

<<女人精致生活指南>>

图书基本信息

书名：<<女人精致生活指南>>

13位ISBN编号：9787121151934

10位ISBN编号：7121151936

出版时间：2012-1

出版时间：电子工业出版社

作者：（韩）林菲 绘，崔晓婕 译

页数：324

译者：崔晓婕

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>

## <<女人精致生活指南>>

### 前言

起初，当我收到为女性写自我启蒙书的提案时，心情还有些复杂。

因为我比谁都清楚地知道，自我启蒙书对于每一个女性而言有多么重要。

常常会听到一些这样的话，比如“就这样凑合过吧”“要描绘这样的人生”，每次听到诸如此类的话，我心里都会难受好几天。

也许那些话是对的，可能我的确应该按部就班地照常生活下去。

在我29岁的那一年，我期望着在自己30岁的时候能够过上平稳踏实并且物质条件不错的生活，但是现实依旧残酷不堪。

当时我正在为离职而万分苦恼，同时陷入一场所托非人的恋爱中，被折磨得悴不已，那时的我连基本的日常生活都顾及不了，更没有余力去谈什么梦想。

或者更确切地说，我那时连自己的梦想是什么都不知道。

我曾试图在书店繁多的书籍中找到我人生的正解，但是它们全都只是强调要立志做自己真正想做的事，做内心驱使自己做的事，并没有告诉我如何寻找投入热情的方法。

书上说像你这样的彷徨是理所应当的，即使没有什么宏大的理想，尽自己全力活在当下也足够了。

在不远的将来，你会找到一个能让你热血沸腾的梦想，随即你的孤单感也会渐渐消失。

比起那些数百条的名言，当时的我所需要的仅仅是一句温暖的赞同。

因此，我决定了。

我要为那些同当时的我一样处在彷徨迷茫中的女性送去一份“轻松抚慰”。

因为抚慰不需要绝对虔诚与沉重的包袱。

通过展示我羞愧的过去，我希望能够让人随声附和一句“我也和你一样”，同时带给人们温暖的安慰。

所以这本书的主旨是为那些经历成长痛苦的女性所做的自我启蒙，同时也安抚她们的心灵。

我回忆过去那些有趣的场景时，也会说“即使是那样，你也可以”的话来鼓励你。

另外，这本书还囊括了很多不可不知的故事与各种信息。

到现在我仍然会质疑自己所吐露出的内容是否是最好的，但起码读这一本书会让人如同进入一个无尽的隧道，去听听一个过着幸福生活的姐姐说的话。

如果因为无能无识又面目可憎的上司使你的职场生活倍感艰辛；如果你身陷一段不知何时才能结束的纠结恋情中；如果你总是莫名地烦躁忧郁，需要点新鲜的刺激；如果你和闺蜜好友发生口角心中无比沉重，希望这本“轻松抚慰的心灵之书”可以治愈你的伤痕。

真心希望大家可以和书中的我一起哭一起笑，最后给自己一点勇气，说出这样的话，“啊，这个女人真的笑了，即使是那样的情况，她还是可以好好生活，那么我也一定可以吧？”

如果到了快30岁的年纪，在茫茫黑夜无法入眠；如果因为迟来的成长痛苦把生活搅得一团糟；如果你迫切地需要痛痛快畅所欲言一番，请联络话痨的我，我们可以一起分享书中未涉及的话题和故事。

如果我们可以有露天阳台的氛围极好的咖啡店见面，点上些酒和乳酪，那就更是锦上添花了。

提醒一下，我最爱的是香槟、白葡萄酒。

## <<女人精致生活指南>>

### 内容概要

不要戴有色眼镜与讨厌的人共事  
能够顺利跳槽的聪明小秘诀  
关于减肥绝对不能做的事  
消除疲乏的各式妙招  
排除身心毒素的Detox疗法  
购物，一种智能游戏！

低价买入名牌包的诀窍  
比爱情更深的爱，性  
置办实惠的结婚用品  
驯服老公的攻略  
葡萄酒，懂得品鉴与享受  
赢得人心的“贴心”好礼物  
信用卡，每个人都会用吗  
30岁的养老对策

## <<女人精致生活指南>>

### 作者简介

李载恩 职业讲师兼专栏作家

她在女记者、高中英文教师、全球NGO（非政府组织，从事社会公益事业）女性代表等多重身份中游走，忙碌奔波了20多年。

起初在选择“能做好的事”“想做好的事”“必须做好的事”这三者间彷徨，最后明白“能做好的事”才是正确答案。

30多岁时，她将个人的经历与才能按最佳比例糅合，在多所大学讲课，在各种媒体上发表女性观点相关文章，最近被幸运地推选为美国国务院管理的IVLP（国际访问者领导计划）时代女性领导。

在她当记者时，通过总结分析成功人士的共同点，出版了名为《坦诚的履历表》一书。

现任龙仁松潭大学英文系客座教授。

## <<女人精致生活指南>>

### 书籍目录

序??言?8

第一章?女性职场

少数派成功人士?14

用精美的简历掩饰你的平凡?18

再就业者的求职差别化战略?24

不要戴有色眼镜与讨厌的人共事?29

推崇外貌至上主义?35

不可不知的办公室礼节?39

人事考察，从办公桌上开始?43

每天加夜班的你，却得不到任何人的认可?50

学习型职场人?55

亲近优秀的女人?61

第二章?风格&美丽

左右成功的第一印象?68

无人能及的Point Stlye?73

自毁风格的罪魁祸首——大肚腩?78

购物，一种智能游戏?83

量力购买负担过重的名牌包?89

寻找平价化妆品中隐藏的珍珠?96

检验变美的老话，辨别“真实与谎言”?105

致命的身体细节?109

赶超美肤达人?114

第三章?爱情&婚姻

历经万难才能嫁到好人家?120

坏男人哄骗感情的公式?123

没有食草男会爱上干物女?128

后续邀约，只有懂得如何得到的女人会再受邀?133

命中注定的另一半，我自己决定?138

对于分手我们该有的姿态?142

比爱情更深的爱，性?146

挑，挑，挑！

没有比爱情更好的条件?151

置办实惠的结婚用品?156

驯服老公的攻略?162

第四章?身心健康

为了好身材，卫生间200%活用法?170

焦糖玛奇朵和大麦茶?173

关于减肥绝对不能做的事?177

每个人的体质都不同?183

消除疲乏的各种妙招?188

摄取维生素的简单易行法?193

不要害怕去妇产科?198

简单的Detox解毒疗法?202

与活力四射的人融洽相处?206

第五章?理财技能

## <<女人精致生活指南>>

理财的第一步，并不难！

?212

信用卡，每个人都用得好好吗?220

年薪不同的投资战略?225

30岁的养老对策?229

我，是有房的女人?234

世上最简单的日常理财?239

第六章?礼仪与举止

一杯酒，二段不堪的记忆?246

今天我买单?251

不要让别人猜到你的午餐菜单?255

葡萄酒，正确地品鉴和享受它吧?260

步履要轻盈?267

你了解公演礼节吗?272

应知晓的完美礼仪?277

第七章?女性生活技巧

单身生活，那些甜美温馨的故事?284

赢得人心的“贴心”好礼物?290

不要盲目地旅行?294

用不断的关心使支持我的人始终不离不弃?298

我是会做菜的女人?304

30岁，需要过滤人际关系的年纪?310

读书的女人VS不读书的女人?314

如何成为闪亮的日程记录高手?319

<<女人精致生活指南>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<女人精致生活指南>>

### 编辑推荐

《女人精致生活指南(全彩)》：如果遇上无能无知又面目可憎的上司，使得你的职场生活倍感艰辛,如果你需要成功的第一印象的Point Style,如果你想自己选定命中注定的另一半或正面临与恋人分手的危险恋情中,如果你体能急剧下降，需要必须的保养,如果你想摆脱“月光族”。

如果你看完这本书笑了，迫切地需要畅所欲言，请联系“我”，我们可以约在有露天,阳台的咖啡店见面，点上葡萄酒和乳酪，一起分享体中未涉及的话题和故事。

写出犹如村上春树的迷你小说般的简历，Chanel、Prada、Coach-Which one is "It Bag"？

不要焦糖玛奇朵，来杯tea减肥SOS、没有食草男会爱上干物女、化解婆媳矛盾的必杀技、女人，即使不结婚也要买房、排除身心毒素的Detox疗法、就算坐到了观看表演的VIP席，也要懂得鼓掌的TIMING。

原著风靡韩国，再版5次，美女记者，全球NGO女性代表李载恩，献给奋斗中的都市女性的励志、疗愈书。



<<女人精致生活指南>>

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>