

<<不做美女做魔女>>

图书基本信息

书名：<<不做美女做魔女>>

13位ISBN编号：9787811206852

10位ISBN编号：7811206854

出版时间：2009-11

出版时间：汕头大学

作者：陈婉若

页数：217

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>

## <<不做美女做魔女>>

### 前言

T型台上的模特儿，很多都是曾经看起来毫不起眼的平凡丑小鸭。

变美，是一种过程，就像毛毛虫蜕变威蝴蝶一样，通过后天的学习，你也可以内外兼备，累积出无穷的魅力，拥有自己的舞台。

不管少女还是熟女，学生还是OL，人人都可以在自己摸爬滚打的不同领域中，夺下女王头衔。

在时尚产业摸爬滚打了二十几年，我见过许多外表令人惊艳三秒，却无法让人继续着迷的女人：我也见过许多清秀佳人，却浑身散发着致命吸引力。

真正的美丽，是一种力量——外在的赏心悦目与内在的可爱个性，这都是你人生中所必备的资产，它们可以让你在人气、爱情与职场上，充满竞争力，不断地发光发亮，拔得头筹。

不管是不是模特儿，只要是女人，你我都拥有一样的爱美向往、爱情烦恼、工作问题，以及人际课题

。

这本书是我自己多年来，在模特儿界与时尚创意产业界中，悉心累积下的美丽与成功的独门秘诀。

我相信只要有明确的方向与对的方法，大家都可以以快捷方式，迅速累积出属于你自己的美丽资产。

亲爱的，只要你愿意，一定可以轻松拿下魔女MBA！

## <<不做美女做魔女>>

### 内容概要

不做美女做魔女，宛若与你一起变身超级魔女。

你总在苦恼自己太平凡吗？

看着这些模特吧，其实她们和我们都一样，都是普通人家的女孩，都是从一路跌跌撞撞中走来、成长、成功……然而，她们是幸运的，因为她们遇到了陈宛若——这个善于发掘人的优点、引导不同人走向成功的魔女制造者。

我们虽无缘亲耳聆听她的指点，但是这本由她悉心创作的图书，是她智慧和经验的结晶，它会告诉我们怎样的道路才是适合我们的，我们怎样才能摆脱平庸的人生，在人生中、职场中、恋爱中拥有自己的一抹亮色，做一个人见人爱的魔……内在的成长、成功励志与外在的可操作性的美体素颜相融合，让你达到真正的美丽——外在的赏心悦目与内在的可爱个性。

作者个人的人格和性格魅力贯穿始终，让你体验到经验与个性的完美结合，并从中汲取到不一样的营养。

此书是作者20多年职场生涯历程的首度完整公开，把20年的心得体验精心提炼为这薄薄的一册，句句是精华，处处都是有益于你的信息，你会从中体验到不一样的惊喜。

更有改造名模陈思璇、蔡淑臻、林嘉绮、姚采颖、林又立、王尹平的惊人秘密，也有这些成功女性的经验和指点。

## <<不做美女做魔女>>

### 作者简介

陈婉若，她，是时尚model界总教头，名模最崇拜的女神级训练导师。

她，是前伊林总经理&时尚总监，企画、编导过千场以上的精品品牌大秀。

她，是女性复合式通路品牌伊凡娜丝总策画，一手打造女性流行新主张的美学思维。

她，成功的改造了陈思璇、蔡淑臻、林嘉绮、姚采颖、林又立、王丽雅，并将她们推上一流的名模位置；更让伊林成为时尚潮流的指标性公司，台湾营业绩效第一。

这不单是婉若的创意与工作的信念，也是她经常受到与她合作的时尚人士所赞赏之处。而她本身一向追求完美的性格和踏实诚恳的工作态度，更是她能保持成长与进步的最大原因。因为她深信，唯有如此才能自信而快乐的做个美丽的女人，创造出属于自己的时尚与流行！

## <<不做美女做魔女>>

### 书籍目录

Part1 总教头的魔女之路 揭开名模幕后推手的神秘面纱 Chapter1 总教头的秘密 踏出生涩的第一步 想逐梦，就要为梦想而拼搏！

野狗精神——只有“赢”一条路！

Chapter2 总教头的不可能任务 老二拼上业绩龙头，主导业务版图扩张 从三百万到两亿，成为实实在在的赢家 新版图扩张中，更多美梦将成真 Chapter3 总教头改造名模记 实力名模再度翻红——陈思璇 性格打工妹变成新生代名模——姚采颖 冷调模特儿跃上国际舞台——林嘉绮 金刚芭比拿下名模冠军——林又立 美而优则演——蔡淑臻 隐形人化身黑珍珠名模——王丽雅 Chapter4 成为魔女的条件Part2 魔女的致命吸引力 内在魔性养成之必修学分 Chapter1 改变的勇气 魔力飙高基要秘籍

1.No excuse！

不要找借口 2.Deadline！

最后通牒 3.失恋备战警报 4.Fight！

强烈的上进心 5.偶像的力量 职场战力进阶秘籍 1.做无可取代的魔女 2.知己知彼，对决恐惧

恋爱百分百加分秘籍 1.魔女出击，无敌利器 2.由我做主，退场也迷人 3.盖牌vs翻牌，智慧抉择

Chapter2 粉红色心情 魔力飙高基要秘籍 1.爱做梦的女人最美 2.小细节女王 3.粉红色感染力

4.拒绝放纵黑色风暴 5.高EQ抗压小秘方 职场战力进阶秘籍 1.眼神到位 2.多一点touch 3.伸出

援手 恋爱百分百加分秘籍 1.粉红电眼 2.粉红幽默感 Chapter3 永不松懈的热情与坚持 魔力飙高

基要秘籍 1.梦想是一辈子的事 2.抢时间练习 3.集中战力，坚持主力特色 职场战力进阶秘籍

1.从最小的事开始坚持 2.不是最好绝不出手 恋爱百分百加分秘籍 1.棋逢敌手，才能长久 2.一旦

认定，忍耐多多 Chapter4 无敌姐妹淘 魔力飙高基要秘籍 1.好友在精不在多 2.天使&魔鬼双面拉

拉队 3.用心体会超乎想象的能量 职场战力进阶秘籍 1.Be my friend 2.零压力，好自在 恋爱百

分百加分秘籍 1.失恋找朋友，歇斯底里～NO！

2.最佳倾听者不需代办人生 Chapter5 魅力无期限 Chapter6 魔女慢生活Part3 魔女的美丽最高机密 外

在魔力美型之选修学分 Chapter1 美颜秘诀·激美十招 Chapter2 微笑秘诀·激美四招 Chapter3 说话秘

诀·激美十招 Chapter4 美胸秘诀·激美五招 Chapter5 小蜜桃秘诀·激美五招 Chapter6 蛇腰秘诀·激

美五招 Chapter7 翘臀秘诀·激美六招 Chapter8 美腿秘诀·激美四招 Chapter9 瘦身秘诀·激美十招

Chapter10 美白秘诀·激美五招 Chapter11 美姿秘诀·激美五招

## <<不做美女做魔女>>

### 章节摘录

插图：Part1 总教头的魔女之路 揭开名模幕后推手的神秘面纱Chapter1 总教头的秘密踏出生涩的第一步  
从小，我生长在一个非常单纯保守的家庭。

小时候，爸妈规定我每天晚上九点一定要上床睡觉；长大后，他们对我的期待也很简单，只要我能高中毕业，找份正常上下班的工作就可以了。

刚踏入社会的我，真的如父母所期盼的一般，找了份幼儿园老师的工作。

那年我才十八岁，什么都不懂，只是凭着一股热情在做事，既不懂得要事先做功课，也不会去思考做事情的方法。

那时候，我最怕跟车送小朋友回家了。

我曾经送完一轮之后，发现车上还剩三个小朋友没回家。

当时我整个人都慌了，不知该如何是好，后来我找了老半天才发现，原来自己并没有把小朋友的家庭地址和家长的联络方式带在身上。

回家之后，我开始反省，仔细列出每一位小朋友的家庭地址，并且开始规划回家路线。

这时候我才意识到——想把事情做好，必须先培养自己解决问题的能力。

## <<不做美女做魔女>>

### 媒体关注与评论

美从观念做起，从心出发，有了这本书，大家都可以是自信荧人。

——（国际名模、伊林首席模特）林嘉绮她是一个能把复杂简单化的人，由她帮你把美与成功变简单，绝对是再适合不过了！

——（台步女王、台湾第一美腿）陈思璇她总是给我源源不绝的爱与勇气，因为她的给予，让我可以持续前进。

我想，影响人生最大的不是方法，而是想法，读完这本书，获得的一定比你想象得更多。

——（超级名模）蔡淑臻我非常佩服宛若姐的工作与处理事情的能力，也相当感谢她总是适时地提点我，指引我走向对的方向。

在她的带领之下，你一定可以从心灵到外在，变美、变漂亮！

——（新生代名模）姚采颖不管在工作还是家庭上，宛若姐都是表现一百分的女强人，希望在看过这本书之后，所有女孩都能够成为最美的真女孩。

——（首席新生代名模）林又立宛若姐的鼓励，让我越来越有自信，相信她不只是我的人生导师，也会是大家的。

——（性感名模）王尹平

## <<不做美女做魔女>>

### 编辑推荐

《不做美女做魔女》：名模总教头陈婉若教你变身人见人爱小魔女。

激发美丽念头·发掘成功秘密·充满蜕变勇气。

就算你没有耀眼的学历、没有显赫的背景、没有惊人的一技之长，只要愿意加倍努力打造内在与外在的实力，你可以通过自修“婉若MBA”晋升成为人见人爱的“魔女”！

陈婉若20多年职场生涯历程的首度完整公开——灰姑娘圆梦计划，教会女生用哪些应考想法让自己维持在最佳状态，在成长、职场和恋爱中做个耀眼的魔女。

魔女：18~28岁之间的平凡美眉&熟女；内在的可爱个性与外在的赏心悦目兼具，缺一不可；从不放弃对外在形象、内在修为、职场魅力、恋爱心情的提升，不放弃任何可以进步、成功、变美的可能性。

华人十大魅力女讲师、国内顶尖魅力团队培训专家胡兰倾情推荐，《不做美女做魔女》助你迅速提升个人魅力，打造成功资本、赢得更为幸福的生活。

名模陈思璇，蔡淑臻，林嘉绮，姚采颖，林又立，王尹平等实证推荐



<<不做美女做魔女>>

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>