

<<提升女人气质的100个细节>>

图书基本信息

书名：<<提升女人气质的100个细节>>

13位ISBN编号：9787538864601

10位ISBN编号：7538864601

出版时间：2010-12

出版时间：黑龙江科技

作者：羽茜

页数：240

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>

## <<提升女人气质的100个细节>>

### 前言

据调查，“气质”是现代人使用频率最高的词汇之一。

“那位小姐气质真不错！”

“她其实不漂亮，可挺有气质！”

“那个女士穿得挺时髦，可一点气质都没有！”

“那人穿套裙远不如穿牛仔有气质！”

看，生活中我们会接触到这么多关于“气质”的话题，它们充斥在我们每天的生活当中。

毋庸置疑，世界上只有人类才拥有气质，只有人类才懂得欣赏气质，追求气质，塑造气质。

但它究竟为何物，却又是一个简单而又神秘的斯芬克斯之谜，令人啼笑皆非地横亘在智慧高度发展的现代人面前。

没有谁能使人的容颜不老，而人的气质所带来的风采，却是与日俱增、历久弥新的。

拥有良好的气质，能让你人见人爱、左右逢源；气质欠佳，往往会使你被人忽视、错失良机。

所以，我们主张气质自造，通过后天科学而合理的调整、修炼，每个女人都可以拥有属于自己的独特气质。

你可以选择：

## <<提升女人气质的100个细节>>

### 内容概要

天赋的容颜是一道最容易消逝的风景，无情的岁月在夺走女人美丽容貌的同时，也会在那张曾经漂亮的脸上烙印下岁月的痕迹，而存留下来的正是生命中最本质的内容——气质！

女人可以凭借自己漂亮的容貌吸引人们的眼球，赢得极高的回头率，但真正能让人们为之倾倒的，却是女人那蕴涵如诗的美丽气质！

靳羽西女士曾经说过：“气质与修养不是名人的专利，它是属于每一个人的。

气质与修养也不是和金钱、权势联系在一起的，无论你何种职业，任何年龄，哪怕你是这个社会中最普通的一员，你也可以拥有你独特的气质与修养。

”所以，气质对于每一个女人来讲都是公平的，每一个女人都能够得到气质精灵的宠爱，每一个女人都会有机会展现自己独特的气质。

<<提升女人气质的100个细节>>

作者简介

羽茜，形象设计师、心理咨询师。  
现任某知名化妆品公司企划部经理。  
在西方系统地接受了形象设计与管理、沟通心理学等有关开发个人潜力的训练。  
其作品从形象设计、心理学、情感商数等角度寻求成功的智慧和人生的哲理。

## &lt;&lt;提升女人气质的100个细节&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 优雅得体的服饰，穿出你的高贵气质 1 服饰能丰富女人的生命 2 穿对款式，彰显气质 3 搭配出有品位的服饰 4 风格是必要的信仰 5 穿出你的风格 6 选准色彩展示个性 7 精心选择最适合的着装 8 选购服装十大要点 9 细微的点缀能体现着装的魅力 第二章 妆容，千娇百媚女人的精“妆”术 10 完美妆容只要八个字 11 气质美女必学的几种妆容 12 “妆”修提升女人气质 13 表情是最美丽的妆容 14 不同季节不同妆 15 想要漂亮学会“妆” 16 女人美容禁忌 第三章 美肌护肤，荡漾女人如水气质 17 美肤从了解自己的肤质开始 18 拥有玉瓷般精致的肌肤 19 卸妆，美丽肌肤的最后一课 20 呵护娇美肌肤，做水润女人 21 排毒养颜令肌肤嫩滑出众 22 白里透红，让你的美与众不同 第四章 言谈举止显出女人的纤纤神韵 23 拥有迷人的身体语言 24 女人健身也要讲究优雅 25 幽默的女人更可爱 26 拥有轻盈的步态 27 让优雅成为每天的习惯和状态 28 优雅的谈吐令你气质倍增 29 微笑，动人的乐章 30 优美的立姿尽显女性韵味 第五章 卓越品位，气质相生相伴的姐妹花 31 关注自己的品位和格调 32 种点花草，点缀一生 33 舞动个性之美 34 悠闲的下午茶 35 珠宝：光彩夺目的奢华人生 第六章 浪漫情调，永不退色的魅力气质 36 浪漫、理智地面对一份爱情 37 有浪漫情调的女人最可爱 38 女人情调的三要素 39 情调，“性”福生活的催化剂 40 从简单的生活中采撷情趣 41 做个有韵味、风情万种的女人 42 神秘女人背部的另类美学 43 使你性感迷人的九个妙方 第七章 自信，风卷云舒的气质之美 44 美貌让人骄傲一时，自信保人优雅一生 45 把自信当做外套，优雅地度过每一天 46 自信是不会让女人失望的支柱 47 建立自信心的自我练习法 48 自主与自信一胞相连 49 士为自信者倾倒 第八章 良好修养，锻造内在气质风景线 50 不妆不惑的淡然与从容 51 发自内心的教养 52 保持女性特有的温柔 53 豁达，气质女人的必备品 54 千万别做河东狮 55 声音，气质女人“裸露的灵魂” 56 幽默，气质女人的不老丹 57 最让男人放不下的，是善解人意的的女人 第九章 才情，历久“迷”香的气质魔咒 58 才，隋是一件穿不破的衣裳 59 书，女人永不过时的“生命保鲜剂” 60 业余爱好为心灵增添一份情趣 61 知性，提升气质的捷径 62 以书为镜，可以省内心 63 不要在E时代止步 64 学到老，美到老 65 腹有诗书气自华 第十章 智慧，演绎气质女人的七彩风情 66 探索女人的大智慧 67 终身学习是智慧美女的保证书 68 懂得知足长乐 69 追求时尚把握适度原则 70 读懂方与圆的生存智慧 71 宠爱自己 72 爱情里的智慧女人 73 学会分享，学会爱 74 香水与女人的故事 75 女人隐形的气质 76 养出诱人好体味 77 柔情最是女人本色 78 会“哭”的女人楚楚动人 79 眼似秋波，风情万种 80 女人不能缺少灵气 81 性感娇嫩的嘴唇更增加女人味 第十二章 关注细节，提升气质的永动力 82 呵护眼睛，暗送秋波 83 牙齿洁白如玉的妙方 84 “美颈保卫战”火速行动 85 不容忽视的纤纤玉手 86 “发”现你的气质 87 “第一印象”至关重要 88 学会漂亮的“现身术” 89 努力把自己打造成“万人迷” 90 时刻备好“见面礼” 91 你的口才决定你的未来 92 做一个神采奕奕的“舞会精灵” 93 日常生活中的交往礼仪 94 知心朋友也要保持适当的距离 第十四章 彰显个性，做个本色真女人 95 打造迷人的个性 96 十种最具个性诱惑力的女人 97 秉持本色的国际巨星 98 长得漂亮不如活得漂亮的杨二车娜姆 99 不要踩着别人的脚印走 100 做个“独特”的女人

## <<提升女人气质的100个细节>>

### 章节摘录

职业装：较为正式的场合应选择女性正式的职业套装；较为宽松的职业环境，可选择造型感稳定、线条感明快、富有质感和挺括感的服饰，以较好地表现职业女性的职业能力，服装的质地应该尽可能考究，色彩应纯正，不易皱褶，服装应以舒适、方便为主，以适应整日的工作强度。

办公室服饰的色彩不宜过于鲜艳夺目，以免干扰工作环境，影响整体工作效率，应尽量考虑与办公室的色调、气氛相和谐，并与具体的职业相吻合。

袒露、花哨、反光的服饰是办公室服饰所忌讳的，服饰款式的基本特点是端庄、简洁、稳重和亲切。

外出职业装：服装的款式应注重整体和立体的职业形象，在舒适、简洁、得体方面也应该注意，便于走动，不宜穿着过紧或过于宽松、不透气或面料粗糙的服饰。

正式的场合仍然以西服套裙最为适合；较正式的场合也可选用简约、品质好的上装和裤装，并配以女式高跟鞋；较为宽松的场合，虽然可以在服装和鞋的款式上稍做调整，但切不可忘记职业特性是着装标准，外出工作，最忌着装具有强烈的表现欲，这是需要努力克制和避免的。

色彩不宜复杂，并应注意与发型、妆容、手袋、鞋相统一，不宜咄咄逼人，干扰对方视线，甚至造成视觉压力。

所用饰品不宜夸张，手袋宜选择款型稍大的公务手袋，也可选择优雅的笔记本电脑公文手袋，表现出一种女性自信、干练的职业风采。

## <<提升女人气质的100个细节>>

### 编辑推荐

《提升女人气质的100个细节》编辑推荐：动人的容颜无法抗拒岁月的印痕，容易被岁月夺去光彩.但是气质却如陈年佳酿一般，会随着人们自身修养的完善和自我价值的提升，体现出无与伦比的恒久魅力，永远散发着迷人的芳香。

女人的漂亮往往流于表面，气质却会永驻他人心中。

相信一定有很多女性朋友都希望自己能成为一个气质美女。

那么如何成为一个气质美女呢？

《提升女人气质的100个细节》将告诉你打造优雅气质的实用方法，提示你培养良好气质的点滴细节。女人都能够得到气质精灵的宠爱，每一个女人都有机会展现自己独特的气质。

<<提升女人气质的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>