

<<幸福女人魅力全集>>

图书基本信息

书名：<<幸福女人魅力全集>>

13位ISBN编号：9787504739506

10位ISBN编号：7504739502

出版时间：2012-1

出版时间：中国物资出版社

作者：马银春

页数：285

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>

## &lt;&lt;幸福女人魅力全集&gt;&gt;

## 前言

魅力是什么？

魅力是女人的综合指数，是从女人的身体内部和心灵深处自然涌动、喷发、流露出来的一种气韵，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，反而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。

很多女人认为，魅力就是把自己打扮得漂亮一些，让男人如蜜蜂采花一样喜欢。

然而，女人仅仅靠外表的包装是不行的，还必须加上内在的修养。

那么，女人如何来提升自己的个人魅力呢？

以下几点可以帮助你： 知性：知性女人是成熟的，理性的，智慧的，大气的。

事业上，她们通常都有很好的发展，但又不同于世俗意义上的女强人。

她们充满知性的柔和魅力，上得厅堂，下得厨房；感情丰富，极具女人味，清楚自己需要什么。

她们谈不上饱读诗书，但书一定是她们最好的伙伴、精神的食粮。

生活中，她们有自己的主见和态度，为人处世，面面俱到；她们不同于小女孩似的单纯，也不同于小女人似的狭隘；她们温柔却又不失活泼，她们的美由内而外。

仪态：优雅的仪态像一幅难以描摹的画，紧紧攫住人们的感官，悄悄潜入人们的心灵，给人留下难以磨灭的印象。

仪态是一个人的文化修养、审美观念和精神世界的完美体现。

它折射的光辉也最富于理性，最富于感染力。

一个女人可以有华服装扮的魅力，可以有姿容美丽的魅力，但却不一定有仪态万方的魅力，具有仪态万方魅力的女人，绝对是最出色的女人。

妆容：妆容是人体装饰艺术中最重要的组成部分，也是日常生活、交际礼仪中不可缺少的。

适度而得体的妆容，可以体现女性端庄、温柔、美丽、大方的独特魅力，达到巧夺天工的效果。

身体：什么是魅力女人外在的基础？

不是皮肤洁白细腻，不是头发乌黑富有光泽，也不是大眼睛高鼻子，而是身体的形态。

人的体形是可以受人的意识管理的，体形的发展如同习性的发展，你管理得好一些，约束得严格一些，体形便紧凑和有型一些，体态也端庄和挺拔一些。

可见，体形美最能显示女性的气质和魅力。

因此，对于女性来说，管理好自己的身体是提升魅力不可或缺的功课。

服饰：世界上没有完美的女人，只有会展示自己魅力的女人。

你如果问一个女人对自己的身材和容貌是否满意，绝大多数都会坚定地说：“不满意！”

因为，一个女人不可能是所有部分的完美综合体，必有这样或那样的缺陷。

但有些女人却知道用恰当的办法来掩饰自己的缺陷，而服饰则成为她们打造自身魅力的最好饰物。

气质：在现实生活中，有相当数量的女人只注意穿着打扮，并不怎么注意自己的气质是否给人以美感。

诚然，美丽的容貌、时髦的服饰、精心的打扮，都能给人以美感。

但是这种外表的关总是肤浅而短暂的，如同天上的流云，转瞬即逝。

如果你是有心人，则会发现，气质给人的关感是不受年纪、服饰和打扮所限的。

气质是女人的经典品牌，这是现代人的共识，相对美丽容貌而言，气质则是厚重的、内敛的，是文化底蕴、素质修养的升华。

品位：世上的女人有很多种，有的漂亮，有的妩媚，有的纯真，有的优雅，而所有的女人中，最让人欣赏的是那种有品位的女人。

女人的品位，是时间打不败的美丽。

正如一位作家所言：“女人是一种指标，如果女人都散发出品位，社会自然成为泱泱大国。”

每个女人都渴望成为一个有品位的女人，真正的品位会使终日蒙尘的生活闪闪发亮。

执著于品位的女人，追寻着品位生活的女人，绝对是一个有魅力的女人。

健康：健康是构成女人美丽的重要因素。

## <<幸福女人魅力全集>>

没有健康，就没有美丽。

美丽是女人的资本，爱美是女人的天性，哪个女人不想拥有匀称健美的体格、旺盛健康的生理机能、端庄又充满活力外表和富有生气的精神面貌呢？

然而，要保持自己的那份美丽，最重要的是要保持健康。

正如俗话说：拥有健康，才能保持美丽。

理财：在现代社会，你是一个关女、才女还不够，想做一个独立自主的现代女性，你还得是一个财女——高财商的女性。

要知道，作为女人，掌握“金钱游戏”规则和追求时尚生活同样重要。

所以，女人在美丽的同时，也可以更加富有。

社交：交际使女人面对各种场合更加游刃有余，更铸造了女人外交家的风范。

几乎在所有的场合，智慧女人都能与三教九流的人广泛交友，将自己最好的一面展现出来，成为交际场上耀眼的“明星”。

而这也是增加女性魅力的一种资本。

心态：美固然在外表，但更美在气质和风采，要看一个女人是否神采奕奕、充满健康的活力、对生活充满热情、内心十分充实、具有个性的魅力。

要想拥有这些，全看你是否有好心情把它张扬出来。

健康与美丽，如若没有一份好心情，犹如沙上建塔、水中捞月，一切都无从谈起，更谈不上魅力。

总之，每一个女人，无论漂亮与否，都希望自己是有魅力的，也都或多或少地在塑造自己的魅力。

为了提升女性的魅力指数，使女人活得成功，我们特编撰了本书。

本书涵盖了女性生活的方方面面，并从独特的视角分析了女性认知自我、完善人格、提升魅力所需具备的诸多要素；详细地阐述了作为一个新时代的女性，应该怎样丰富自己的人生、充实自己的内心，并深入介绍了提升魅力的科学方法，让女性的魅力存之于心，发乎于形，发乎于面。

希望女性朋友在读完本书后能从中找到提升自己魅力的方法，使自己更加有内涵，更加有魅力！

修炼魅力女人，从翻开本书的下一页开始，从明天的点滴生活中开始，从接下来的时时刻刻开始。当你修炼成为一个光彩照人、魅力四射的女人时，你会说：“做一个魅力女人，真幸福！”

” 编者 2011年5月

## <<幸福女人魅力全集>>

### 内容概要

这本《幸福女人魅力全集》由马银春编著：魅力是一种经后天的努力与修炼达成的美。它不仅不会随岁月的改变而消失，反而会在岁月的打磨中日臻醇香。魅力，可以放大女人的生命力，能够给女人的生命以新的希望和活力。

拥有魅力，便获得了感染、影响他人的力量，获得了对生命的掌控力。魅力不是装出来的，魅力是由内而外散发出来的迷人气息。女人可以不漂亮，但不能缺乏魅力。所以，女人要提升个人魅力，打造成功资本，赢得一生幸福。

《幸福女人魅力全集》适合女性读者阅读。

## <<幸福女人魅力全集>>

### 书籍目录

#### 第一章 女人的魅力，女人的资本

- 独特个性让女人更智慧
- 微笑衬托出女人独特的韵味
- 十足女人味
- 钻石级魅力女人
- 修炼魅力女人
- 温柔的女人秀外慧中
- 做新时代的时尚小资女
- 形象，女人笑傲江湖的资本
- 独立的女人才可爱

#### 第二章 知性女人，魅力由内而外

- 做21世纪的新女性
- 做知性的女人
- 美女养眼，才女养心
- 打造完美淑女
- 读万卷书，丰富自己的心灵
- 真内涵蕴真魅力
- 修养让女人魅力永恒
- 智慧女人的神圣力量
- 阅读决定女人的魅力

#### 第三章 优雅得体，打造魅力光环

- 举止之美传递高雅
- 有损女性魅力的举止
- 良好的站姿让你成为一朵优雅的百合
- 优美的坐姿，让你更美
- 走姿：走出风度与活力
- 别在就餐中破坏自己的形象
- 优雅地吃西餐
- 礼貌待人

#### 第四章 精致妆容，女人魅力的积分表

- 容貌为第一印象加分
- 做个现代版的睡美人
- 发型，最完美的个性代言
- 适合脸形的妆容
- 女人，一定要拥有唐婉似的红酥手
- 画“眉”点睛，让你眉清目秀
- 生理期，女人美丽的最佳时期
- 完美妆容只要八个字
- 洁肤比保养更重要
- 保养肌肤，提高你的魅力品级

#### 第五章 女人的身体，女人的智慧

- 性感魅力，始于身体
- 控制体重是一种人生态度
- 年龄保鲜始于颈
- 美胸，充满女性魅力

## <<幸福女人魅力全集>>

翘臀，女人更富迷人气质  
纤纤细腰，女人的“S”形情结  
手，女人的第二张面孔  
风情是女人的资本  
锁骨、香肩，另类性感带  
管理优美的身体曲线

第六章 服饰，女人最美的外衣  
好衣服，色彩最重要  
穿衣要扬长避短  
别致配饰，俏丽升级女人味  
柔滑丝巾，柔软女人心  
手提袋尽显女人魅力  
职业套裙的正面造型  
内衣诱惑  
鞋子，秀出双足的美丽秘密

第七章 出尘脱俗，成就气质女人  
气质，女性魅力的源泉  
气质女人，懂得自修  
气质，女人一生的灵魂  
优雅是气质女人的最高境界  
好气质源于好品质  
好长相不如好形体，好形体不如好气质

第八章 不一样的品位，不一样的女人  
品位，提升女人  
良好的修养是品位的前提  
择偶是一种品位  
在茶中展现高雅  
做一个有格调的女人  
咖啡，品出多味人生  
香水魅力，闻香识你

第九章 健康，魅力女人的不朽根  
善待自己，不要透支健康资本  
适合不同年龄段女性健康的运动  
提高健康指数  
女人减压不如抗压  
有利于女性健康的生活方式  
定期体检  
吃出女人的健康激素  
别错失健康

第十章 财智女人，理财有道  
二十几岁，做最酷的CFO  
女人创业亮绿灯  
女人最有用的理财学  
金钱架起一半幸福  
家居生活省钱面面观  
理财小贴士：克服理财“常见病”  
唤醒沉睡的理财细胞

<<幸福女人魅力全集>>

女人就要经济独立

第十一章 如鱼得水，彰显女人魅力光芒

好交际，好人气

圆融处世的攻心术

女人“糊涂”其实是一种“智慧”

懂得倾听的女人惹人爱

女人要善于与陌生人交往

幽默，魅力女人的最好表现

语言，彰显女人的魅力

把握好与异性交往的分寸

女人嘴巴甜，才有好人缘

动听的声音，沁人心脾

第十二章 女人好心态，拥有好魅力

魅力女人必备的心态

轻松生活，做阳光女人

消灭虚荣心

宽容为女人解开心中千千结

释放心灵，保持淡泊之心

保持轻松心态，做幸福女人

快乐的女人最美丽

为自己而活，享受真正的女人生活

给心情放个假

## <<幸福女人魅力全集>>

### 章节摘录

版权页：职场中有许多职员坐姿不够雅观：两腿叉得很大，腿在地上不断地抖动，腿高高跷起，严重影响一个企业的形象。

对于上班族而言，尤其是对于女性上班族而言，优雅的坐姿是追求仪态美的必修课。

因为从事以坐姿为主的工作的女性相对更多一些，比如，办公室文员、秘书、电脑打字员等，因此职业女性有必要了解更多的坐姿礼仪：（1）坐姿要求 如果坐在电脑桌或写字桌前面，则要坐在座位的中央，腰部要靠在椅背上，把上半身的重量尽量放在臀部，背部要伸直，但不能僵硬，以减轻腰部的负担。

同时，胸部的肋骨稍拉高，肩部松弛垂下，下半身的体重就落在脚部了。

如果椅子不高不低，可以采用曲线形坐法。

即双膝并拢，两脚尽量偏向左后方，大腿和上半身呈大于90度的角，再把右脚从左脚外面伸出，使两脚的外线双靠，身体则呈优雅的S形。

如果座位较高，可跷起大腿坐，但上身仍然要保持挺直。

具体方法是：左腿微向右倾，右大腿放在左大腿上，两小腿紧靠，双腿交叉，脚尖向地。

坐着时可以不时变换一些姿态，但不管如何变，都要端坐，腰挺直，头、上体与四肢协调配合。

尤其以下几种情形和场景，务必特别注意： 接待来访者，听人谈话时，可以微侧身躯，但头不可太偏。

双手可以轻放在椅子或沙发的扶手上，也可放在一侧的腿面上。

与人交谈时，身体要与对方平视的角度保持一致，以便于转动身体，不得只转动头部，上身仍需保持正直。



<<幸福女人魅力全集>>

编辑推荐

《幸福女人魅力全集》一部能够改变女人一生的励志书！

一部在女人思想深处引发“革命”的励志书！

一部女性的生活教科书，一部女性不可或缺的宝典！

修炼魅力女人，从翻开《幸福女人魅力全集》的第一页开始，从今天的点滴生活开始，从现在开始。

当你修炼成为一个光彩照人、魅力四射的女人时，你会说：做女人，真幸福！

每个女人都有专属于自己的魅力，也都有自己独特的资本。

最不可替代的女性魅力修炼真经魅力女人，随着时间的流逝，她的心，永远不老，甚至越来越有魅力

。

<<幸福女人魅力全集>>

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>