

<<魅力课>>

图书基本信息

书名：<<魅力课>>

13位ISBN编号：9787563915958

10位ISBN编号：7563915958

出版时间：2005-12

出版时间：北京工业大学出版社

作者：叶轻舟

页数：185

字数：182000

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>

## <<魅力课>>

### 内容概要

世上的女性都是落入凡间的天使，美丽的容颜是她们绚丽而骄傲的徽记。

但岁月是美丽女人最大的敌手，它让所有的美丽随光阴的流转而逐渐消磨；然而岁月却是魅力女人最好的朋友，它让所有的魅力因时间的沉淀而日益光彩动人。

美丽只能让女人成为人们眼中一时的焦点，魅力却让女人成为人们心底一生的记忆。

把美丽当资本那是愚蠢，把魅力当能源那是智慧！

《魅力课》是所有女人都应该去读的一本书，6堂必修课看似简单却深入地触及到女人身心成长的各个层面。

它帮助女人从拥有美丽到拥有魅力，实现让自己焕然一新的破茧而出、羽化成蝶的灵魂升华。

## &lt;&lt;魅力课&gt;&gt;

## 书籍目录

第1堂课 妆容课 不要素面朝天出门 美丽要从头开始 用粉底修正脸型 终身美眉 关注眼妆 没时间化妆,至少要涂口红 养护好纤纤玉手 判定化妆的好坏时要加入表情 注意补妆 第一要防晒 让毛孔变细 随时随地为肌肤补水 打造你的女人香 定期清理化妆用品第2堂课 着装课 体现个性是最高境界的穿衣之道 穿出自己的独特颜色 用服装修饰体型 穿衣风格要与周同环境协调 适时调整穿衣风格 套装也精彩 穿好便装日的休闲职业装 穿出旗袍的万种风情 内衣一定要合身 使用高贵的包袋 丝巾帮你成为百变女人 不要让饰物掩盖你的光芒第3堂课 社交举止课 不要回避社交聚会 站姿 行姿 坐姿 蹲下取物姿势要优雅 社交介绍 不能“蜻蜓点水”式地握手 注重名片礼仪 包装自己的声音 大方地与人打招呼 让谈吐充满女性特质 坚决不当“鸚鵡女人” 要常常微笑 不要笑得无厘头 幽默的女人才可爱 善用眼神沟通 大声说出你的感谢 说抱歉的时间越早越好 掌握好与异性朋友交往的尺度 不要疏远婚前好友第4堂课 职场生存课 工作中不要拨弄你的头发 不做办公室政治的旁观者 不要承担杂役工作 不要幻想能讨每个人喜欢 掌握拒绝的艺术 说出你的想法 你的优秀要让人知道 坦然接受赞美 绝对不要放过机会 只争第一还不够 不要承担你无法完成的工作 学会职场情绪自控 有效抱怨 轻易不要随声附和他人 怀孕后要表现得更加努力 漂亮辞职 把握玩笑尺度 与老板和睦相处 突破职场天花板 让你的下属尊敬你 工作要适时停顿第5堂课 婚恋家庭可第6堂课 健康生活课

<<魅力课>>

章节摘录

书摘 女人美容的首要秘密是防晒，防晒，防晒！每天，不论冬夏，不论晴雨，涂防晒霜应该成为女人的第二天性。

你的手袋、办公室抽屉、汽车内都应该备有防晒霜。

所有的女人都不要忘了常被你忽略的手背、脖颈、前胸以及腿后部等部位，这些地方是最可能暴露在阳光下的。

尽管多数女人明白SPF对健康和皮肤很重要，但让女人记住要用足够的防晒霜还是很困难。

许多女士认为不必一年到头天天用防晒霜，实际上应该天天用，即使是冬天或阴天也要用。

女人要对防晒多加注意，防晒霜的倍数一定要够。

要是阳光厉害，千万不要忘了把衣袖拉下来遮住双手，提醒自己戴帽子和墨镜。

即使你在横穿曼哈顿最繁忙的大街，为了能遮阳，也不要忘记戴手套或打伞！把皮肤晒成棕褐色能潇洒一时，但是皮肤却受到了损伤。

褐色褪去之后，伤害依旧存留，到头来可能令皮肤未老先衰或更惨，造成皮肤癌。

既然明白皮肤癌是一种较易预防的癌症，为什么不选择彻底保护我们自己？P019

<<魅力课>>

编辑推荐

美丽女人和魅力女人是两种不同档次的女人。  
常听有人说，这个女人越看越不好看，这个女人越看越耐看，这就是魅力引起的作用。  
魅力会使一个容貌平凡的女人越看越好看，而没有魅力的漂亮女人则只能昙花一现，马上就会枯萎。  
既然这样，那你想做哪种女人呢，答案应该很明确了。  
现在，就让我们学习本书作者的经验，让自己从一个平凡的女人变成漂亮的女人，更从一个漂亮的女人转变成魅力女人吧。

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>