

<<修炼魅力>>

图书基本信息

书名：<<修炼魅力>>

13位ISBN编号：9787504345615

10位ISBN编号：750434561X

出版时间：2005-5

出版时间：中国广播

作者：张晓梅

页数：154

字数：150000

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>

<<修炼魅力>>

内容概要

《修炼魅力:让魅力持久的魔法书》内容简介：所有女人都希望自己充满魅力，我也一样。很幸运，我在美容和时尚领域工作获得了更多"修炼魅力"的机会和资讯。

对于"魅力"，我有了许多自己的体会。

人说爱情有三十六计，我说魅力有三百六十招，甚至更多。

不信吗？

打开这本书吧。

其实这也算是一招呀。

"魅力"，是女人们永远感兴趣的话题。

"修炼魅力"，是女人一生的课程。

作为女人，我愿意与你分享的我的看法。

张晓梅

<<修炼魅力>>

作者简介

张晓梅，全国政协委员，全国工商联执委，高级经济师。

现任中国美容时尚报社社长兼总编辑、中国香料香精化妆品协会副理事长、全国工商联美容化妆品业商会副会长、国家劳动与社会保障部美容专业委员会副主任。

多次出任国际国内美容发型大赛主席、总评判长。

张晓梅先后获得“联

<<修炼魅力>>

书籍目录

心灵篇 我被“魅力”触动 魅力，放大女人的生命 内秀，女性魅力之本 读书，魅力不竭的源泉 自信之美，由内而外 情趣似花 教养如水 在魅力女人中滋养自己 掌控生活节奏，给你从容和优雅 风度、修养、风情、品位，魅力因你而生 养护篇 内养外养成美颜 吃出女人的美丽 没病没痛，仍需天天“吃药” 运动，给40~50岁的女人减去5~10岁 运动中的“七项注意” 善待自己，坚持按摩 肌肤，女人身份的说明书 像专业美容师那样为自己洁肤 你洗脸的课程 防晒，外出五步以上须打伞 用专业的武器抵御紫外线 服饰篇 服饰，写满了你的社会符号 逛商场，用服装发出你的魅力信息 女人该有多少衣服 谁在左右你的穿着？ 服饰·色彩第一 服饰美最终是搭配的美 简洁>丰富 着装的TPO原则 职业女装昭示“男女平等” 环佩叮当·是女人服饰的第二支歌 在饰品中阅读女人的七彩风情 手饰：戴于手指，玩味于心 项饰：女人颈部的魅力符号 胸饰：用品质说话 手袋·头饰-腰饰：不经意处“秀”出来 化妆篇 选择适合你的三级护肤化妆品 完美妆容的“八字箴言” 在你的脸上“作画” 描画三张不同的脸 发型·女人的形象标识 当彩发飞扬时 头发品质，显露女人的生活品质 悉心呵护出秀发 特别的呵护给特别的发 香水：女人隐形的“华服” 闻香识女人 肢体篇 让你的容貌为第一印象加分 微笑，不花钱的魅力 声音，女人最美的乐器 手，你的另一种身份 体态，折射女人的生活品质 管理，创造体形体态美 控重，是一种积极的人生态度 运动，轻松之中得轻盈 礼仪周到，社交之门洞开 观念篇 魅力从不曾丢弃你 你的魅力，你做主 执著修炼，必得魅力之果 修炼魅力，天天在路上 修炼魅力最低限度的二十件功课 你是修炼工程的最佳组织者 算算你的魅力积分

<<修炼魅力>>

章节摘录

插图：第一次关注“魅力”这两个字，是在1995年。

关注它的一个重要契机是那年9月在中国北京召开的联合国第四届世界妇女大会。

那次世界妇女大会所倡导的一个重要理念是“妇女事业的发展与整个社会的进步始终是紧密结合在一起的”。

按照计划，来自世界各国的妇女代表们将在全国范围内进行广泛的考察和调研。

为此，全国妇联以宏大的气魄和力度在全国开展了几乎长达一年的相关培训工作。

其中，有关女性礼仪、形象的内容第一次成为正式课程，设置在了对政府部门女性领导的培训计划之中。

我有幸成为那一届世界妇女大会中来自中国美容界的正式代表，并承担了这方面相关课程的一些培训工作。

20世纪90年代中期，中国女性对魅力的概念是陌生的。

中国女性对于魅力的认识、自身形象塑造、扮美技能等等的了解也都相当初浅。

我清晰地记得，当时接受培训的女士几乎个个素面朝天，她们中使用口红的寥寥无几，对于自身外形和妆容的其他修饰就更为少见了。

不少讲座的会议室灯光不甚明亮，那些没有化妆、服饰粗糙的女性坐在其中更加显得面色灰暗、发质干枯。

站在讲台上，我的感情是复杂的，并受到了某种“尖锐”的触动。

我一直在想，政府部门的女性领导是中国职业女性中最优秀最有代表性的一个群体，她们在事业出众的同时，本应拥有更美好的外形妆容来彰显中国女性的风采和魅力，我应当用什么样的观念、什么样的姿态才能更有力地唤醒她们对美的认识和追求呢？

是教给她们化妆护肤的一般知识吗？普通意义上的化妆打扮，我想很难引起大多数女性心灵上的共鸣，想化妆的也许会化得好一点，学了护肤的也许会护理得更好些、更正确些，而那些不化妆不护肤的女性朋友，我看多半会无动于衷。

从那时起，我的眼光就开始投向中国更广泛的女性人群。

在艰难的思索与寻找中，我想到了“魅力”这个词语，并开始有意识地关注它，试图给它一个完美的内涵和诠释。

魅力是什么呢？

词典的标准解释是：“很吸引人的力量”。

我认为，魅力是一种复合的美，是一种通过后天的努力与修炼达成的美，它不仅不会随年岁的改变而消失，相反它会在岁月的打磨之中日臻香醇久远，散发出与生命同在的永恒气息。

唯有魅力，而不是漂亮和美丽，是任何一个女人都可以争取和拥有的。

现在想想，那时我提出魅力的概念，并将有关的心得与众多女性朋友分享和交流，是多么值得纪念的一件事啊。

近10年来，我在她们的身上看到了许许多多的变化，10年前的那些几乎不用或不会用口红的女性们现在也成了美的实践者和拥护者。

这些惊人的改变让我更深入地思考和魅力有关的一切，特别是“修炼魅力”的观念。

多年从事美容工作的经验和生活的阅历告诉我，魅力的确是可以不断修炼、不断获得的，每个女人的确可以今天比昨天、明天比今天更有魅力。

重要的是，你是否知晓魅力的重要性，是否愿意不断学习提升魅力的方法，是否能够把提升魅力作为你生活的一个重要内容，并为此作出长期不懈的努力。

……

<<修炼魅力>>

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>