

<<当代中国淑女盛典>>

图书基本信息

书名：<<当代中国淑女盛典>>

13位ISBN编号：9787802255135

10位ISBN编号：7802255139

出版时间：2008-9

出版时间：东方德盛 新星出版社 (2008-09出版)

作者：东方德盛

页数：355

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>

## <<当代中国淑女圣经>>

### 前言

通往精神家园之路编写这套书的缘起，是对社会与时代需求的思考。

在这个更加崇尚创新的社会，是否还存在普遍标准？

在这个更加富于变化的时代，经典是否还有价值？

我们的生活方式，变革从来没有今天这么迅猛，面貌也从来没有今天这么多元。

我们行走在路上，不断寻觅我们曾经缺少的，也不断发现我们正在失去的：当我们看到了财富后面的粗俗，于是需要优雅；当我们看到了匆忙脚步下的失序，于是呼唤和谐；当我们看到了追逐中的价值失落，于是重新寻找精神家园。

是的，我们试图从纷乱的变化中找到一些常识，找到一些标；佳，找到一些经典。

这种寻找，是从时尚中寻找意味着利他与自重的优雅，是从财富中寻找意味着学习与自省的教养，是从自尊中寻找意味着给予与获得的尊重。

这种寻找，无时无刻不是伴随着我们对日常生活的认真品味，无时无刻不是伴随着我们对幸福人生终极目标的参悟。

参悟不仅是冥想的产物，更是互动的结果，是内心与外界的沟通、感官与环境的交流，是他人与自我的共同肯定。

所以，所有对梦想世界渴望的实现，其实都离不开我们入世的经营：我们的品德，我们的形象，我们的礼仪，我们的学识，我们对身外世界的所有展示——特别是，当我们仅仅被分类为男人和女人时。

原来，通往心灵和精神家园之路，是生活的细节铺就出来的。

## <<当代中国淑女圣经>>

### 内容概要

有人说“女人不做淑女已经多年了”。如今，再重新提起“淑女”一词，竟会令许多人侧目，“淑女”仿佛遥远得只存在于“关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑”的古诗词中，诚然忘了现代汉语词典中“淑女”的注解仅仅是“美好的女子”，这似乎又是不远的。

随着时光的洗涤，多元文化的培植，“美好”的定义也随之改变，不再以笑不露齿、裙必过膝、谦恭有礼为界定，一位真正适应现今社会的淑女亦有着丰富的层面，除却优雅的仪态、姣好的容貌外，她温柔贤慧，但又不惟命是从，庸碌无为；她平和内敛，却又富有自我，拒绝乏味。她的一切来自遵从自我意愿的选择，是气质品位的自然流露，现代淑女的魅力标准在升华，却又是贴近女性内心的，在越来越多的人认同“真正淑女就像贵族一样，要经过几代人的文化熏陶”这一观念时，“淑女”便成为女性一个有距离又令人心之向往的彼岸，不如，以“淑女的方式”生活开始，从一个触手可及的目标开始修习，做一个真正拥有力量的魅力女性。

## &lt;&lt;当代中国淑女圣经&gt;&gt;

## 书籍目录

序1 比容颜更长久的魅力一、金钱之外二、和谐快乐三、注重修养四、懂得放弃五、尊重异性2 邂逅美丽

第一节 选择适合自己的美容沙龙一、美容沙龙，成熟女性的生活方式二、寻找那家“正确”的美容沙龙

第二节 美发沙龙，从头做起一、属于你的美发必修课二、如何选择你的美发沙龙

第三节 享受梦幻SPA一、SPA，只为一人的演出二、SPA的分类三、做一次完美的SPA

第四节 情迷香水一、香水简史二、香水的类型与结构三、著名的女性香水品牌与香型四、选择与自己契合的香水五、使用香水的注意事项

第五节 精油，舒缓身心一、精油的神秘力量二、精油的选购与保存三、精油的使用方法

第六节 养颜食补一、饮食，与美丽有关二、玉颜润肤三、防晒抗老化四、纤体排毒3 淑女健身法则

第一节 选择私人健身教练一、健身让你更女人二、拥有自己的私人教练三、不同阶段的健身之路四、女性健身减脂小建议

第二节 体会瑜伽一、瑜伽简述二、瑜伽的分类三、如何有步骤地练习瑜伽四、瑜伽体式练习和呼吸调节的注意事项

4 淑女着装

第一节 职业女装一、职业套装二、衬衫

第二节 社交服辉映交际圈一、小黑裙，礼服中的经典二、中性礼服，男装女穿

第三节 运动着，时尚着一、功能性运动服装二、全球公认的三大运动品牌

第四节 内衣和泳装一、内衣二、睡衣三、泳装

第五节 配件，提升魅力的法宝一、太阳镜，让你“星”味十足二、丝巾，颈上的风景三、包，臂弯间的风情四、鞋，和面子一样重要

第六节 中产阶级的高级成衣时代一、个性张扬的代表二、时尚剪刀手的魔法三、有种时装叫做经典

第七节 高级时装定制一、高级时装与高级成衣的区别二、谁来为高级时装订制买单

第八节 皮革，难以抵挡的奢华一、皮草的分类二、皮草的时尚混搭法

5 构建人生保障计划

第一节 规划长远健康检查方案一、了解自己二、关爱自己，定期体检

第二节 理财与投资计划一、了解自己二、做个“SHE”时代的高钞财女三、给您的理财建议

6 建设社交圈

第一节 做完美派对的女主人一、成功派对的5个“w”二、参加派对的邀请形式三、派对的餐饮四、场所装饰五、现场的整理和清洁六、音乐的选择七、介绍和交谈八、基本礼仪九、从容应对突发状况

第二节 组织家庭式派对一、准备一份清单二、给客人分配任务三、打扫房间四、装饰房间五、学会买外卖六、安排小客人们

第三节 享受下午茶一、下午茶的历史二、西式茶室下午茶的茶品三、西式下午茶的茶点四、西式下午茶的礼仪

第四节 参加正式晚宴一、正式晚宴的基本分类二、如何举办一场正式晚宴三、如何主导你的正式晚宴四、如何在正式晚宴中表现得体

第五节 做聚会的完美嘉宾一、做完美嘉宾的要素二、餐桌边的礼仪三、礼节性的礼物四、聚会之后表达谢意

第六节 高级社交舞会一、打造完美舞会淑女二、舞会服装三、舞会妆容四、社交舞会礼仪五、如何组织社交舞会

第七节 参与慈善事业一、慈善，某种利己主义二、如何开始自己的慈善行为三、如何组织慈善派对四、三种典型的慈善派对

7 品位升级课

第一节 陶艺一、具有女性气质的陶艺二、陶艺简单入门三、陶艺带领的心灵之旅

第二节 腕表一、懂得鉴赏二、如何购买一只心仪的腕表三、钟表基本常识

第三节 珠宝一、女性的挚爱二、因人而异的珠宝搭配

第四节 游历一、都市之旅二、乡村之旅三、人文之旅四、自然之旅五、游学之旅

<<当代中国淑女圣典>>

章节摘录

插图：

<<当代中国淑女圣典>>

编辑推荐

《当代中国淑女圣典》由新星出版社出版。

<<当代中国淑女圣典>>

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>