

<<提升女人魅力的100个细节>>

图书基本信息

书名：<<提升女人魅力的100个细节>>

13位ISBN编号：9787512703834

10位ISBN编号：751270383X

出版时间：2012-4

出版时间：中国妇女

作者：林心如

页数：226

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>

## <<提升女人魅力的100个细节>>

### 前言

不管你漂不漂亮，都一样可以做个令人羡慕的魅力女人。

魅力是女人的一面旗帜；魅力是女人味的一种极致，魅力是从女人身体内部和内心深处自然而然涌动、流露出来的一种气韵。

那么魅力女人到底是怎么样呢？

魅力女人，仪表清爽悦目；魅力女人，懂得修心养性；魅力女人，举止优雅得体；魅力女人，注重礼仪修养；魅力女人，谈吐高雅不俗；魅力女人，个性独特本真；魅力女人，气质独一无二；魅力女人，有格调有品位；魅力女人，情感丰富细腻；魅力女人，智慧而有主见；……说到底，提升魅力，是有层次感和阶段性的。

初级魅力的提升可以从完美外形做起，中级魅力的提升可以从改善谈吐举止做起，高级魅力的提升可以从提升修养和修炼智慧做起。

坚持按照书中的方案做，相信不久的将来你也会成为一个内外兼修的魅力女人。

## <<提升女人魅力的100个细节>>

### 内容概要

本书通过100个细节告诉你如何打造时尚得体的外在形象、如何修炼优雅迷人的内在气质。这是为中国女性专门打造的“魅力圣经”。真正站在每一个中国女性的立场，告诉你如何成为一个魅力女人。

## <<提升女人魅力的100个细节>>

### 书籍目录

完美形象，塑造出绝佳品位  
得体的服饰，你的魅力符号  
魅力女人都有窈窕身材  
化妆，优质女人的必修课  
学会保养肌肤，才有美丽容颜  
“发”扬你特有的魅力  
迷人丝巾，展现颈部的万种风情  
配饰，为你的魅力添彩  
“包”装出你的玲珑气质  
穿有品位的鞋，让你的脚上充满魅力  
甜蜜“内”在包装，才是魅力女人  
举止优雅，为你的魅力锦上添花  
亭亭玉立，站出一道亮丽的风景  
轻盈缓步，走出优雅的流线  
落落大方，“坐”出明星范儿  
优雅下蹲，魅力细节不可丢  
学会微笑，营造不花钱的魅力  
眼神——让你心灵的窗户也优雅  
与人相处，举止宜优雅大方  
芭蕾般的手势，演绎优雅风情  
摒弃不良仪态，做极致魅力女人  
注重细节，做个识“礼”女人  
注重礼仪，做知书识“礼”的女人  
现代女性职场办公室礼仪  
公共场合礼数不可忘  
名片递接有礼，尽显女人魅力  
交通礼仪，快乐踏上和谐旅程  
入住酒店、宾馆必知的礼仪  
舞场的魅力天使，赢在礼节  
品位女人，中餐的席间礼仪  
西餐礼仪ABC  
休闲娱乐场合的礼仪要点  
跟魅力女人学电话礼仪  
谈吐得体，让你的魅力翻倍  
优雅的谈吐令你魅力倍增  
介绍他人的基本礼节  
掌握礼貌用语，让你更有修养  
用言行提升魅力的五大要领  
美化声音，美化你的魅力名片  
学会赞美，让你魅力翻倍  
妙用恭维，提升说话的艺术  
倾听，也是对他人的一种尊重  
魅力女人要戒除的交谈习惯  
闲谈之时，最好也要懂点禁忌  
个性独特，女人诱惑而本真的美

## <<提升女人魅力的100个细节>>

有点自己专属的“味道”  
独立的女人是一道亮丽的风景  
保持本色，做最真实的自己  
秀出自己的美丽与才华  
打造迷人个性，与魅力共舞  
像赫本一样，典雅高贵  
成熟的女人是一幅精致画卷  
懂幽默的女人更可爱  
别致的优雅是一种格调  
享受孤独，独领风骚不寂寞  
美丽心灵，提升女人内在涵养  
扮“靓”气质，彰显你的高雅风姿  
品味风情，优雅而不沉醉的情怀  
丰富情感，懂爱的女人最美  
修炼智慧，让魅力再深刻一点儿

## <<提升女人魅力的100个细节>>

### 章节摘录

版权页：插图：毫不夸张地说，女人终其一生都在和服饰打交道。

服饰可以成为女人人生的助手，每天不断地帮助你；也可以成为破坏女人美好人生的罪魁祸首，最终带来失败。

得体的服饰是一个女人的魅力符号。

那么，你的服饰得体吗？

不知道你有没有问过自己这样的问题：我的肤色和发色适合什么色彩群？

我的身材到底是怎样的？

我应该在哪方面修饰自己才能让自己更加美丽？

我的特色到底是什么？

这样一件衣服穿在身上会产生什么样的效果？

带着以上的问题，我们先来学习如何扮靓。

其实扮靓的第一步就是必须要先了解自己的外表、身材和所要去的场合。

有魅力的女人，总是善于通过自己的服饰告诉别人，她是一个热爱生活的女人：她的同事和朋友都很尊敬她，即使没有很高的学历，但同样是一个懂得生活、有品位的女人，身边的人都很喜欢她，周围时刻围绕着快乐的气息，她对人生也充满了希望。

完美的身材、魅力的曲线是可以穿来塑造的。

那么，针对自己的体形，如何穿出明星范儿，使自己更有魅力呢？

只要我们选择适合自己特色的服装，抓住穿衣要领，就可以塑造出迷人的身姿，吸引别人的目光。

穿衣的基本原则就是用服饰弥补外形不足：借直线条使人产生延伸感，借横线条使人产生收缩感，借紧束的衣服使形体某些部位收敛。

比语言更能打动人心就是你的微笑。

就算来自不同的国度，就算听不懂对方的语言，只要看见对方微笑的脸庞，就会给人一种温暖的享受。

微笑，这种无声的语言架起心与心之间的桥梁。

人与人交往离不开微笑，想要拥有美好的形象更离不开微笑。

微笑就是在人的脸上露出愉快的表情，表示善良、友好以及赞美。

与人交往过程中，微笑可以缩短人与人之间的距离，为深入沟通与交往创造和谐的氛围。

在国际交往中，微笑是最基本的礼仪。

微笑是“润滑剂”，能化解敌意，增进和谐，传递人的真诚和善良，显示人的超然的心态和宽广的心胸；微笑是无言的答话，是对良好言行的褒奖，是对不当言行的宽容；微笑是音乐，能奏起生活的欢乐乐章；微笑是春风，能拂去心灵上的愁云。

世界名模辛迪·克劳馥曾说过这样一句话：“女人出门时若忘了化妆，最好的补救方法便是亮出你的微笑。

”微笑是女人的制胜武器，微笑着的女人是阳光的、自信的、成熟的，更是快乐的、幸福的……因此，女人要学会微笑。那么，怎样才能练出迷人的微笑呢？

第一阶段：放松肌肉微笑练习的第一阶段就是放松嘴唇周围肌肉，又名“哆来咪练习”。

练习是从低音“do”开始，到高音“do”，每个音都大声地、清楚地唱三次。

不是连着练，而要一个音节一个音节地发音，为使发音正确，应特别注意唇形。

第二阶段：给嘴唇肌肉增加弹性嘴角是练习微笑时最关键的部位。

经常锻炼嘴唇周围的肌肉，可使嘴角的动作变得更好看，还能防止皱纹。

抽空儿多练习，就能增加嘴唇肌肉的弹性，人也会显得更年轻有力。

现在请你把背部挺直，端坐在一面镜子前，最大限度地收缩或伸张嘴部肌肉，并反复练习。

首先是张大嘴巴，使嘴巴周围的肌肉伸张到最大限度，这时可感觉出腭骨受刺激的程度，并持续10秒。

接着，使嘴角紧张，闭上张开的嘴，把两侧的嘴角拉紧，使嘴唇在水平上紧张起来，并持续10秒。

## <<提升女人魅力的100个细节>>

最后，使嘴角从紧张的状态下，一点一点地聚拢嘴唇。

当出现圆圆地卷起来的嘴唇聚拢在一起的感觉时，持续10秒。

最后，这一动作反复进行3次。

随后用门牙轻轻地咬住横着的木筷子。

用嘴角对准木筷子，两边都要翘起，并观察连接嘴唇两端的线是否跟木筷子在同一水平线上，并保持10秒。

第三阶段：形成微笑这是在放松的状态下，按照大小练习笑容的过程，练习的核心是使嘴角上升的程度相同。

假如嘴角歪斜，表情自然不会雅观。

练习各种笑容的过程中，将会找到最适合自己的微笑。

小微笑：把嘴角两端同时向上提。

给上嘴唇往上拉的紧张感。

稍微露出2颗门牙，持续10秒，之后恢复原先的状态且放松。

正常微笑：使肌肉逐渐紧张起来，把嘴角两端同时向上提。

给上嘴唇往上拉的紧张感。

露出上牙6颗左右，眼睛也要微笑。

持续10秒后，恢复原先的状态且放松。

大笑：一边拉紧肌肉，使之强烈地紧张起来，一边把嘴角两端同时向上提，上牙露出10个左右。也略微露出下牙。

持续10秒后，恢复原先的状态且放松。

第四阶段：保持微笑当你寻找到理想的微笑时，就要进行维持那个表情至少30秒钟的训练。

特别是对照相时无法露出微笑的人，强化这一阶段的训练，一定可以收到明显的效果。

第五阶段：修正微笑尽管用心地做了训练，然而笑容还是不太理想和完美，就要找出其他部分是否存在问题。

大多数人微笑时的两个缺点就是嘴角上升时变歪或笑时露出太多牙龈，相信多加练习，必定能消除。

第六阶段：修炼有魅力的微笑假如很规范地练习，就会察觉到自己拥有的散发独特魅力的微笑，并善于展现这个微笑。

请把背部和胸部伸直，在镜子前面用正确的姿势边微笑边调整。

微笑是人们交往中最富有吸引力、最有价值的面部表情，但也要注意区分场合，要笑得得体、笑得适度。

在各种场合，只有恰如其分地运用微笑，才能达到传情达意的目的。

与人初次见面，给对方一个微笑，会拉近彼此之间的距离；与朋友同事见面打招呼，面带微笑，显得和谐、融洽；上级给下级微笑，会让下级感到平易近人。

正式场合的笑容要适度，故意遮掩笑容、抑制笑容，不但有损美感，而且有碍身体健康；但放声大笑或无节制的笑同样不雅，这种笑使人莫名其妙，心存疑问，甚至产生误解。

这样的笑不但不美，反而使自己的形象大打折扣。

今天，已经不再流行什么“冷面美人”了，这只会让人觉得你很孤傲。

大方展现你的微笑吧，它既能愉悦自己，也能温暖对方。

## <<提升女人魅力的100个细节>>

### 编辑推荐

《提升女人魅力的100个细节》讲了提升魅力，是有层次感和阶段性的。初级魅力的提升可以从完美外形做起，中级魅力的提升可以从改善谈吐举止做起，高级魅力的提升可以从提升修养和修炼智慧做起。坚持按照书中的方案做，相信不久的将来你也会成为一个内外兼修的魅力女人。



<<提升女人魅力的100个细节>>

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>