

<<气质自造>>

图书基本信息

书名：<<气质自造>>

13位ISBN编号：9787801413437

10位ISBN编号：7801413431

出版时间：2004-05

出版时间：台海出版社

作者：羽茜

页数：194

字数：200000

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>

## &lt;&lt;气质自造&gt;&gt;

## 内容概要

拥有良好的气质，能让你人见人爱、左右逢源；气质欠佳、往往使你被人忽视、错失良机。所以，我们主张气质自造，通过后天科学合理的调整、修炼，每个女人都可以拥有属于自己的独特气质。

你可以选择：像张曼玉，做个简单而低调的女人；像徐静蕾，做个淡如菊心似水的淡雅女人；像莫文蔚，做个“没什么我是不可以”的性感女人；像奥黛丽·赫本，从天而降的缪斯女神；像中山美惠，做个性感而不露骨、温柔而不懦弱、随和而不疏离的女人。

气质，不是单一的，好的气质都有共性，即它的内核都是铂金般的：稀有、纯粹、坚定！

要拥有良好的气质，首先，得留意我们的举手投足和音容笑貌，气质往往写在脸上，跟在影后。

给人的第一印象，往往是由你的气质决定的，而不仅是容貌。

当然，你的妆扮、发型、衣着搭配等外在的元素直接影响着你的内在气质。

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。

一个怀有远大理想和浪漫情趣的人，在现实面前，总是神采飞扬，给人以生气勃勃的感觉；相反，软弱、幼稚、自怨自艾是女性优美气质的大敌，这种精神状态下的女性，多表现为过分的依赖性、自我满足和自暴自弃。

它最多能换来人们的同情，而无法获得赏识和尊敬。

所以，本书从气质的外在修炼、内在修炼两个方面阐述，里外合一，完美的气质也就应运而生了！如果你很漂亮，就让高雅的气质升华你的美丽；如果你不漂亮，脱俗的气质同样能使你楚楚动人……

## &lt;&lt;气质自造&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 气质的外在修炼 第一章 举止优雅，气质不请自来 优雅的举止应从平常做起 优美的立姿 尽显女性韵味 优雅的坐姿 优雅的步姿 别让“小动作”坑了你 上班女士的“举手投足” 第二章 音容笑貌，气质迎面而来 语音清朗，谈吐动人 包装你的声音 让表情守住你的魅力 改变性格，不如先改变表情 训练“好的表情” ..... 第三章 妆出气质 正确认识自己的脸形特点 眉部的化妆 眼部的化妆 鼻部的化妆 唇部的化妆 不同的季节应选择不同的化妆 不同的天气应选择不同的妆扮 本色化妆最时尚 各种场合的化妆 六个化妆的小技巧 第四章 装出气质 第五章 配饰，点睛之笔 第六章 找准自己的“个人色彩” 第七章 身体，怦然心动 第八章 发型，人头做起 第九章 香水，叫你未语先香的“魔力宝贝” 第二章 内在的气质修炼 第十章 情调，让“女人味”征服世界 第十一章 修养，锻造内在风景线 第十二章 习惯，让优雅定格 第十三章 说话，语言名片 第十四章 社交，让气质融入万共筒 第十五章 情场，让男人为你着迷 第十六章 情绪控制，千万别动脾气 第十七章 涉女制造 第十八章 气质楷模

<<气质自造>>

编辑推荐

做一个优雅、妩媚、睿智的女人，是这个时代每个女人的梦想，一个女人由内到外，淡淡地透着聪明、灵秀、坚强，这才是最有味道的！

本书从气质的外在修炼、内在修炼两个方面阐述，里外合一，完美的气质也就应运而生了！

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>