

## <<女人受用一生的修养课>>

### 图书基本信息

书名：<<女人受用一生的修养课>>

13位ISBN编号：9787506492348

10位ISBN编号：7506492342

出版时间：2013-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：赵娟

页数：244

字数：177000

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>

## <<女人受用一生的修养课>>

### 前言

时间可以让女人的容颜老去，但它扫不去女人经过岁月沉淀焕发出的美丽，这份真正的美丽就是女人经过岁月的洗礼而成就的修养。

女人的修养如同秋天里弥漫的果香一样，由内而外散发出来。

女人的修养是一种对人生体验到极致的感悟，一种简单且纯净的心态。

古人曰：“淡泊以明志，宁静以致远。”

有修养的女人在淡泊世事后，会洞悉凡尘，在清心内敛之时，方可高瞻远瞩。

有修养的女人静若幽兰，芳香四溢，她们不会随着岁月的流逝而失去光泽，而会越发显得光芒耀人。

作为女人，修养是人生必不可少的重要课程，在成就魅力女性的众多因素中，修养可以说是最重要的一项。

修养赋予女人一种神韵，一种魅力，一种气质，一种品味。

一个女人可以不漂亮，但不能没有修养。

有修养的女人穿着时尚，妆容精致，风姿绰约；有修养的女人平和内敛，不矫揉造作，不张扬；有修养的女人神采飞扬，从容娴雅。

当然，女人的修养并不是上天的恩赐，而是后天努力的结果。

那么，修养到底是什么呢？

在中国古代，一个女人有修养表现为“知书达理，温柔贤惠”。

换句话说，修养并不是随心所欲，不是唯我独尊，修养是善待他人，善待自己。

做一个有修养的女人，就是用心关怀他人，真诚地倾听他人。

所谓“修养”，简单地说就是有能力克制自己不去做不该做的事情。

古语说得好：“己所不欲，勿施于人。”

或许，这就是对修养最好的诠释。

在生活中，有修养的女人是受人欢迎的，让人愉悦的，与之交往会使人感到如沐春风。

有修养的女人端庄大方，举止优雅，说话有分寸，不尖酸刻薄，有爱心，喜欢赞美他人。

有她们在身边，就像潺潺溪水流过，温润而和煦。

女人的修养包括很多方面：形象修养、性格修养、心态修养、品味修养、性情修养、语言修养、情绪修养、礼仪修养、职业修养、文化艺术修养和情商修养。

要想成为一位有修养的女人，就要从这些方方面面来做起，从细节做起，如此，你才会成为有修养的魅力女人。

本书是一本女人的修养书，单单就女人的修养展开细谈，根据女人修养应包括的因素，将全书分为了11章，在每一章详细且生动地为你阐明女人必备的修养，以及如何提升女人在这些方面的修养。

希望这本书能够帮助你成为一个有修养的女人。

还在等什么呢，赶快将它带回家吧！

编著者 2012年5月

## <<女人受用一生的修养课>>

### 内容概要

女人的美丽的容颜会随着时间的流逝慢慢消失，而女人的修养却会随着时间的沉淀散发出一阵阵幽香。

修养是女性人生的必修课，优雅的谈吐，大方的举止，在他人心中为自己埋下良好的印象。聪明的女人会凭借自己的修养赢得大家的尊重。

本书为女性读者量身打造，教会女人在生活中提升修养。温柔的笔触，翔实的案例，让女性读者感受到贴近内心的温暖。通过形象、心态、品位、语言、性情、礼仪、举止等多方面的剖析，展示给女性读者全面提升自己的方法，轻松易学，帮助女性读者自我提升，从而获得完美蜕变，拥有幸福人生。

## <<女人受用一生的修养课>>

### 书籍目录

- 第一章 形象修养：修炼美丽，塑造女人的迷人风姿
  - 第一节 高质素的女性需要内外兼修
  - 第二节 气质好才能衬托出你的美丽
  - 第三节 完美妆容，动人又自然
  - 第四节 不必奢华，巧搭服装提升形象
  - 第五节 悉心保养，令肌肤光彩照人
  - 第六节 锻炼塑形，保持性感身材
  - 第七节 将微笑始终挂在脸上
  - 第八节 健康生活带来靓丽形象
- 第二章 品格修养：性格如金，个性好的女人更幸福
  - 第一节 女人的自信是成功的仙丹
  - 第二节 正直不阿的女人拥有绝对的风范
  - 第三节 与人为善，闪动一颗金子般的心
  - 第四节 自尊自爱，做受人尊敬的女性
  - 第五节 独立自强，女人无须依赖谁
  - 第六节 平和且温婉，尽显女人味
  - 第七节 坚忍执著，耐心与耐力并行
  - 第八节 有主见的女人更有味道
- 第三章 心态修养：明媚绽放，心态好的女人最好命
  - 第一节 悲观败事，把你的悲伤抛向远处
  - 第二节 乐观豁达的心态让女人更美丽
  - 第三节 不比较，知足才是女人最大的快乐
  - 第四节 不要自卑，大胆展现你的美丽
  - 第五节 不计较得失，好修养的女人气度非凡
  - 第六节 坦荡为人，别在乎他人的眼光
  - 第七节 放宽胸怀，嫉妒是与自己过不去
  - 第八节 懂得变通，聪明女人能屈能伸
- 第四章 品位修养：培养内涵，做令人回味无穷的女人
  - 第一节 提升内涵，品位来自于涵养
  - 第二节 用知识为自己化个知性美妆
  - 第三节 感知艺术，让自己充满艺术气息
  - 第四节 丰富人生，给生活一点精致
  - 第五节 绽放的胸针，彰显你的精致品位
  - 第六节 饰物令女人更夺目
  - 第七节 闻香识女人，你散发的香水是何种芬芳
  - 第八节 包包里面揣着女人的第二颗心
- 第五章 性情修养：温润如玉，恬淡的性情散发女人芬芳
  - 第一节 谦和温润处事，做如水女人
  - 第二节 不谈他人隐私是非
  - 第三节 不刁蛮霸道，大气为人有风度
  - 第四节 干练又不失温柔，平易近人惹人爱
  - 第五节 返璞归真，真正地亲近自然
  - 第六节 沉静从容
  - 第七节 有情致，保持自己的兴趣爱好
  - 第八节 不张扬，女人学会低调处事

## <<女人受用一生的修养课>>

第九节 别让清高拒人于千里之外

第十节 会撒娇，但不宜“腻人”

第六章 语言修养：悦耳动听，会说话的女人总能交好运

第一节 话语不多，但要说得漂亮

第二节 话说得真诚才动听

第三节 用心倾听是最好的语言修养

第四节 把握节奏与音色，话语更入人心

第五节 优雅从容地说话，不被情绪搅乱了话语

第六节 当直言时则直言，当婉转时则婉转

第七节 女人言语风趣更具吸引力

第八节 要将赞美的话说得恰到好处

第九节 常用敬语，别让“粗口”毁了形象

第七章 情绪修养：快乐随行，好心情滋润女人全身心

第一节 学会调节情绪

第二节 生气如毒瘤，女人切莫自毁美丽

第三节 克制愤怒，学会换一种方式释放

第四节 妒忌的情绪是对善妒者最可笑的惩罚

第五节 把悲伤丢掉，微笑面对下一刻

第六节 抱怨的情绪会加速女人的衰老

第七节 拐个弯，让自己换个心情

第八节 不被他人带“坏”，好情绪要自给自足

第八章 礼仪修养：彬彬有礼，女人要懂得优雅处世

第一节 坐、立、行的姿态透露女人礼仪修养

第二节 一颦一笑展现女人的优雅

第三节 饮酒时也需保持淑女风范

第四节 出席各种活动宴会，要遵守适宜的礼数

第五节 女人与各种人交往的礼仪

第九章 职业修养：自我实现，女人要拥有更高的社会价值

第一节 工作投入，懂得体现自己的社会价值

第二节 办公室是公事空间，不是培养友情的场所

第三节 与上司和同事做好沟通

第四节 做好本职工作

第五节 学会合作，一切就会事半功倍

第六节 不断充电，为自己增强实力

第七节 对工作有激情，学会享受工作

第十章 艺术修养：沐浴心灵，散发艺术气息的女人最具魅力

第一节 艺术修养，女人一生的财富

第二节 红酒文化，妩媚女人的必修课

第三节 咖啡文化，知性女人的时尚气息

第四节 茶文化，品出女人的古典魅力

第五节 拥有知识，女人也能征服世界

第六节 才华横溢，成就女人一生的美丽

第七节 成功的女人，一生都在学习

第十一章 情商修养：主宰命运，高情商的女人掌控自己的命运

第一节 认知情商，为女人开辟一片天地

第二节 提高情商，有助于女人更快成功

第三节 改变命运，情商高的女人心态好

## <<女人受用一生的修养课>>

第四节 冷静理性，掌控自己的心绪

第五节 开阔眼界，不为小事而烦恼

第六节 驾驭人生，高情商女人闪耀魔力光辉

参考文献

## <<女人受用一生的修养课>>

### 章节摘录

版权页： 第三节 与人为善，闪动一颗金子般的心 女人要学会与人为善，做一个有爱心的女人。有爱心的女人是善良的，善良的行为可能只是日常生活中无意识的行为，但不管做什么事情，都是她们发自内心的。

如果问什么样的女人才是最有魅力的，或许有人会说漂亮的女人有魅力，有人会说衣着华贵的女人有魅力，还有人会说年轻的女人有魅力，其实这些所谓的魅力都只是暂时的，只有善良的女人才能绽放永久的魅力。

善良的女人或许外表普通，但善良让她风采照人。

我们之所以将“善良”作为评价女人的标准之一，是因为善良是这个世界上最美好的情操之一。

有人说善良的女人像明矾，她们使世界变得澄清。

别林斯基说：“美丽，都是从灵魂深处发出的。

”女人的魅力不仅仅在于容貌，还来自真诚、来自善良、来自温柔、来自自信且来自爱心。

而善良与爱心，往往是女性魅力的精华。

女人的内心深处隐藏着一种母性，那就是爱心。

一个有魅力的女人，她会通过自己的实际行动来展现自己的魅力，比如自己的爱心。

一个有爱心的女人，通常是不会被人拒绝的，人们看到在她们美丽的外表下还有一颗善良的心，就会对她们充满敬佩之情。

有这样一件感动人心的爱心故事。

当年年仅12岁的女孩王翠因为自己家庭贫困，于是在学校举办的捐赠活动中得到了一件棉衣。

小王翠第一次穿上那件看起来还是九成新的棉衣，心里就暖暖的，她把自己冻得冰冷的手伸进衣兜里取暖，却无意中发现了一张纸条，她摸出来看，上面写着：“穿上这件衣服的小朋友，如果你学习上遇到了困难，请和我联系，我可以尽力帮助你……”后面留下了捐赠人李思俭的联系地址和电话。

李思俭是农业银行南京城南支行的职员，1996年秋天，在单位组织的为贫困地区捐赠冬衣的活动中，李思俭在自己捐出的一件棉衣口袋里留了一张小纸条，她觉得这种方式更适合自己表达爱心。

时隔9年后，当王翠因为家庭贫困徘徊在大学学校门外时，王翠想起了那位捐赠棉衣的爱心阿姨。

而当年留下小纸条的捐赠者李思俭信守自己的承诺，及时向王翠伸出了自己的援助之手，并且还带动了整个银行的同事去看望那个孩子，帮助王翠渡过了人生的一道难关。

小纸条被珍藏了9年之后，引出了一个传奇的爱心故事，让所有的人都为之感动。

戴着眼镜的李思俭，看上去似乎显得很柔弱，但是人们透过她外表的柔弱看到了她的爱心和她绚丽的精神世界。

## <<女人受用一生的修养课>>

### 编辑推荐

《女人受用一生的修养课》从女人的打扮、谈吐、思想……渗透到女人每一个生活的点滴，传授给女人最具魔力的“保养”秘方。

《女人受用一生的修养课》为女人量身打造了一身的好修养，教会女人全面地提升魅力指数。

《女人受用一生的修养课》为你精心挑选了鲜活的案例，让你在身临其境中学会展现自己的修养，成为他人眼中的雅致女人。

<<女人受用一生的修养课>>

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>