

<<自造不凡>>

图书基本信息

书名：<<自造不凡>>

13位ISBN编号：9787801796691

10位ISBN编号：7801796691

出版时间：2008-6

出版时间：中国致公出版社

作者：伏建全 编

页数：230

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>

<<自造不凡>>

内容概要

当今社会充满着激烈的竞争，人们每天都面临着社会竞争带来的机会和威胁，因此只有真正不凡的人，才能在社会中成为“不倒翁”。

不凡的人生是需要在社会生涯中逐渐培养和积累起来的。

本书详细介绍了如何打造不凡的方法和要点，能帮助大家打造不凡的人生，走上事业的成功之路。

本书通过八个方面精辟阐述了如何提高个人修养才能成就不凡人生，内容深入浅出，娓娓道来，它和每一个人的日常生活都息息相关，通过阅读本书，相信你一定会在轻松、愉快的氛围中，对自己的人生重新设计。

愿本书能开启你快乐、幸福、成功的人生，能为你成就不凡的人生助上一臂之力。

<<自造不凡>>

书籍目录

第一章 完美形象塑造不凡 改变形象由外而内 人靠衣装马靠鞍 露出天使般的微笑 气质, 为你营造最旺的人气 魅力, 影响生命的每个瞬间 第一印象, 令人难忘 举止自然, 优雅得体 让肢体成为你的“第二语言” 挥洒你绚丽的色彩 超越外表的美丽第二章 健康身心奠定不凡 健康源于自然 安心睡个好觉 永葆青春的秘密 发现健康的万能良药 心理年轻, 人就年轻 消除疲劳, 创造快乐 健康是人生的最大财富 每天都有好心情 保持一颗平常心 别为无法挽回的事忧虑 不要抱怨命运第三章 独特个性铸就不凡 意志薄弱难成大事 塑造良好的个性 苦难是人生的一种磨炼第四章 学会宽容显示不凡第五章 注重细节展现不凡第六章 终身学习巩固不凡第七章 聪慧处世见证不凡第八章 成就事业延续不凡

<<自造不凡>>

章节摘录

第一章 完美形象塑造不凡改变形象由外而内洁净的外表是保持个人形象的基础，真正不凡的人都非常注重个人的清洁卫生。

洁净的形象包括个人卫生和交际卫生两个方面。

1. 个人卫生 (1) 要保持口腔清洁保持口腔清洁，就不会有口腔异味。

无论是在家中、办公室，或是聚会时，你都应注意除去口腔异味。

口腔异味的原因很多，像龋齿、消化不良或吃辛辣食品都会产生口臭。

因此最好在交际活动前不吃葱、蒜、韭菜之类食品，若吃了，可用以下方法消除异味： 咀嚼生西芹； 嚼口香糖； 用一片柠檬擦拭口腔内及舌头； 用水漱口。

(2) 保持手与指甲清洁手部与人身体的各部分接触最多，可见手部的清洁不容忽视。

讲究自身清洁的人每天都会修理指甲、清洁指甲。

男人的指甲要短，一个留长指甲的男人会让人感到很奇怪。

女人可以留指甲、修指甲、涂指甲油。

有些人临时需要记一个电话号码或做一个简单记录时，由于一时找不到纸，便把电话号码或别的什么写在手上，这样的习惯不太好。

如果把手弄脏了，碰任何东西都会把它弄脏，包括你的衣服、你的脸。

注意清洁、讲究卫生的人都有勤洗手的习惯，有些人为了保持手部清洁，一天要洗好几次。

干净的手和指甲也是文明的表现。

(3) 经常洗澡有些人身上会有一种不好闻的气味，像烟味、酒味等等，可他们自己感觉不到。

而身体异味不仅说明你个人不够清洁，也会使你身边的人感到不舒服。

<<自造不凡>>

编辑推荐

不凡的人生靠自己打造，只要你懂得重塑自我，提升自我，并为自己的梦想全心投入，那么，你也可以拥有不凡的人生。

人人都是天生的赢家，人人都可以不凡。

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>