

<<女人护肤养颜完美手册>>

图书基本信息

书名：<<女人护肤养颜完美手册>>

13位ISBN编号：9787802085336

10位ISBN编号：7802085330

出版时间：2007-9

出版时间：陶涛 人民日报出版社 (2007-09出版)

作者：陶涛 编

页数：245

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>

## <<女人护肤养颜完美手册>>

### 前言

在人生的舞台上，不论扮演何种角色，人人都希望自己能像一块磁石，把周围的人牢牢吸住，而女人尤其如此。

让人喜欢，让人欣赏，优雅像一个美好的梦蛊惑着每一个女人。

为了使自己变得优雅，我们曾化过亮丽的妆、穿过华美的服饰，但当我们换下它们站在镜前审视自己时，就会发现自己仍然是原来的自己，并没有因此变得魅力无限。

作为20世纪最伟大的人生导师卡耐基的妻子——陶乐丝·卡耐基有着同其丈夫相媲美的人生洞察力。在她写的书中，陶乐丝·卡耐基就指出了一些女性常见的错误的思维和做事方式，进而使女人更优雅。

而《怎样做优雅女人》不仅搜集了卡耐基夫人的精典故事，又加上富有中国特色的文字，真不愧是一本指导中国女性成为优雅女人必不可少的书籍。

本书共分八章，分别从情调、修养、习惯、性格、恋爱、感恩、婚姻、事业等方面向人们阐述了优雅女人的言行举止；用睿智而饱含情感的语言向广大女性介绍了成为优雅女人的关键所在。

本书还从生活的各个侧面探讨了女人经常遇到的问题，书中没有刻板的说教，而是让女人去用心体会。

我们希望通过《怎样做优雅女人》这本书，让每一个女人都意识到，优雅不是一张漂亮的糖纸。

糖纸可以轻而易举地获得，获得之后只要往身上一套，就可以立刻让外表光彩照人。

而优雅更像是一尊美丽的雕塑，它是由自信、幽默、宽容、丰厚等一点点地雕琢成的。

它是一种从内心深处发出的灿烂光芒！

## <<女人护肤养颜完美手册>>

### 内容概要

《怎样做优雅女人》共分八章，分别从情调、修养、习惯、性格、恋爱、感恩、婚姻、事业等方面向人们阐述了优雅女人的言行举止；用睿智而饱含情感的语言向广大女性介绍了成为优雅女人的关键所在。

本书还从生活的各个侧面探讨了女人经常遇到的问题，书中没有刻板的说教，而是让女人去用心体会

。

## &lt;&lt;女人护肤养颜完美手册&gt;&gt;

## 书籍目录

第一辑：情调，让“女人味”征服世界No.1做个有韵味、风情万种的女人No.2情调女人，新鲜女人味No.3新世纪、新女性、新情调No.4让自己做个快乐的知识女性No.5浪漫是情调女人的良药No.6使你性感迷人的10个妙方No.7灵动女人的11个经典时刻优雅女人楷模：中山美穗，气质雅致的现代派

第二辑：修养：锻造内在的风景No.1美丽源于你的智慧沉积No.2个性是女性美的核心No.3让自己优雅脱俗No.4让自己拥有永恒的时尚No.5善良的女人不平凡No.6女人也可以有“风度”优雅女人楷模：奥黛丽，从天而降的缪斯女神

第三辑：习惯，让优雅定格No.1与单身女子美丽有关的10种行为No.2习惯成就女人的美丽气质No.3忌讳的姿态No.4损害个人魅力的26条错误No.5维系女性仪态美的生活习惯No.6女性维持节食习惯的22招No.7 10大习惯助你睡眠优雅女人楷模：徐静蕾，人淡如菊心似水

第四辑：性格是优雅女人的魅力屏障No.1充满自信的女人最美丽No.2优雅女人要远离孤独No.3摆脱依赖的心理No.4走出灰色心理，活出自我No.5喜欢自己No.6保持微笑No.7不要吝惜你的友谊No.8多给他人一份宽容No.9放飞自己的心情No.10超越自卑，建立自信优雅女人楷模：港台明星——魅力服饰，星光灿烂

第五辑：你的人生从恋爱开始No.1爱情、性、婚姻No.2女人要了解男人的本色No.3女人受不了的男人No.4与男士交往的要诀：刚柔并济No.5将爱情进行到底的要诀No.6聪明女人的爱情观No.7女人选择理想对象的十六要领优雅女人楷模：莫文蔚，莫式的性感

第六辑：懂得感恩，投入足够的力量去爱No.1妻子要战胜唠叨No.2倾听，倾听No.3关注丈夫的健康No.4学会温柔可爱No.5绝不浪费时间No.6努力使他广受欢迎No.7让我们提升爱情的深度No.8好妻子的10条标准No.9女人也要学会调情No.10怎样改变丈夫的不良习惯No.11性爱是美满婚姻的关键No.12理性离异优雅女人楷模：张曼玉，铂金般的气质

第七辑：婚姻是女人的天堂No.1找个心爱的男人结婚No.2想好了再结婚No.3男女在性爱与情爱方面的区别No.4如何看待男性的“花心”No.5男人喜欢什么样的女人No.6理解男人的性隐私No.7将嫉妒诠释为另类魅力No.8宽容对待No.9不要做被婚姻抛弃的女人优雅女人楷模：陈香梅，传奇的一生

第八辑：懂得影响，做丈夫事业上的好帮手No.1帮他实现自己的梦想No.2如何与男人相处No.3真正的他和理想的他No.4“听话”的妻子No.5做他忠实的信徒No.6你和他的女秘书No.7学会应付意外No.8你的“终身职业”No.9适应不平凡的丈夫No.10不要被丈夫遗落No.11学会理解丈夫优雅女人楷模：三毛，浪漫的魅力

## &lt;&lt;女人护肤养颜完美手册&gt;&gt;

## 章节摘录

No. 1做个有韵味、风情万种的女人卡耐基夫人语录：少女是诗，少妇像散文，中年女人如小说，老年妇人似哲理文章。

不同年龄的女人有各不相同的韵味，令人着迷。

女人多变，可以漂亮或不漂亮，可以聪明或不聪明，可以温柔似水或泼辣强悍，可以善解人意或不明事理，可以千娇百媚柔转干肠或刻板呆滞不解风情……千变万化，不足而一。

然而对男人最具杀伤力的莫过于韵味的女人，姿色撩人，风情万种，就算男人再铁石心肠，也会成为裙下之臣。

有韵味的女人美目盼兮，巧笑倩兮，温柔、妩媚，以展现东方的沉稳、柔静，仿佛一位丽人轻倚桃花，置纷繁的尘世于不顾。

没有人会拒绝能令自己心里坪然一动的人打交道。

譬如一个黑发女孩，正静静地坐在沙发上翻着杂志，浑身散发着深邃、宁静的气质，宛若品一杯清香的茉莉花茶的感觉，单纯、清新，但不浅薄、单调，有一种东方特有的醇厚、祥和。

或许谈不上什么性感，五官的轮廓也不够分明，但是她能给人一种和谐感，不论在哪儿，你都不会觉得她与周围的环境有格格不入的地方，就像一种既能供皇宫招待贵宾，也能在平常百姓家享用的茶。

女人有态，三分人才可升做七分；女人无韵味，即使漂亮也只是一份浅薄的廉价的姿色，品之索然，犹如“文有不通而可爱者，有虽通而极可厌者”。

韵味女人的美丽蕴含着深度风韵，而不仅仅流露于表象和姿态。

她们年轻依旧的心在都市流动的喧嚣中，悠然地提炼着宁和静，在情调中自有一种超凡脱俗的洗练。

正如达·芬奇笔下的《蒙娜丽莎》，眉宇间天生蕴含安详和典雅。

同时，静中的她们也是生机勃勃的，静如处子，动如脱兔。

韵味女人懂得如何才能气质不俗，一颦一笑中的沉稳与端庄对她们已是运筹帷握。

丈夫面前她们温柔贤惠，公婆面前体贴温和，子女面前母爱浓浓……韵味女人展示出的处处是一股无形的魅力，俘虏人于无形。

“韵味”可称之为动态美。

德国著名的美学家莱辛把人类的美分为两种：一种是静态美，如人体自然的美，包括衣服、发式、容貌等；另一种就是动态美，主要指人的行为、表情、言谈等。

他认为，“韵味就是动态中的美”，“韵味比起美来，所产生的效果更强烈”。

“韵味是一种一纵即逝而却令人百看不厌的美。

它是飘来忽去的”。

文艺复兴时期意大利诗人阿里奥斯托在《疯狂的罗兰》中对女巫阿尔齐娜的韵味作了描写，写眼睛“左顾右盼，秋波流转”；写嘴“荡人心魂”地“发出一笑，瞬息间在人世间展开天堂”，发出“心畅神怡的语言”；写她的胸脯“时起时伏，像海上的微波。

随着清风来去，触岸又离岸”，“令人销魂”等等。

这远比单纯形容阿尔齐娜的静态形象美来得强烈、生动，印象深刻。

这样，其实在我们祖先的大量作品中都有过与之相媲美的描写，简直俯拾皆是。

南此不难看见，女性的美丽不仅仅在于外表的静态，更重要的还在于她的动态——韵味的程度。

也许什么都有它特定的黄金季节，而女人之韵味却属于女人的每一个季节，不会随岁月的流逝而溜走。

一位台湾女作家说：少女是诗，少妇像散文，中年女人如小说，老年妇人似哲理文章。

可谓道出了不同年龄的女人各不相同的韵味，谁也不能说诗比散文美丽，哲理文章没有小说有价值吧。

<<女人护肤养颜完美手册>>

编辑推荐

《怎样做优雅女人》由人民日报出版社出版。

<<女人护肤养颜完美手册>>

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>