

<<完美女人97%>>

图书基本信息

书名：<<完美女人97%>>

13位ISBN编号：9787544143806

10位ISBN编号：7544143805

出版时间：2011-1

出版时间：沈阳出版社

作者：秋实

页数：248

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>

<<完美女人97%>>

前言

女人，若想富有，不被贫穷所牵绊，若想多彩，不被枯燥所掌控，若想幸福，不被生活所遗忘，若想快乐，不被忧郁所征服，就得抓紧时间好好地为自己的人生作规划。

女人要有自己的人生目标，女人要想幸福就要找准人生定位，来确定自己的目标，一个没有明确目标的人就像一艘没有航向的航船，永远漂泊不定，只会搁浅在失望、失败和丧气的海滩。

目标是成功的法宝，要想从平凡走向成功，从成功走向卓越，我们只有奔着自己的目标前行，还要拥有不达目标誓不罢休的精神。

女人要把自己修炼成魅力十足的绝代佳人，美丽性感的女人使人动情、爱恋，但红颜总是易老，如同美丽的鲜花，花开就有花落。

而女人的魅力不只是一种能够吸引人的力量，更是一种可以传承、可以发扬、可以千古流芳的美。

这种美不会受青春时限的影响，不会遭到社会的禁锢，她会随着时代的流转而流传，随着时光的推移而推移——任凭时光荏苒，风吹雨打，美仍然不会褪色，风采依然不减当年。

女人要会说话办事，说话办事是一个女人提高素质，开发潜能的重要途径。

是女人驾驭生活、改善人生，追求事业成功的无价之宝，能言善辩使女人在职场中应对自如，甜言蜜语令女人在情场中反败为胜，妙语连珠让女人在商场中游刃有余。

会办事的女人总是把自我、事业、家庭三者能完美地结合起来，使自己魅力四射、光彩照人，使事业蒸蒸日上，使家庭幸福和谐。

女人要学会驾驭男人，男人靠智慧征服世界，而女人靠征服男人而得到世界。

男人好比风筝，可以为事业到处拼搏，到处闯荡，但线轴必须始终掌握在你的手中而收放自如。

女人也要凭借自己的敏锐与聪颖，去彻底地了解男人，去破译男人的心灵密码，同时还要做一个像水一样的女人温柔体贴，男人再硬也硬不过石头，因为滴水能穿石。

《完美女人97%》涵盖了女人一生必须掌握的人生观、爱情观与价值观。

它站在生命之颠，与她们一起探讨生命的价值与人生的真谛。

书中描述了女人必做的100件事，是给女性一个正确的精神指引和行动要领，可以说是女性成功的蓝本。

愿此书与女性朋友共勉，为她们的生活锦上添花，为她们的成功推波助澜，愿她们今后拥有幸福美满的生活不再是偶然。

<<完美女人97%>>

内容概要

在美学理论中，不论哪一种流派，都强调人对美的感觉，女人的魅力常表现于这种美感之中。在日常生活中，能迅速唤起人们美感的往往是相貌美、形体美、装饰美、举止美，而能长久保持人们美感的则往往是综合表现人的外在美与内在美的气质美。

一个追求内容与形式的统一，内在美与外在美和谐的女人，才是真正有魅力的女人。

《完美女人97%》涵盖了女人一生必须掌握的人生观、爱情观与价值观。

它站在生命之巅，立足于女人一生的现状实情，与她们一起探讨生命奥秘。

同时书中所描述女人必做的100件事，是给女性的精神指引和行动要领，是女性成功的蓝本。

愿此书与女性朋友共勉，为她们们的生活锦上添花，为她们们的成功推波助澜，愿她们今后拥有幸福美满的生活。

<<完美女人97%>>

书籍目录

第一章 美女是怎样炼成的——智慧女人，先把自己修炼成绝代佳人 学会自己制造美丽 展示出标准的女性美 使美丽达到极致 打造永不褪色的美丽外衣 打造气质美，胜过容颜美 使自己人见人爱 学会经营美丽 修炼女人味 学会装扮自己 学会得体穿衣

第二章 女人永远年轻的秘密——智慧女人，要学会让青春永驻 保持青春活力 常常微笑，使女人更年轻 保持年轻心态 学会放下 用热情点燃岁月 积极进取 创造宽松的生活 学会给自己减压 该自然时就自然

第三章 生活因喜悦而精彩——智慧女人，一定是一位快乐的女人 给自己一个快乐的理由 在爱中体验快乐 体验生活的乐趣 经常笑一笑 别为快乐限定条件 播下快乐就能收获快乐 独立使女人更快乐 培养乐观向上的性格 让快乐如此简单 要与别人分享快乐 忘记不愉快的事 让快乐与你同行 练就好口才 找准说话的时机 让说话悦耳动听 打造优美谈吐 注意交谈的礼貌 用口者展示女性魅力 掌握办公室交谈的艺术 要知道说话的禁忌 同男人交谈要讲技巧 用幽默化解办事中的尴尬 常常面带微笑 拥有热情让你事半功倍 注重办事的细节 执著地去办一件事 善用女性优势去办事 办什么事，求什么人 学会求上司办事 让微笑给人带来温暖 让别人接纳自己 学会宽容，使相处更融洽 拥有自己的朋友圈子 了解女人之间的交际守则 别自以为是 处世要灵活 做个有修养的女人 做个和蔼的女人 熟知处世的误区 看透男人是什么 给男人看看相 看透男人怕什么 看透男人约会时的心理 看透男人想要什么 不受男人欢迎的女人类型 寻觅心中的白马王子 擦亮眼睛找伴侣 大声说出你的爱 了解爱情三部曲 第一次约会要轻松一阵 深情热烈地去爱一次 玩转男人 建一堵爱情防火墙 用软手段征服男人的心 用撒娇来征服男人 用小点子对付坏脾气男人 用小点子对付花心男人 用小点子对付好色的老公 用小点子对付追你的男人 用七种武器对付男人 掌握追求男人的窍门 用三招追上意中人 正视自己的弱点 让弱点远离你 别让羞涩害了你 自卑让你失去光彩 嫉妒让你变得可怕 克服依赖性 改变爱唠叨的毛病 不要脆弱，要坚强 克服自私心理 克服恐惧心理 魔化自己的未来 明确你想要的生活 把梦想提升为人生目标 确定目标 确定符合现实的目标 为目标去拼搏 把大目标分解成小目标 用简便的方式去达到目标 短期目标越具体越好

<<完美女人97%>>

章节摘录

插图：著名作家王小鹰认为，美丽是许多因素的综合，女性的美丽与智慧密不可分。

她将智慧分为三个层次，即小智慧、中智慧，大智慧。

“拥有小智慧的女人是会生活的女人，她们很聪明，能将生活中的琐事打理得井井有条；拥有中智慧的女人在人际交往中游刃有余；而大智慧只属于在关键时刻能把握人生命运的女人。

”王小鹰高度赞美拥有大智慧的女人最美丽。

如果世界有十分美丽，但假若没有女人，将失去七分色彩；如果女人有十分美丽，但假若没有智慧，将失去七分内涵。

世界因女人的存在而美丽，女人则因智慧的存在而更美丽，书籍的滋养恰恰使其心智不变，智慧永存。

有品位的女人从容自信，周身散发着超然幽雅的气质，而气质又由心生，靠心智滋养，以心灵滋润，而即使女人虽青春已逝，却美丽长存。

智慧的女人有水般的温柔，又具水般的柔韧。

面对激烈紧张的场面，可以以柔克刚，将剑拔弩张的争斗消弭于无形。

品位其实是美丽不可或缺的养分，所以有。

‘秀外慧中’这样的词语。

品位需要长年累月的修炼。

相由心生，我们的容颜和气质最终是靠内心滋养的。

俗话说，三十岁前的相貌是天生的，三十岁后的相貌靠后天培养。

你所经历的一切，将一点点地写在你的脸上，每天美丽一点点，你为自己做的便是不断地滋润，而不是消耗和透支。

青春已逝，但美丽可以永存。

的容貌如同一朵花，随着季节的变更而凋零。

而气质却可以给人带来永久的风采，它可以打破时空的界线，令女人的魅力永存。

气质来源于内心，是美丽的主旋律，是女人征服一切的利器。

生活中，当一个外表并不漂亮却拥有脱俗气质的女性与你擦肩而过时，你就能被她的魅力所征服。

其实，根本原因是她的气质为她增添了魅力，使魅力显得更加光彩照人。

每个女人都想拥有高雅的气质，可是气质究竟受哪些因素影响呢？

气质受先天生理因素的影响也受后天周围环境、自身因素的影响。

也就是说，人的素质，不是不可以改变，只要以先天因素为前提，用后天因素予以修炼，培养出一副高贵的气质是很容易的。

女人拥有高雅气质，是她一生的财富。

在日常交际、与人合作时都显得非常重要。

当你遇到一个与你相交不久，对你还不甚了解的人时，第一印象将决定着别人是否愿意继续与你交往或与你合作。

所以，女性应特别注重培养自己的优美气质和风度，它比美容、化妆、讲究衣饰更重要。

一些其貌不扬的女人，在与人际交往中却可以快速地融入到朋友的圈子之中，并赢得大家的好感，人们愿意与她交往与合作，这是为什么呢？

是因为大家可以感受到她独特的个人魅力与高雅、从容的气质，并从中得到启示和帮助，还可以得到一种享受与愉悦。

那么何谓气质呢？

一般而言是指人的相对稳定的个性特点、风格和风度。

气质是多样的，每个人所具备的也不尽相同，如有的人开朗大方，风度翩翩；有的人聪明睿智，才华出众；有的人踏实沉稳，温文尔雅；有的人心直口快，热情豪放，等等。

总之，各有各的特色。

有人又会问：“在种类繁多的气质中，哪种才是最出色的呢？”

<<完美女人97%>>

”其实这个问题要因人而异了。

对于女人来说，较好的气质多数表现为聪慧、高雅和恬静。

与女人优美的身材、美丽的容貌、得体的举止，讲究的衣饰结合起来，气质将女人美好的形象表现得淋漓尽致。

良好的气质，是以人的文化素质、文明程度、思想品质为基础的，同时还要看她对待生活的态度。

女人的气质美体现在哪些方面呢？

自身修养成功的女人都非常注重知识的积累，因为知识决定她们自身的修养，可以体现她们高贵的气质，平时多加强阅读、培养自己的欣赏水平，才可体现自己丰富的内涵与高贵的气质。

仪表形象女人的外表代表着女人的形象，也是体现气质的一个方面。

因此，女人一定要注重自己的外貌和服饰。

良好的外貌形象可以表现出你对生活的态度，得体的衣饰也可以使别人看出你的审美修养。

兴趣爱好不论你喜欢什么，总之，女性要有一定的兴趣爱好，因为那是体现女性高尚气质的一个方面。

受良好兴趣的影响，她们身上的聪明、洒脱、敏锐的气息将会与气质完美地结合起来，谱写女人一生中最完美的交响乐章。

性格女性要时刻注意自己的涵养，千万不要表现出轻狂、傲慢，因为温柔大方、活泼开朗的性格可以体现女人天真烂漫的气质，再加上女性与生俱来的丰富感情，更能引起别人的共鸣。

行为举止女人的气质在举手投足、待人接物上都可以展现出来。

热情大方，不浮躁做作，就是气质的体现。

内心世界女人的气质体现在她们的内心深处，对生活充满热情与拥有远大的理想。

没有理想，内心空虚贫乏，这样何谈气质呢？

德是又一个重要方面，为人诚恳、心地善良是不可缺少的。

一般来讲，文化底蕴比较丰厚、文化程度比较高的人，对于德字的重视相对地高一些，再加上受良好的家庭氛围影响，体现出高雅气质来应该是没有问题的。

个性特点索菲亚·罗兰曾经说过：“应该珍爱自己形体的缺陷，与其消除它们不如改造它们，让它们成为惹人怜爱的个性特征。

”女性的美貌固然重要，但是，气质的体现并不完全展现在美貌上，个性也抢了美貌一些风采，因为它也可以将女人的气质表现得淋漓尽致。

气质可以体现出女人的内涵；气质可以为女人增加魅力；气质可以使女人在社交场合大展风采；气质可以给女人带来数不尽的机遇。

女人拥有了气质，就拥有了在社会上立足的资本。

<<完美女人97%>>

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>