

<<你的气质价值百万>>

图书基本信息

书名：<<你的气质价值百万>>

13位ISBN编号：9787200081428

10位ISBN编号：7200081426

出版时间：2010-7

出版时间：北京出版社

作者：李国辉，杨静怡 著

页数：239

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>

## <<你的气质价值百万>>

### 前言

我和国辉是相识多年的挚友，当他邀请我为他与静怡合著的《你的气质价值百万》作序时，尽管琐事缠身，但盛意难却，于是便把我多年来在商场上总结的经验唠叨几句，目的是为了向广大读者推荐这本不可多得的女性生活必备书。

女人，是一种“经济动物”，在所有的“动物”里面，女人起着核心纽带的作用，所以对女人来说，钻研女性的经营之道就十分必要。

对于如何把自己经营好，使自己成为一个魅力四射的女人，你与别人见面后开始的6秒钟非常重要。一个人对另一个人的印象和评价往往取决于最关键的开始6秒钟。这6秒钟决定了对方是喜欢你还是讨厌你、是想对你采取积极态度还是消极态度，是否信任你，这就是人们常说的6秒钟定律。

如果在开始的6秒钟里你没有“制胜法宝”，那么以后你就很难获得事业上的成就。

本书是写给那些在经济大潮中需要主导、进攻和发起挑战的人看的，而对于那些醉心于当二奶的人。家有千金的阔太太，无需社会交往、衣食无忧的宅女，无需为儿女的学费、成长而努力拼搏的人，不用为自己晚年和健康未雨绸缪的人，都不用翻开此书。

人生就是“碰碰和”，碰对了方向，光彩一辈子；碰对了环境，舒坦一辈子；碰对了朋友，快乐一辈子；碰到了一本好书，幸福一辈子。

机缘巧合，现在让你碰到了这本书，它会让你拥有新的方向、环境和朋友……人有“三宝”而不困惑。

这“三宝”便是道、榜样和策略流程。

本书重点谈到的就是这“三宝”，这里有个性、风度、气质……关于榜样，讲了陈安妮；关于策略流程，讲了举止、服饰、妆容……但愿本书能够帮助你成就梦想，让你的气质价值百万！

## <<你的气质价值百万>>

### 内容概要

本书从以下方面帮你塑造良好的气质，让你拥有高品位的卓越人生。

举止优雅，气质如影随行；音容笑貌，展现迷人焦点；服饰搭配，尽显万种风情；个性妆容，寻求时尚古典；魅力发型，气质从头开始；点睛配饰，凸显情调韵味；色彩斑斓，美丽锦上添花；窈窕身材，展现独有气质；健康体魄，气质的生命力；高雅谈吐，令人气质尊贵；社交礼仪，折射雅致自信；情场艺术，吸引男性目光；情绪控制，营造良好心境；淑女制造，优雅深藏于心。

动人的容颜总会被岁月夺去光彩，但气质却随着自身修养的完善和自我价值的丰富，如陈年佳酿，永远散发着迷人的幽香。

气质女人最美丽。

## <<你的气质价值百万>>

### 作者简介

李国辉，国际商务职业资格认证考评委员会形体专家委员，高级礼仪培训师，2010年上海世博会礼仪人员选拔活动评审团专家，湖南省礼仪文化交流协会礼仪公益讲师团团长，中国行政管理学会后勤工作管理委员会特聘礼仪专家，长沙市春风礼仪咨询有限公司董事长。

中国培训师大联盟培训师，职业资格认证指定教材《礼仪师培训教程》编委。

杨静怡，国际商务职业资格认证考评委员会形体专家委员，高级礼仪培训师，长沙市春风礼仪咨询有限公司首席形体教练，2010年上海世博会礼仪人员选拔活动评审团专家，上海世博会礼仪小姐总教练。

为帮助女性朋友提高综合素质，她通过长期大量的研究和探寻，根据中国女性的特点，设计、开发了“魅力女人素质修炼”教程。

## &lt;&lt;你的气质价值百万&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 女人与气质的融合 美丽,源自于你的底蕴 有气质的女人最美丽 给自己增加点“女人味” 女人与修养 情调女人更惹人爱 做一个浪漫的女人 给自己一份真实的礼物 做个有韵味的女人 做个“铂金”女人 做个“带电”女人第二章 举止优雅,气质如影随形 体态折射内在品质 如何拥有迷人的风姿 优美的手势 反映精神状态的站姿 优雅的走姿 优雅女人的坐姿 优雅女人的蹲姿 女性眼神的秘密 别忽视小动作第三章 音容笑貌,展现迷人焦点 优雅表情 如何展现女性的表情美 美丽女人的必修课——表情训练 解除眼睛疲劳的眼睛操 声音是女人的灵魂 包装你的声音 微笑的女人最美 打造迷人微笑第四章 服饰搭配,尽显万种风情 服装是女人的生命 TPO着装原则 不同服装的搭配 不同个性的服装搭配法则 根据肤色、脸型搭配服装 巧着装补缺陷 职业女性着装全攻略 如何合理搭配长裤 鞋子与着装的搭配第五章 个性妆容,寻求时尚古典 妆容让你更美丽 巧妙化妆,展现个性与气质 根据脸型打造力妆容 眼部化妆技巧 眉毛化妆技巧 鼻部化妆技巧 唇部化妆技巧 早、中、晚的化妆要点 不同季节的化妆法 不同场合的化妆法 补妆——补出无痕美人 完美卸妆定律第六章 魅力发型,气质从头开始 发型与气质的完美搭配 发型——心情的晴雨表 根据五官选择发型 根据发质选择发型 脸型与发型的搭配 根据体形选择发型 适合不同场合的发型 随季节而变的发型 发型与服装的搭配 职业女性的发型 让刘海完美你的脸型第七章 点睛配饰,凸显情调韵味 闪耀配饰从头到脚 点缀女人的饰品 女性的服饰搭配细节 女人颈部的魅力符号 丝巾就是一道风景 靓丽的颈花 项链与服装的搭配 佩戴耳饰的诀窍 腕饰展现女人无限柔情 女人的性感道具——腰带 女人与手袋第八章 色彩斑斓,美丽锦上添花 找到适合年龄的颜色 服装色彩与搭配 女陆着装的色彩搭配 女性着装的黄金法则 丰满女性的着装窍门 不同季节型女人的色彩运用 眼影颜色的绝妙搭配 唇膏如何与服装色彩搭配 色彩与肤色的完美搭配 时装与化妆的色彩搭配第九章 窈窕身材,展现独有气质 打造性感曲线 想要性感,先要丰满 轻松告别双下巴 要想不发福,先把脖子拉长 吃完饭后再减肥 减肥不等于减重 招教你燃烧多余脂肪 减肥新观念:不要骨感要健美 “三围”健美运动法 让你的乳房挺起来 腹部如何健美 打造修长美腿 做生活中的美丽女人 办公室里的美丽运动第十章 健康体魄,气质的生命力 女人健康美丽的大标准 女人健康的条真理 个排毒养颜技巧 喝水可以治病 如何平衡饮食 女人健康的杀手——熬夜 晚睡族保养计划 运动带来健康美丽 生理周期和瑜伽的对话 学会减压 瑜伽减压法第十一章 高雅谈吐,令人气质尊贵 讲究语言艺术的女人最出色 要注意语言艺术美 魅力源于自信的谈吐 美丽的女人要谈吐优雅 谈吐不凡的诀窍 如何掌握职场的语言艺术 职场女性的谈吐礼仪 学会赞美别人 掌握拒绝的艺术 做个“电话美人” 倾听是一种艺术 好辩的女人不受欢迎 开玩笑要把握分寸 营造优雅谈吐的“磁点” 优雅谈吐的“四有四避”第十二章 社交礼仪,折射雅致自信 留下良好的“第一印象” 恰如其分地表现自己 社交中的禁忌 舞会礼仪 舞会禁忌 参加婚礼的金科玉律 如何提升社交魅力 如(脱服社交障碍 女人之间的交际守则 与陌生人交往的通用法则 交往应保持一定的距离 如何应对男上司的邀请 要避免的待人误区第十三章 情场艺术,吸引男性目光第十四章 情绪控制,营造良好心境第十五章 淑女制造,优雅深藏于心主要参考资料

## <<你的气质价值百万>>

### 章节摘录

饭后舒舒服服地洗上一个热水澡，这不仅能缓解一天的劳累，对减肥也有奇效。

如果你洗完后把浴室打扫干净，减肥的效果就会更好了。

按摩大法饭后30分钟，夫妻可以互相按摩，使身体得以舒展，这不仅能起到减肥的作用，对于促进感情也是一项不错的选择。

禁食大法这里的禁食可不是不让你吃饭，而是控制你的食欲，让你更健康地达到瘦身的目的。

少喝或不喝含糖饮料。

含糖的饮料热量多，想瘦身的女性还是远离为妙。

不要因为你的爱心而吃两顿晚餐。

有些女性常因为丈夫晚归，而和丈夫再吃一次晚餐，这样会摄取过多的热量，促使血糖浓度上升。

你可以倒上一杯白开水，默默地陪着丈夫吃饭。

效果也是一样的，他还会为此感动呢。

少吃甜食。

甜食易使人发胖，这是人人都知道的。

不过，也不要要求你立刻禁食甜品，可以循序渐进地从3天吃一次到一个星期吃一次，在自己可以接受的范围内逐渐减少。

肥胖不仅会影响美观。

还是很多慢性病的“元凶”，所以女性朋友们要想拥有令人羡慕的身姿、远离慢性病，就要坚持锻炼，保持身体健康。

只要你坚持去做就会发现，让赘肉悄悄地消失，并不像想象中那么难。

在长辈或上级领导面前，不要坐满椅面。

只要坐占椅面一半左右的面积即可。

在交谈的时候，为表示尊重，上身一定要面向对方。

注意手臂的摆放。

入座时.可将两手分别放在两条大腿上.也可以将双手重叠或相握后放在并拢的两条大腿上。

侧身和人交谈时，通常要将双手叠放或相握后放在自己侧身朝向的那条大腿上。

着裙装的女士与男士对坐时.为了避免因不小心而“走光”的尴尬。

完全可以把随身带的物品，如包、文件等，置于身前并拢的腿上，然后用双手握住物品，能够达到很好的“保险”效果。

如果身前有桌子。

可把两个前臂相叠后搭在桌沿上或双手相握平放在桌上。

如果椅子有扶手，可以把双手分别放在两侧扶手上。

当与旁边就座的人交谈时，也可略微侧身而坐，把双手叠放或相握后放在侧身方向的扶手上，既能保持平衡，又能尽显端庄。

下肢的摆放方式正襟危坐式。

在正式场合，女性要特别注意自己的坐姿。

动作为上半身与大腿、大腿与小腿、小腿与地面都形成直角，双膝、双脚要完全并拢。

前伸后屈式。

一般为女性所用，比较舒服。

动作为将两腿并拢，其中一条腿向前伸出，另一条腿做屈后状，两脚前后保持在一条直线上，脚掌着地做支撑点。

双脚内收式。

这是一种对男女都适用的动作，任何场合几乎都可以用。

动作为两腿首先并拢，双膝可以略微打开，两条小腿在稍许分开后向内侧弯曲，双脚脚掌着地。

双腿叠放式。

这是为穿短裙的女性所提供的专有坐姿。

## <<你的气质价值百万>>

动作为将一条腿搭在另一条大腿上，交叠后的两腿间没有任何缝隙。

双腿斜放式。

这是一种适合穿裙子的女士在较低位置就座时的坐姿。

动作为双腿首先并拢，然后双脚向左或向右侧斜放，力求使斜放后的腿部与地面呈45度。

双脚交叉式。

这是一种适用于各种场合，男女都可选用的方法。

动作为先并拢双膝。

双脚在踝部交叉。

交叉后的双脚可以向内摆放，也可以向两侧的任意一侧摆放，但不要向前方直伸出去。

## <<你的气质价值百万>>

### 编辑推荐

《你的气质价值百万》：2010年上海世博会礼仪人员选拔活动评审团专家李国辉、礼仪小姐总教练杨静怡倾情奉献上海世博会礼仪培训教材·现代女性的必修课女人一生享用的财富美女气质养成书

<<你的气质价值百万>>

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>