

<<拥抱改变>>

图书基本信息

书名：<<拥抱改变>>

13位ISBN编号：9787801518859

10位ISBN编号：7801518853

出版时间：2005-8

出版时间：海潮出版社

作者：安子

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>

<<拥抱改变>>

内容概要

拥抱改变：魅力女性的完美修养，ISBN：9787801518859，作者：安子

## <<拥抱改变>>

### 作者简介

团中央十三大代表，团中央首届20名全国进城务工青年奖学金获得者，深圳十大杰出青年，被CCTV等主流媒体喻为中国打工皇后，学习型中国首届女性成功论坛主讲嘉宾，深圳最具传奇色彩的青年企业家、作家，亚洲顶尖华语激励教练，美国TTT国际职业培训师，深圳商贸学院客座教授，畅销书有《超越颠峰》、《青春驿站》。

作者1998年曾被中央电视台《20年·20人》栏目列为中国改革开放20风云人物之一，2001年被南方周末评为“影响中国城市生活最重要的10个角色之一”。

## &lt;&lt;拥抱改变&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 魅力修养从改变开始 改变,你可以如此优秀 3 拥有目标就拥有未来 8 选择比努力更重要 9 知道没有力量,相信才有力量 11 练习 15第2章 魅力女性的人际关系 人际关系的重要性 19 “我所有的关系都是和谐的” 2 你不是一座孤岛 20 建立关系的两个策略 22 关心别人的需求和目标 24 为感情开个账户 25 存入六种感情存款 26 无条件的爱 29 一对一的人际关系 30 问题反面的契机 31 做个高情商的成功者 31 练习 36第3章 魅力女性的四放原则 放大梦想 41 放下身段 42 放手复制 44 放眼未来 46 练习 46第4章 魅力女性的倾国倾城之术 魅力女性的5种形象服饰 50 魅力自信的7个步骤 52 简单7件事,美丽一辈子 54 展现魅力女性的8个特质 56 魅力女性的9种秘密武器 57 魅力女性的10大资本 59 魅力女性沟通12招 61 魅力女性的16种黄金法则 63 必须亲自尝试的28件事 66 必读的时尚智慧之书 67 练习 69第5章 魅力女性的气质 语音清朗,谈吐动人 72 包装你的声音 73 用表情守住你的魅力 74 改变性格,不如先改变表情 74 训练“好的表情” 75 教你做增添魅力的眼球体操 76 亲切的笑容就是你最动人的表情 79 含蓄得体的微笑令你有不可言喻的美 79 做个魅力女性,学会展现你独特的笑容 80 练习 81第6章 魅力女性的性格 魅力女性的10个心理动员 85 魅力女性的10种心理品质 86 魅力女性的10种心理调整 87 魅力女性的优雅宝典 90 看看你属于哪一种性格 91 各类性格女性的成功途径 92 练习 104第7章 魅力女性如何赢得男人的心 征服男人的艺 108 让心仪的男人爱你的2大秘诀 114 魅力女性的8大精神元素 118 “娇媚女人”的10个关键词 119 15招洋溢女人味 120 16个妙方使你性感迷人 121 练习 123第8章 魅力女性的婚姻 想好了再结婚 126 相爱长久 130 创造美满婚姻 136 维持幸福婚姻的秘密指数 137 练习 139第9章 魅力女性的五项修养 给予欣赏的三种境界 144 简单生活的五种标准 146 你所专注的五度空间 154 感恩生活的六种语言 160 魅力营销的八大心法 162 练习 169第10章 男人眼中的魅力女人 为什么男人见女人就心跳 173 美丽与魅力 174 身材与魅力 175 服饰之美 175 性感:美的焦点 176 裸露:服饰不敌肌肤之美 179 男人心中女性美的标准 180 两性特质的融合 181 十部电影片:魅力女人成长的十个台阶 183 十个电影梦:魅力女性的十次洗礼 188 练习 192第11章 拥抱激情走向巅峰 激情是成功的动力 194 自我暗示,激发生命潜能 198 打造生命之诗 200 张扬你的美丽 201 让自己的规则成为游戏的规则 204 练习 206第12章 成功的必由之路 知识改变命运 211 找寻自己的奶酪 212 方法正确,必能成功 213 魅力女性一生要做的99件事 214 优雅成熟让你如此美丽 218 练习 221 后记 225

## &lt;&lt;拥抱改变&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘《女友》杂志是中国最时尚的一本女性读本。

总编辑助理易虹是美女作家，她撰写的卷首语，清风朗月，让美女、淑女、才女过目难忘。

《做一个生动的女人》，一切从改变开始。

见过许多女人，到了某个年纪就开始懈怠了。

伴随着面部肌肤的松弛，精神上也松弛下来，渐渐地不自信，渐渐地语言无趣、面目模糊。

她们说，我们也不想做这样乏味的人呀，是单调重复的生活所迫。

可是，在同样的生活环境中，为什么会有另外的女人活得精彩滋润？我曾长时间地观察我的一个女邻居。

她不算漂亮，亦不再年轻，身材较胖。

但是凡接触过她的人，都会被她深深吸引。

她周围，朋友无数。

我一直想寻找答案。

后来，我悟出了。

原来，她生动。

她永远昂首挺胸，笑声朗朗，双目炯炯，迈大步走路。

她有层出不穷的新想法。

每个向她讨主意的人都会满意而去。

她浑身散发出的活力，感染了每一个接近她的人。

她有丈夫和孩子，在单位表现不俗却也称不上是女强人。

她的经历和同龄的女人没什么两样。

然而她与众不同。

有一天，我们聊天。

她忽然认真地说：“因为我是一个有梦想的女人呀。

”不但有梦想，还去做。

当有的女人自卑地捂着微微隆起的肚腩发愁的时候，她每天坚持跑步锻炼；有的女人百无聊赖地追看电视连续剧的时候，她报名参加学习班进修；有的女人抱怨没有时间，精力不济时，她利用自费旅游西藏；有的女人惧怕时髦的社交场合，遇到生人便束手无策时，她打扮一新，香喷喷地去赶赴party了……她也会有烦恼和不如意，但她秉持一条原则：凡事永远往好处想。

因此，她快乐的机会大于许多人。

她从琐碎平凡的日常生活中抽身而出，一点一滴实现自己的梦想，不松懈，不妥协，提着一股向上的勇气，因而她魅力四射，打动人心。

我们何不学学她呢？做一个生动的女人。

“让你的生命轻捷地在时间的边缘上跳舞，就像树叶尖端上的露水那样。

生命，是两个永恒之间的一方狭谷，两朵黑云之间的一次闪电。

”（黎巴嫩诗人阿朗·雷哈尼）改变，你将走在别人前面，成为一个魅力女人。

P2

<<拥抱改变>>

编辑推荐

健康是女人一生的宝藏；美丽是女人一生的追求；财富是女人一生的尊严；婚姻是女人一生的幸福！本书将让女性朋友朋友拥有健康、美丽、财富、幸福，成为完美的魅力女性，是为那些追求卓越的人所作的，让你成就非凡人生。

<<拥抱改变>>

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>