

图书基本信息

书名：<<20几岁女人一定要养成的100个好习惯>>

13位ISBN编号：9787506468312

10位ISBN编号：750646831X

出版时间：2010-11

出版时间：茜子 中国纺织出版社 (2010-11出版)

作者：茜子

页数：245

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>

前言

戴安娜曾说：“好习惯是开启成功的金钥匙，坏习惯是获取幸福的绊脚石。

”20几岁女人的幸福资本，和你在日常生活中积累的好习惯息息相关。

只要你能从一点一滴做起，养成好习惯，就自会有一种女人特有的高雅和温柔端庄的风韵。

事实上，这样的女人，不仅会赢得他人的喜爱，还会让这些好习惯作为资本使自己升值。

20几岁的女人，要养成爱情保鲜的好习惯。

爱情如同蔬菜水果，放久了就会失去最初的感觉。

能不能让空气中散布着甜蜜和美好，两个人的手能不能紧紧握在一起，就需要你检阅一下自己的爱情习惯：你有没有给他一定的弹性、一定的自由；你有没有因为太爱他，而任由怀疑肆意横行，让彼此的感情大厦被怀疑一点点地蛀蚀，甚至倾斜乃至坍塌；你有没有在众人面前给足他面子；你有没有把他泡在温柔里，时而给他一个轻轻的吻，一次温柔的抚摸，说上几句甜言蜜语；你有没有有意识地培养他爱你的能力，让他和你一起做家务，共同经营自己的“小窝”……女性经济独立是人格独立与幸福的基础。

20几岁的女人，要在平时就培养自己理财的能力，拥有独立的财产。

美国理财专家柯特·康宁汉有句名言：“不能养成良好的理财习惯，即使拥有博士学位，也难以摆脱贫穷。

”20几岁的女人，不要被美国老太太的消费观给蒙骗了，“月光”不是潇洒，做还不起债的“卡奴”不是时尚，而是对自己的不负责任。

从现在起改掉浪费、透支消费、无计划消费的坏习惯吧，准备一个账本，学会逐步控制开支，为进一步的理财做好准备。

20几岁的女人，要早点修正自己在工作中的坏习惯，让自己早点享受到好习惯带来的收益。

调查显示，70%的职场人认为好的工作习惯在事业成功的诸多因素中能够占到一半以上的功劳，这些好习惯能让自己的工作事半功倍。

比如，领导分派同样的任务，你是浪费时间在抱怨，还是直接积极地去完成任务？

再比如，你有没有做好时间的统筹管理，制定一个工作表，并根据轻重缓急来处理这些事务。

20几岁的女人，如果你不确定自己的工作习惯是否有效率，是否有利于成功，可以用下面的标准来衡量：自己是否为未完成工作而感到忧虑。

人生就像飞驰的列车，惯性使人无法停步而冲向前方。

20几岁的女人，唯有拥有好习惯，才能掌握自己人生的方向盘，到达自己所渴盼的幸福天堂。

相反，坏习惯，如同野草，会在你不注意的时候肆意地生长和蔓延，成为你人生中无法偿清的债务，让你沮丧、失败、痛苦。

如果你没有骄人的外貌，那么不必自卑，因为相比起来，你优雅的举止，美丽的姿态都会为你加倍得分，更能让你获得别人的好感。

本书最大的意义在于，帮助20几岁的女人了解自己究竟还存在哪些不良的生活、工作、理财、社交习惯，怎样根除，并建立起有助于自己发展的好习惯。

20几岁的女人，此刻请翻开本书，抓紧幸福一生的机会，不要让善意的提醒晚到一步。

<<20几岁女人一定要养成的100个 >>

内容概要

《20几岁女人一定要养成的100个好习惯》最大的意义在于帮助20几岁的女人了解自己究竟还存在哪些不良的生活、工作、理财、社交习惯，怎样根除并建立起有助于自己发展的好习惯。20几岁的女人要相信，幸福和成功并非遥不可及，但千万不要让善意的提醒晚到一步，那就请从此刻翻开《20几岁女人一定要养成的100个好习惯》，赶紧抓住你的幸福吧！

书籍目录

1.亭亭玉立，站出一片风景2.像世界超模那样走路3.坐姿端庄，不要像打蔫的茄子4.注意手势，不要因滥用而毁了你的美5.可爱的女人要有月光般的眼神6.女人赴宴，吃得漂亮不容易7.乘坐飞机时的礼仪细节8.舞会上，拒绝邀请应该得体9.利用首因效应，为自己的第一印象加分10.与人握手时，可多握一会儿11.记住别人的名字，让人更觉亲切12.主动走过去，拉近彼此的距离13.不管和谁约会见面，一定要准时到达14.学会示弱，人人具有同情弱者的天性15.不争论的女人受欢迎16.面对不喜欢的人，脸上也要带着笑17.多给别人一些表现自己的机会18.受人之恩，要将感激之情溢于言表19.天籁般的声音，你的听觉名片20.讲究称呼，得体为佳21.主动迎合对方的兴趣说话22.女人说话要抓住“同理心”23.善于赞美，让别人更喜欢你24.少谈些自己，多谈些他人25.失意人面前不谈得意事26.别人正高兴时，不要宣布坏消息27.背后赞美别人更显诚意28.一分钟讲，十分钟听29.会听“弦外之音”，顺情说好话30.想拥有公主的好运，就先像公主一样自信31.把自己当贵族看，你也会成为贵族32.为了自己，宽容别人吧33.好心情是女人最美的化妆品34.你需要的是一个home而不是house35.热情让女人灿烂无比36.年轻的心让你永远散发青春魅力37.不要让嫉妒毁掉你的心灵38.生命给了什么，就去享受什么39.每个女孩都会拥有幸福，这种幸福就是现在40.再忙，也别忘记享受生活41.女人要给自己寻找一个独处的空间42.停止抱怨，戴上人生的紫手环43.制定工作表，会更有效率44.要学会适当地展现自己45.必要时，学习男人的优点46.把上司的苛刻看作自己进步的阶梯47.身在职场，请控制自己的“大小姐”脾气48.摒弃抱怨，不能改变就适应49.说话的时候，常用“我们”开头50.面对困难，找方法而不是找借口51.每天做一件分外事52.试着喜欢你的工作，发现工作中的乐趣53.好东西不要一个人独吞，要分给大家一些54.早起半小时55.起床第一件事：想好今天做什么56.做好准备，磨刀不误砍柴工57.定一个大致的计划58.在最有效率的时间里，做最重要的事59.精力一旦集中，效率立即倍增60.避免淹没于琐事之中61.学会说“不”，不要让别人浪费你的时间62.不做性格优柔寡断的女人63.在疲劳之前休息，会休息的人才会工作64.同“拖拉”作风说再见65.女人，理财要趁早66.必须摒弃的观念：能挣钱不如嫁个好老公67.从记账开始理财68.“月光”不是潇洒，而是对自己的不负责任69.最奢侈的事情是买了一堆廉价的无用品70.合理控制购买欲，少花一元钱比多挣一元钱要容易得多71.别让信用卡偷偷刷走你的钱72.试着去玩基金，总有一天你会成为高手73.怕风险，就做基金定投74.买份保险，下雨的时候有地儿躲75.坚持爱情半糖主义76.不要因为太爱他而变得多疑77.宽容男人在外常有的表演欲78.将男人“泡”在温柔里79.引导老公一起做家务80.一句话，不要在他的耳边重复三遍81.爱，有时也需要一点糊涂82.哪怕你们认识已长达10年，也应保留神秘感83.女人要让男人留下，最重要的还是要有情趣84.不想被甩，就投资自己85.不想变丑，就不要每天愁眉苦脸86.爱父母，每周打一次电话或者共进晚餐87.在家里做美食的女人最惹人爱88.听听音乐，放飞你的思想和情感89.感受SPA，体验假日的悠闲90.准备一个轻便的行囊随时出行91.阅读，让你的品位变得高雅92.写点东西，记录自己的心灵故事93.静下来，仔细聆听大自然94.心疼自己，从做营养早餐开始95.吃粗粮做精致女人96.化妆精致，卸妆也不能马虎97.放下你的二郎腿98.爱上高跟鞋99.告别夜猫子，熬夜会加速女人衰老100.女人裸睡，让你的身体如花绽放

参考文献

章节摘录

1. 亭亭玉立，站出一片风景20几岁的女人，亭亭玉立的站姿，总能给人无限的想象空间。

正确、优雅的站姿不仅让你倍感自信，更能赢得他人的尊重。

在你没有开口说话的时候，站姿不仅能很好地表现你的精神面貌，还能体现出你轻盈、优雅的女人味。

对20几岁的女人来说，再漂亮，走起路来如果含胸驼背，也毫无美感可言。

优美的站姿必须符合三个标准，即笔直、挺拔、高挑。

“笔直”就是在站立时脊柱这根中枢轴要尽量和地面保持垂直。

脊柱是女士保持笔直站立姿势的关键部位，但它并不是完全笔直的，在颈、胸、腰等处均有向前或向后的正常生理弯曲。

所以，在站立时，要做到微收下臀，微挺前胸，这样可以给人笔直的印象。

要想身体保持直立，在站立时做到“直”，必须伸展各肌群的力量。

有些女性站立时之所以像“豆芽菜”、“虾米”，就是因为肌肉乏力。

因此，女士想要养成挺直的站立姿势，就要从脊柱的形状、肌肉的力量等细节入手。

“挺拔”就是在站立时身体各部位要舒展，特别是头不能垂，颈不能曲，肩不能耸，胸不能含，背不能驼，膝盖不打弯。

站在那要给人一种挺拔之感，不能给人以蜷缩萎靡的感觉。

因为身体重心较高的女人常常给人一种超越、向上的感觉，而身体重心过低常常给人造成一种行动不便的感觉。

所以，“高挑”的女人，在站立时身体重心会得到一定的提高。

要使身体重心提高，在站立时不宜将腿分得过开，腰背不宜弯曲。

除了这些日常生活中最基本的站姿，还有根据不同的场合而产生的各种关于站姿的不同要求。

比如，正式场合要直立。

身体直立，双臂自然下垂置于腹部。

肃立，身体立直，双手置于身体两侧，双腿自然并拢，脚跟靠紧，脚掌分开呈“V”字形，面部表情严肃、庄重、自然。

非正式场合应该避免呆板的站姿，双脚的位置既可以选择并拢，也可以一前一后，可做灵活变动，但是上身要保持挺直。

接受领导指令时，两脚可平行靠紧，也可前后略微错开，双臂下垂置于腹部，右手搭握在左手大拇指以外的四指上，左手四指指尖不要露出。

向人问候或作介绍时，不论握手或鞠躬，重心应当在中间，膝盖要挺直。

张爱玲曾经这样描写旧时新娘的红裙，裙腰垂下一条条半寸来宽的飘带，带端系着铃，行动时只需有一点音乐的叮当，像远山宝塔上的风铃。

而在如今的婚礼仪式上，对穿着婚纱的新娘的走路姿势，虽不至于像旧时那样苛刻，但是同样不能予以轻视，因为稍有失误就有可能发生踩到裙子的意外情况。

新娘正确的走路方式是：用脚尖轻踢着裙边，足底轻擦过地面，徐徐向前。

严格地讲，新人的目光应该始终直视前方，尽量将视线放于10米前，这样有利于拍照。

但为了安全起见，新娘的视线可以稍稍向下，但不可太过，以免影响形象。

当然，20几岁的女人，在与别人交谈的时候，可以营造一种轻松的气氛，采取比较轻松的站姿。

脚或前后交叉，或左右开立，肩、臂可尽量放松，自由摆放，但要注意的是头部须自然直视前方，使脊背能够挺直。

在交谈时，身体不要倚门、靠墙、靠柱。

双手可随说话的内容作一些手势，但不能太多太大，以免显得粗鲁。

20几岁的女人，亭亭玉立的站姿，能够展示女性形体的线条美，显示出女人的娇媚、稳重、端庄、大方，给人含蓄、娴静、深沉的美感。

20几岁的女人，如果能拥有优美站姿，就能散发清水出芙蓉的美，诗一样的美。

2. 像世界超模那样走路达·芬奇说：“精神应该通过姿势和四肢的运动来表现。

”20几岁的女人，若走姿不正确不仅会让人讨厌，还会让身材变形。

相反，步履匀称、轻盈，走姿优雅、舒缓，不仅能让20几岁的女人，展示出温柔之美，还能为你平添万种风情，像世界超模那样性感美丽。

优雅的仪态是20几岁的女人魅力的窗口。

好的站姿能给人一种静态美，而好的行姿则能给人一种运动美。

要想在行走时展示一种优雅的形体语言，就要不断练习正确的行走姿态。

那么正确的行姿有什么要求呢？

首先，行走时，头要抬起，目光平视前方，双臂自然下垂，手掌心向内，并以身体为中心前后摆动。

上身挺直，腿部伸直，腰部放松，脚步要轻并且富有弹性和节奏感。

20几岁的女人，可以试着将一本书放在头顶上，放稳后再松手。

接着把双手放在身体两侧，慢慢地从基本站立姿势起步走。

这样虽有点不自然，但却是一种很有效的方法，关键是走路时要摆动大腿关节部位，而不是膝关节，才能使步伐轻捷。

其次，要时时显现出自己的优雅身姿。

在社交场合，走路往往是最引人注目的身体语言，也最能表现一个人的风度和活力。

走路时上身要基本保持站立的标准姿势，挺胸收腹，腰背笔直；两臂以身体为中心，前后自然摆，前摆约35度，后摆约15度，手掌朝向体内；起步时身子稍向前倾，重心落在前脚掌，膝盖伸直；脚尖向正前方伸出，行走时双脚踩在一条线上。

编辑推荐

《20几岁女人一定要养成的100个好习惯》：二十几岁正是女孩人生的交叉口，如果不让自己更智慧起来，到了老的那一天，你会发现自己一无所有，追悔莫及！

20几岁女人的幸福资本，和你在日常生活中积累的好习惯息息相关。

如果你能从一点一滴做起，在工作、生活、交际中养成好习惯，这样不仅会赢得他人的喜爱，还会让自己过上幸福的生活。

《20几岁女人一定要养成的100个好习惯》旨在帮助20几岁的女人了解自己究竟还存在哪些不良的生活、工作、理财、社交习惯，怎样根除并建立起有助于自己发展的好习惯。

20几岁的女人，请从此刻翻开《20几岁女人一定要养成的100个好习惯》，抓紧幸福一生的机会，不要让善意的提醒晚到一步。

二十几岁不知道，三十岁后会后悔，点醒人生，弥足珍贵的智慧读本；启发生命，别具一格的青春指南。

好习惯是开启成功之门的金钥匙，好习惯是获取幸福的敲门砖。

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>