

<<好习惯决定女人的一生>>

图书基本信息

书名：<<好习惯决定女人的一生>>

13位ISBN编号：9787543872325

10位ISBN编号：7543872323

出版时间：2011-4

出版时间：湖南人民出版社

作者：赵妍硕

页数：232

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>

## <<好习惯决定女人的一生>>

### 前言

好习惯决定女人一生 美国的励志大师奥格·曼狄诺说：“成功与失败的最大分界，来自不同的习惯，好习惯是开启成功的钥匙，坏习惯则是一扇向失败敞开的门。

”一个人的好习惯越多，离成功就会越近；而一个人的坏习惯越多，离成功就会越远。所以我们绝对不能忽视这小小的习惯，因为当好习惯成了一种自然，习惯一小步，人生将会迈出一大步。

女人的一生，就是与各种角色共舞的一生，而不管角色如何变换，女人要想活出精彩，就必须拥有自己独特的习惯。

习惯决定着女人在公众心目中的形象，是女性在现代生活的各个领域中获得成功的必要前提；擅用女性资本，能为女人平添一份底气，更加游刃有余地游走于生活的各个领域。

人生中最大的悲剧莫过于没有发现自己巨大的潜能而潦草度过一生，而女人一生中最大的遗憾则莫过于没有去发现、发挥和利用自己的生存优势，最终与精彩的人生擦肩而过。

习惯的力量是巨大的，它经年累月地影响着人们的生活态度、思维方法和行为模式，左右着人们一生的成败。

一个人若能理解习惯对自己的重大意义，并能驾驭习惯，就能改变自己的生活方式，主宰自己的命运。

本书的最大特色在于，为那些渴望成功的读者提供具体而实用的好习惯的培养方法与实用技巧，并以可读性很强的案例和小故事来说明问题，指导读者如何培养好习惯、摒弃坏习惯，使读者对习惯的认识从自发上升到自觉，从而重塑自己，改变自己的人生，实现成功的梦想。

## <<好习惯决定女人的一生>>

### 内容概要

本书《好习惯决定女人的一生》的宗旨就是引导女性养成良好的习惯，从好习惯中创造辉煌人生，内容包括举止习惯、言谈习惯、心态习惯、工作习惯、交际习惯、思维习惯、婚恋习惯、妆容习惯、生活习惯和健康习惯等10个部分，力求全方位地、详尽地向广大女性介绍如何拥有好习惯。

《好习惯决定女人的一生》由赵妍硕编写。

## <<好习惯决定女人的一生>>

### 作者简介

赵妍硕，资深女性杂志编辑，曾在《现代奢侈品》、《时尚新娘Cosmo Bride》、《LADY格调》等杂志社担任美容编辑，具有多年的编辑经验，对女性心理及美容有较为深入的研究。

## <<好习惯决定女人的一生>>

### 书籍目录

#### 第一章 雅致女人的仪态习惯：落落大方 彬彬有礼

站，亭亭玉立的姿态

走，款款轻盈的动态

坐，温文尔雅的静态

宴会的忌讳要牢记

中餐的席间礼仪

优雅、娴熟地吃西餐

#### 第二章 完美女人的精“妆”容习惯：合理搭配 形象完美

女人需要美

女人“好”美

女人的“第二层肌肤”

女人必须学会化妆

女人需要适合自己的色彩衬托

教你如何给自己“铺底子”

唇情蜜语诉衷肠

美同样能化出来

头发也能代表你的品质

#### 第三章 气质女人的言谈习惯：口吐珠玑 舌绽莲花

口才让你与众不同

女人要懂得说话的艺术

女性交谈的“不要”

营造优美谈吐的七个要点

搭配合宜的肢体语言

全凭好口才

幽默魅力女人精神品位的最好表现

女人要修炼良好的气质

#### 第四章 女人美需要修炼的习惯：温柔善良 成熟美丽

温柔的女人最美丽

魅力女人的底线——善良

成熟的女人最美丽

让自己笑靥如花

放下包袱，向前看

微笑是你最好的介绍信

带着你的微笑前行

气质是女人美的极致

时尚女人的10个特征

#### 第五章 成功女人的行动习惯：智慧读书 上进谨慎

智慧是一种永不褪色的美丽

女人要知道不断给自己充电

女人应该读读书

追求细节上的完美

潜伏在身边的不良习惯

#### 第六章 稳重女人的工作习惯：注重效率 脚踏实地

爱上自己的工作

聪明地工作，卖力地工作

## <<好习惯决定女人的一生>>

敬业是一种人生态度  
工作是你的责任  
让每天多给自己一个小时  
凡事都要留一点备份  
女人成功所需要的个性  
女人一定要有热情  
成功的女人有魅力

### 第七章 智慧女人的交际习惯：灵气做人 互帮互携

建立好人缘关系  
多个朋友多条路  
聪明的女人会赞美  
道不同也可以为谋  
打造成功人际的策略  
把赞美当成一种习惯  
幽默的女人惹人爱  
女人要学会沉默  
倾听会使女人变得更加美丽  
寻找人际交往的动情点

### 第八章 自信女人的心态习惯：自信美丽 热情幸福

自信的女人最美丽  
自信是女人魅力一生的资本  
自信是女人最好的魅力装饰品  
点燃你对生活的热情  
自卑女人的生活不会幸福  
你的生活不能没有梦想  
快乐的女人才有永恒的魅力  
养成快乐的好习惯  
宽容是女人最有魅力的财富

### 第九章 职业女性的职场习惯：掌握潜规则 游刃有余

与上司和睦相处  
远离“办公室恋情”  
职业女性应该做羊还是狼  
人在职场工作中要有良好的心态  
不要随意地侵犯他人的“领地”  
该说“不”时就说“不”  
办公室中的交际规则  
与同事相处的技巧  
拥抱你的竞争对手  
平等对待每一个同事  
正确处理办公室恋情  
微笑所体现的女人性格  
从细微动作揣摩女人心理  
爱打听隐私的人往往嫉妒心强  
抱怨的女性可能有性饥渴  
诉苦的女性依赖心强

### 第十章 魅力女人的财富习惯：善于理财 丰富内涵

家有万贯不如技能在身

<<好习惯决定女人的一生>>

学技术要致富

知识越多，赚钱越多

智慧的女人会理财

做个富有的女人

第十一章 健康女人的饮食习惯：看透女人

从吃饭的习惯识别对方

从烹饪方式上透视人心

从对水果的喜好看透女人

## &lt;&lt;好习惯决定女人的一生&gt;&gt;

## 章节摘录

站，亭亭玉立的姿态 经常会发生这样的事，站在陌生人的面前时，突然发现自己不会站了，手放在哪都不好，只能去频频摆弄发梢或是不自觉地绞着衣角，仿佛会绞出一元钱似的。

站立是人们生活中最基本的举止，站姿同样也是生活中的静态造型。

女性站立的姿势美与不美，直接关系到你的形象。

因此，你的站姿一定要优美、典雅、亭亭玉立。

站立的时候注意不要做一些有损形象的小动作，例如摆弄衣角、发梢、背包等，这种姿态显得小气、拘谨，给人一种怯生生的感觉。

双手抱胸则会给人一种傲慢和不可亲近的印象。

若在听人谈话时采取双脚交叉的站姿，这表现为一种基本上是排斥和审视的态度，也是不安、紧张心理的流露。

过于随便的姿势也不可以：靠着其他物体，伸脖、塌腰、身体歪斜，或者两腿叉开距离过大，双臂交叉或双手叉腰，远远看去如同鲁迅先生笔下描绘的豆腐西施，“像一只细脚伶仃的圆规”。

挺胸收腹，肩部放松，两脚跟要并拢，或者双腿靠拢成小八字或小丁字站法，身体重心要落在前脚掌。

这时候双手可以相叠，轻轻地放在身体的前面(胃部或腹部)，也可以双臂自然下垂；背手站立的姿势也可以。

头部一定要摆正位置，目光平视，背要挺直，下巴微微往里收，你要感觉好像有一根线从头顶穿到脚底，并且感觉有人在头顶向上提，这样就站直了。

这样的站姿是具有充分自信的表现，并能给人以“气宇轩昂”“心情乐观、愉快”的印象。

许多时候你做出什么样的姿势就会有什么样的精神状态，请注意自己的站姿不只会给别人留下一种优雅的印象，自己也会变得神采奕奕。

富有修养的站姿不仅要挺拔，还要优美和典雅。

优美站姿的要领如下：(1)抬头，颈挺直，双目向前平视，下颌微收，嘴唇微闭，面带笑容，动作平和自然。

(2)双肩放松，气向下压，身体有向上的感觉，自然呼吸。

(3)躯干挺直，直立站好，身体重心应在两腿中间，防止重心偏移，做到挺胸、收腹、立腰。

(4)双臂放松，自然下垂于身体两侧，手指自然弯曲。

(5)双腿立直，保持身体正直，两膝和脚后跟要靠紧。

走，款款轻盈的动态 作为女人来说，都想拥有行云般优雅的步态，款款轻盈的步态是点缀女性气质高雅、温柔端庄的一种风韵。

优雅的步态就是：挺胸抬头，目光平视前方，神态平和，脚尖向前，重心在脚尖上，双腿有节奏地向前迈进，双臂在身体两侧自然摆动。

同时，手的摆动将带动整个上身，使脚步平衡，即当右脚跨出去时，整个上身随着左手往前摆动，而自然向右方向转动；当左脚跨出去时，上身即转向左边，而右手则摆向前方。

连续动作看起来，就好像因肩膀左右晃动，带动了全身的摆动，而不是像有些人走路只扭臀部，而上身不动，这样会使上身看来僵硬，缺乏美感。

光扭臀部，又太浪漫性感，失去大方的感觉。

穿着不同的服饰，步态要随意变化。

假设你身穿旗袍或窄裙、脚踏高跟鞋的时候，就不要迈着很洒脱的大步(显然穿着旗袍或窄裙要想迈大步也是不可能的)，这可不是你表现潇洒的服饰。

但是膝部和脚腕也不要过于僵硬，更不可将臀部扭动得很厉害。

步幅以小为宜，轻盈一些。

穿平底鞋走路时，皆以脚跟先着地，所以平底鞋穿习惯了，要穿高跟鞋走路，就会同样以脚跟先着地，使脚尖抬起，会让人看到鞋底，如此的走姿就不太美观了。

因此，穿高跟鞋走路时，一定要记住：脚底板平一点儿伸出去，让脚尖儿先着地，有一点点儿像跳芭蕾



## <<好习惯决定女人的一生>>

舞时走路的姿态，这样就会感觉脚步较轻盈、优雅。

很多年轻女性不知道步态对容貌的影响，她们在化妆、发型的设计上花费了很多的时间，对自己的服饰同样也很讲究。

当她们修饰完毕，站在穿衣镜前一照的时候，对自己的容貌非常满意。

可是很多人不知道，当她们起步正欲离开穿衣镜时，便开始用各种动作来破坏自己的美丽了。

姿势美同样是重要的，那是因为姿势美有一种说不出的魅力。

一个相貌平平的女人，如果能有潇洒美丽的走路姿势和风度，一定能成为别人眼中一道亮丽的风景线

。如何改正你走路时的错误姿势，首先要记住下面6个要点：(1)把头部伸高\_从后颈部着力往上伸。

(2)使肩部放松，让它自然地垂下。

(3)让整个胸部—包括全副肋骨，自然地升起。

(4)使腹部往里收缩。

(5)使臀部往里收缩。

(6)走路的时候，要让你的重心随着移动的脚步不断过渡到前面去，不要让重心停留在后脚上。

当你垂下肩膀的时候，应该使肩膀左右下垂，不要使它向前垂下。

我们经常犯耸肩的毛病。

只要心情一紧张，我们就会不自觉地让肩部紧张地耸起。

当你要挺起胸部的时候，绝不是把胸部硬挺起来，而是从腰部开始，连同脊梁骨到颈骨，尽量向上伸

。这样做，你自然会得到一个平坦的腹部和比较宽广的胸部了。

假设你走路有东歪西斜的习惯，那么，请你注意在房间里放一条绳子，练习顺着绳子往前走，使每个脚印都可以连成直线，每个步子都稳定而平均。

如果你能遵守上面各个要领，便会变成一个散发着迷人气息的优雅女性，即使穿上一件很普通的衣服，你的脸也没有太刻意去修饰，同样看见到你、接触到你的人，都会觉得你很可爱很有魅力。

P2-5

## <<好习惯决定女人的一生>>

### 编辑推荐

习惯的力量是巨大的，它经年累月地影响着人们的生活态度、思维方法和行为模式，左右着人们一生的成败。

一个人若能理解习惯对自己的重大意义，并能驾驭习惯，就能改变自己的生活方式，主宰自己的命运。

赵妍硕的《好习惯决定女人的一生》一书的最大特色在于，为那些渴望成功的读者提供具体而实用的好习惯的培养方法与实用技巧，并以可读性很强的案例和小故事来说明问题，指导读者如何培养好习惯、摒弃坏习惯，使读者对习惯的认识从自发上升到自觉，从而重塑自己，改变自己的人生，实现成功的梦想。

<<好习惯决定女人的一生>>

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>