化的影响与作用一定会使别人对你刮目相看培养优雅性情传统女人的怡情养性，大多都是通过做一些与女人有关的生活琐事来进行的。

这种生活原质的熏陶虽然有些婆婆妈妈，但正因为其平淡，才更显示出性情炮制出来的不凡熏陶优雅内涵文化熏陶对于一个女人气质的形成非常重要。

任何一篇好文章，在你阅读与欣赏的过程中都会悄悄地滋润着你的心灵与智慧，潜移默化地影响着你的思维与行为。

所有文化类的接触都会使女人温文尔雅.气度不凡.....STEP 4 怎样温柔STEP 5 怎样体面STEP 6 怎样风韵STEP 7 怎样幸福

<<就该这样做女人>>

章节摘录

插图：对女人而言，发型必须和你的脸型相配，和你的身材相补，和你的职业相衬，和你的身份相符。

长脸型可用中短发和外翻式。

如果是长发，则可以用大波浪，将两边的头发扭转向后束起，或者盘成发髻，但髻只适合在脑后，放在头顶会太显眼。

圆脸型可用中分式的齐耳和齐肩的中长直发，不留刘海。

方脸型短发可选用高位侧分的斜长刘海，长发则采用中分的清汤挂面式直发，这样做可遮掩过于鲜明的方形轮廓。

瓜子脸型适合各类型发型，如侧分，剪成羽状的短发，或单侧蓬松束在耳边，会使瓜子脸型显得俏丽好看。

如果用发型修饰脸型，长脸型的发型轮廓宜平伏，前额头发留多些。

如果下颌骨长，将耳前区的头发留长并且削薄。

方脸型的发型轮廓宜蓬松，耳前区头发要短而厚，使发梢向两颊前倾，前额外适当做些刘海。

圆脸型的发型轮廓宜蓬松饱满，耳前区头发宜多且长，使发梢向两颊前倾。

菱型脸的发型宜用大波浪，耳前区头发向后梳，前额做刘海，鬓角蓬松些。

如果用发型弥补身材，身材娇小型的采用短发或乱发会显得精干而且妩媚，身材高大型的采用大波浪或长披肩发会显得飘逸秀美，身材上长下短型的采用小巧发型会显得比例适中，身材肩宽体胖型的蓬松发梢或留披肩发会显得比较协调，脖颈偏粗型的将发梢蓬松在两肩和颈部会显得娇柔俏丽。

总之，发型与身材和脸型相衬才是最美的选择，羡慕别人发型而随意模仿，难免会东施效颦。

<<就该这样做女人>>

编辑推荐

《就该这样做女人:男人教女人修身养性的七种方法》由上海辞书出版社出版。

<<就该这样做女人>>

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>