

<<决定女人一生的50个好心态>>

图书基本信息

书名：<<决定女人一生的50个好心态>>

13位ISBN编号：9787539035208

10位ISBN编号：753903520X

出版时间：2010-7

出版时间：江西科学技术出版社

作者：董媛媛

页数：207

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>

<<决定女人一生的50个好心态>>

前言

熟女，独立、妖娆、大方、贤慧、亲切、智慧、冷静。

成熟的女人懂得怎样展现自己的魅力，且这种魅力是由内而外散发的，不会因为岁月的流逝而慌了手脚，它是持久的。

熟女的持久魅力是需要女人悉心塑造与呵护的——由内而外，由外至内。

从美丽的容颜到得体的衣着，从优雅的体态到聪慧的心灵，从自信的言语到宽容的处世，从婚姻里的蕙质兰心到工作中的游刃有余，从爱自己到爱别人，从健康的身体到健全的心灵……这一切的一切都是需要从生活的细节中努力培养的。

本书从熟女的魅力容颜、健康保养、心灵鸡汤、气质修养、完美婚姻、职场舞台、从容社交七大主题，详细讲述在日常生活中如何打造属于自己年龄的魅力。

彻底解析一个女人在成熟过程中所需做的功课。

在品读本书的过程中，你能感受到女人成熟的过程，不是美人迟暮的惋唱，而是从鲜花到果实。

<<决定女人一生的50个好心态>>

内容概要

本书从熟女的魅力容颜、健康保养、心灵鸡汤、气质修养、完美婚姻、职场舞台、从容社交七大主题，详细讲述在日常生活中如何打造属于自己年龄的魅力。

彻底解析一个女人在成熟过程中所需做的功课。

在品读本书的过程中，你能感受到女人成熟的过程，不是美人迟暮的惋唱，而是从鲜花到果实、从浓烈的易逝到淡定且细水长流的优美篇章，将学会如何完美地从天真烂漫的女生转型为成熟优雅的女人。

<<决定女人一生的50个好心态>>

作者简介

董媛媛，杂志社执行主编，心思细腻敏锐，对于人生有自己独特的见解。爱好在茶香中品味书香，以细腻亲切的笔触和他人分享自己的感悟。

<<决定女人一生的50个好心态>>

书籍目录

Part 1 熟女的魅力容颜——女人看得见的风景 第1堂 比珠宝更耀眼的肌肤 第2堂 纤纤玉手，风情万种 第3堂 柔唇，盛开在脸上娇艳的鲜花 第4堂 那随风飘起的缕缕秀发 第5堂 顾盼生姿的美眸 第6堂 美丽的背部，转身后依旧美丽 第7堂 香水，女人的味道 第8堂 百变美女的完美妆容 第9堂 别让自己永远少一件衣服Part 2 熟女的健康保养——健康至上 第10堂 运动，最好的保养品 第11堂 节食换不来美丽 第12堂 设计一套适合自己的套餐 第13堂 切忌病小而忽略 第14堂 别让忧郁阴郁了生活的天空 第15堂 有计划地怀孕Part 3 熟女的心灵鸡汤——心态是良好的开端 第16堂 你的倾诉是被允许的 第17堂 世上没有绝对的幸福 第18堂 放弃也是一种得到 第19堂 随时保持年轻的心 第20堂 厘清嫉妒与羡慕 第21堂 自信，女人最精美的包装Part 4 熟女的气质修养——美丽由内而发 第22堂 声音，女人的 第二张通行证 第23堂 学会倾听 第24堂 举止优雅 第25堂 独立，熟女的动人品质 第26堂 读书，蕙质兰心的开始 第27堂 学会欣赏艺术 第28堂 隐性的裸露，优雅着性感Part 5 熟女的完美婚姻——打开幸福的钥匙 第29堂 温馨家居，爱家的理由 第30堂 抱怨，毁掉幸福的蛀虫 第31堂 吵架，可以吵出更幸福的家庭 第32堂 记得“崇拜”你的男人 第33堂 别硬扯趴在墙上的红杏 第34堂 偶尔让老公紧张一下 第35堂 吃醋是一门爱的艺术 第36堂 有一个蓝颜知己Part 6 熟女的职场舞台——成功女人的魅力 第37堂 找份适合自己的工作 第38堂 别把自己当已婚女人 第39堂 把消极情绪踢出工作 第40堂 制订工作计划 第41堂 冷静对待工作中的争执 第42堂 圆滑处理同事关系 第43堂 展示别人不能替代的长处Part 7 熟女的从容社交——完美的处世哲学 第44堂 交流从闲话开始 第45堂 迅速记住他人的名字 第46堂 学会处世“柔道” 第47堂 说服从“是”开始 第48堂 胸有城府，表现天真 第49堂 发挥母爱的本性 第50堂 在重要的日子问候朋友

<<决定女人一生的50个好心态>>

章节摘录

背部也需要美容虽然背部不像脸部那样因为经常接触阳光而容易损伤，但是背部却是除了脸部油脂分泌最旺盛的地方，而且由于处在人体的后面，自己也没办法完全、彻底清洗干净，再加上年龄增长，新陈代谢速度减缓，很容易导致背部毛孔堵塞、皮肤粗糙、肤色暗沉。

找到背部皮肤问题形成的原因，就可以对症下药。

步骤与护理脸部差不多，首先是清洁背部皮肤，直到感觉不到油腻为止；第二步是去角质；第三步是敷背膜；第四步是涂上美白保湿霜。

现在许多护肤品牌都有专门针对背部设计的产品，可以根据自己的皮肤属性选购，每周完全护理两次，只要持之以恒就可以解决背部皮肤问题。

保持完美的背部线条对长时间久坐的女性来说，可以利用工作时间做一些小动作来锻炼背部。

<<决定女人一生的50个好心态>>

编辑推荐

《决定女人一生的50个好心态》：只要你愿意，没有不可能微笑，做个动人的后天美女从天真烂漫的女孩到成熟优雅的女人的过程，并不是首惋惜美人迟暮的悲歌，而是篇优美动人的诗章。唯有经过这趟生命的洗礼，你才能成为受欢迎的女人只要认真修习从女孩蜕变到女人的50堂魅力课，你的日子将过得优雅从容，自在和喜悦与日俱增。

<<决定女人一生的50个好心态>>

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>