

<<女人魅力修炼一本书>>

图书基本信息

书名：<<女人魅力修炼一本书>>

13位ISBN编号：9787538557701

10位ISBN编号：7538557709

出版时间：2012-1

出版时间：北方妇女儿童出版社

作者：郑炜，谭智丹 编著

页数：244

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>

<<女人魅力修炼一本书>>

前言

作为人类(尤其是女人)孜孜不倦的追求对象——“魅力”是什么？

对于这个名词，汉语字典给出的标准解释是“特别的吸引力、迷惑力，极其吸引人的力量”。

看到这个解释后，我们便不难理解，从古至今，“做一个魅力女人”何以成为众多女人毕生的最高理想。

当然，现实生活中，也不乏这样一群女性，只要一提及“魅力”，她们就会唉声叹气地说：“唉，我也想成为富有魅力的女人啊！

奈何上天没有赐予我绝世的容颜和傲人的身材，现在也只能在这里‘望魅力兴叹’了。

”发出这种感慨的女性朋友对“魅力”的理解其实仅仅只是停留在肤浅、初级的阶段，而现实生活中，存在这种认识误区的女性朋友还不在于少数(这也是为什么要推出本书的原因之一)，她们因为自身并不突出的外在条件而产生自暴自弃、破罐子破摔的心理，从而心甘情愿地放弃自己追求魅力的权利。

殊不知，魅力涵盖的内容方方面面(包括外在、气质、品位、思想等等)，尽管漂亮的外表属于魅力的一部分，但这并不代表没有漂亮外表的女性便无法成为魅力女人。

同样的道理，一个拥有美丽容貌和骄人身材的女人不一定有魅力。

的确，魅力是一种“无形的美”，具有让人无法抗拒的迷人力量。

一个女人无论长得多漂亮，如果没有魅力，就会像一个“木头美人”，给人一种索然无味的感觉，人们不可能从她的美貌中获得愉悦的享受。

而一个相貌平平的女人，如果富有魅力，就会由内而外散发出一种独特的吸引力，这种吸引力足以掩盖她外在的缺点，给人美的享受。

魅力的力量是非常强大的，但它并不像手足四肢一样是生来就有的，它需要后天的积累和塑造，是一种通过后天的努力与修炼才能展现出来的美。

它也不像美丽的容颜那样会随着年岁的增长而日渐消失，反而会在岁月的历练打磨下变得越来越浓郁，散发出与生命同在的迷人气息。

可见，天使般的面孔和魔鬼般的身材不是所有女人都能拥有，但是魅力，却是任何一个女人都可以争取获得的。

所以，存在上面那样顾虑的女性朋友完全可以抛开内在的心理负担，大无畏地踏上修炼魅力女人之旅。

当然，光从理论上阐述、理解魅力还远远不够，要想真正成为一个富有魅力的女人，女性朋友们还需要从生活中的方方面面、点滴细节入手，有意识、有针对性地去修炼自身的魅力。

因为魅力所涵盖的范围和内容丰富广泛，所以，修炼魅力的过程也不是一蹴而就的，需要循序渐进、不断积累。

为了帮助那些迫切想要修炼成为魅力女人的女性朋友，使其能够更深入、更全面地领悟魅力，有针对性地进行自我修炼，《女人魅力修炼一本书》这本书便孕育而生。

全书共分为六个章节，分别从世界上最有魅力的女人、举止、形象、谈吐、自信、情爱等六个不同的方面来探讨魅力是怎样炼成的。

文章内容通俗易懂且生动丰富，避免了同类书籍普遍存在的枯燥乏味的问题，或呈现相应的案例或提供相应的解决完善方案，使读者既获得了阅读快感，又学到了有效的知识。

此外，在每小节的结尾还备有“修炼心灯”，供各位读者学习体会。

希望这本书能够给每位想要修炼成为魅力女人的女性朋友以指导，激发女性朋友内在的潜质，帮助她们领悟魅力的奥妙，认识到自己与魅力女人之间的差距，然后针对自身存在的缺点和问题进行改正和完善。

最后，祝您在修炼魅力女人的道路上越走越快、越走越顺、越来越好，早日成为一位富有魅力的美丽女人。

<<女人魅力修炼一本书>>

内容概要

魅力是女性的无形之美，具有让人无法抗拒的迷人力量！

《女人魅力修炼一本书》内容将让你从此光彩夺目，几乎完美。

《女人魅力修炼一本书》由郑炜、谭智丹编著。

<<女人魅力修炼一本书>>

作者简介

郑炜，东北人，出生于1975年，毕业于东北师范大学心理学专业，现任某教育部门心理顾问，作者结合诸家思想及个人多年工作心得总结编著此书，希望可以帮助更多读者。

谭智丹，山东人，出生于1980年夏，毕业于山东大学心理学专业。

出版文学、传记类图书多部。

作者编著此书，希望可以帮到更多的女性读者，让他们消除烦恼，正确认识自己的美丽。

<<女人魅力修炼一本书>>

书籍目录

第一章 仰望星空，世界上最有魅力的女人

- 1.香奈儿：她让女人的生命从此怒放
- 2.玫琳凯：有爱，有生活，有美丽
- 3.靳羽西：化妆品王国的皇后
- 4.梅琳达·盖茨：把财富转化成爱的女人
- 5.杨澜：阳光文化形象大使
- 6.张曼玉：将沧桑蜕变成美丽与优雅
- 7.董明珠：从普通员工到总裁的华丽转身
- 8.洪晃：优雅而知性的名门“痞女”

第二章 修炼举止，一步优雅摇曳多姿风情

- 1.优雅坐姿成就女人的高贵之美
- 2.典雅的站立姿态
- 3.让女人摇曳多姿的走路姿态
- 4.让你蹲下的姿势性感迷人
- 5.手势语言关乎一个女人的内涵
- 6.魅力不凡的小动作带来浓郁女人味
- 7.让对方心生好感的握手礼
- 8.注意啦，这些无意识的习惯会让你形象大减分
- 9.控制你的情绪，别让怒火辜负了春花秋月，和精致的下午茶

第三章 修炼形象，一身形象造就百万身价

- 1.换个发型，魅力从头开始
- 2.衣服搭配的TPO原则，你掌握了吗
- 3.换不了身材换衣服——穿衣障眼法
- 4.一点点淡妆，是精致女人的风情
- 5.配出魅力值——你的那些环佩叮当
- 6.包包，女人的第二身份证
- 7.用好鞋子走出你的好人生
- 8.晚妆，愈夜愈美丽
- 9.亲爱的，让老去的只是时间

第四章 修炼谈吐，一口清雅塑就口绽莲花

- 1.动听的声音，沁人心脾
- 2.温婉笑容，未曾开口先有情
- 3.恰当赞美，给人带来好感
- 4.场面突然变尴尬？巧妙来化解
- 5.委婉的语气，让对方欣然接受你的建议
- 6.会聆听的女人，如同沉默的宝石
- 7.让你的拒绝更有人情味
- 8.幽默的女人，是撒播快乐的精灵

第五章 修炼自信，一份自信胜过千倍努力

- 1.自信的女人，最美
- 2.女人，不做柔软的藤蔓
- 3.接纳自己，悦纳自己
- 4.沉着处事总是让你别具魅力
- 5.如果你犹豫了，可能就永远失去了
- 6.坚定地走自己的路时，连背影都是美的

<<女人魅力修炼一本书>>

7.感谢那些挫折给你的领悟

8.多难都要乐观，因为你是自己的太阳

9.坚强，是巾帼不让须眉的独有魅力

第六章 修炼情爱，一生疼爱胜过万贯钱财

1.撒娇，是男人难以抵挡的武器

2.如果爱，就大声地说出来

3.失去自我的爱，不爱也罢

4.那似水的柔情，是绕指柔的魅力

5.分手后，要活得更加精彩

<<女人魅力修炼一本书>>

章节摘录

版权页：世界上有这样一个人，她有着敏锐的触角，能准确把握住时代潮流的脉搏；她特立独行蔑视传统，敢于向禁忌挑战；她自信执著，字典里从来没有“不成功”这三个字；她终生致力于时装设计，从一个出身卑微、默默无闻的贫家少女，摇身一变成为上个世纪最杰出的时装设计大师，创造了服装史上的奇迹。

相信看到这里，有些女性朋友已经猜出这位富有魅力的女人是何方神圣了。没错，她就是享誉全球，被国际时装界推崇为世界三大服装设计师之一的可可·香奈儿。能够享有如此高的荣誉，香奈儿的一生必定是光辉灿烂的。

怀着敬仰的心情，我们不妨一起来掀开这位魅力女人的神秘面纱。

香奈儿于1883年出生在法国一个小城，是一对法国未婚夫妇的第二个私生子。

香奈儿的童年非常不幸，在她12岁那年，母亲就因肺结核而去世，不久父亲也抛弃了她。

此后，还未成年的香奈儿在孤儿院生活了七年，在这七年里，香奈儿学会了缝纫和社交礼仪。

离开孤儿院后，香奈儿当过针织店的店员、夜总会的歌手。

在25岁那年，香奈儿认识了，生命中的第一位情人艾亭奈·巴桑，巴桑是一位面料商，在他的帮助下，香奈儿的事业开始起步。

1910年，香奈儿遇到了自己一生中最重要的男人——英国工业家阿瑟·卡保。

卡保竭力支持香奈儿的事业，之后不久，香奈儿便在巴黎的坎朋街21号开设了自己的第一家商店。

最初，香奈儿专门经营女帽，之所以选择女帽作为自己事业的起点，是因为香奈儿发现当时流行的帽子都比头小，戴上之后还需要用帽针加以固定，一点儿都不方便实用，于是香奈儿首次动了亲自设计的念头：何不把女帽的帽檐设计得稍微宽大一点儿，并且去除掉帽子上那些花里胡哨的装饰品呢？

相对于当时盛行的波烈式的羽毛头饰和大团帽来说，香奈儿设计出来的女帽简洁、大方，一经问世便引起了巨大的反响，受到了广泛的好评，特别是硬草帽和圆顶狭边的钟形帽，更是受到了众多女性和市场的青睐。

1912年，巴黎《时装杂志》大篇幅地介绍香奈儿设计出来的帽子，让当时还是无名小卒的香奈儿在巴黎初露头角。

随着生意日益兴隆、声誉不断提高，香奈儿抓住时机进军时装界，于1913年在法国南部的滨海胜地杜维尔开了自己的第一家时装店。

凭借着天才的敏锐以及惊人创造力，香奈儿推出了第一款自己设计的女装——针织羊毛运动装，作为妇女户外活动的休闲装。

这种源自板球运动装的简朴设计，在当时还崇尚波烈式的羽饰、长裙等高规格服饰的巴黎时装界，宛如平地一声惊雷，迅速惹来了众多业内人士的非议。

然而，香奈儿并没有被这些质疑所压垮，她无视业界舆论，经常穿着自己设计的羊毛衫，配上简单的褶裙，骑马散步，出入公众场合。

在当时女人只能穿大蓬裙的年代，香奈儿的行为简直就是对传统的公然挑衅。

而她之所以有如此大的勇气，是因为她坚信时代在变，女人也不应该再是男人的装饰和陪衬。

对于这一点，香奈儿也曾说过：“要把妇女从头到脚摆脱矫饰，创造一个年轻的形象。”

正如香奈儿所言，在第一次世界大战的影响下，欧洲的社会生活方式已然开始发生改变，波烈式的奢华也渐渐失去自己的“粉丝”。

香奈儿乘胜追击，用水手装和水手裤来取代长裙，并用质地薄软的内衣面料，制作出诺曼底渔夫式的套装，这些大胆的创新设计得到了众多贵妇的拥戴。

在服装设计上，香奈儿一直提倡造型线简朴、舒适自如、色彩素雅，因此她所设计的服装风格多是简易、自由的，上衣一般是宽松的直线形外套，裙子都为齐膝短裙，相对于当时那些流行的像“鸽子一样挺胸凸臀”、“杂乱烦躁”的高级时装来说，香奈儿设计的服装不再强调胸部和臀部的曲线，如果再去掉花哨的装饰，简朴得就像男装一样。

香奈儿也曾对自己的设计理念进行过诠释：“简单就是所有真正的优雅的基调。”

<<女人魅力修炼一本书>>

香奈儿的设计永远保持简单和舒适的风格。

” 1919年，香奈儿终于凭借自身实力如愿跻身法国时装界，成为著名的时装设计师。

不可否认，香奈儿的创造力是惊人的，而她本身特立独行的穿衣打扮（率先穿上男装、把头发剪成当时贵妇不能接受的短发、将被视为显贵象征的白皙皮肤晒得黝黑等等）也为她的事业助兴不小。

1920年至1924年间，香奈儿的事业蒸蒸日上，她的影响力也逐步扩大到全世界。

整个二十世纪二十年代，锐意创新的香奈儿与时俱进，设计出一个又一个时尚经典：毛绒衫配花呢裙并以珍珠项链做装饰；镶边的小黑衣套装；粗呢水手服和雨衣改制成的新型女装；黑色大蝴蝶结；后系带凉鞋；运动夹克上的镀金纽扣；带链子的手提包、钱包等等。

在香奈儿众多的设计中，尤以Tweed套装裙最为著名，成为时装界经久不衰的经典，并被美国《Vogue》杂志誉为“拥有永久的影响力”。

<<女人魅力修炼一本书>>

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>