

图书基本信息

书名：<<做会穿衣、会打扮、懂礼仪的聪明女人大全集>>

13位ISBN编号：9787547704004

10位ISBN编号：754770400X

出版时间：2012-5

出版时间：同心出版社

作者：榎藤子

页数：302

字数：400000

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>

## 内容概要

榭藤子编著的《做会穿衣会打扮懂礼仪的聪明女人大全集(超值黄金版)

》内容提要：聪明的女人不一定美貌如花，不一定珠光宝气，却总是善于通过美容化妆，穿衣打扮，礼仪修养，气质修炼，让自己从内到外散发着魅力的光芒。

《做会穿衣会打扮懂礼仪的聪明女人大全集(超值黄金版)》从形象、心态、修养、品位、礼仪、交际、精神等方面，教给读者一套修炼终极美丽秘诀，语言风格清新灵动，方法技巧实用有效，让每一个女性读者都能成为秀外慧中、令人瞩目的魅力女人。

书籍目录

第一章 掌握穿衣要诀，塑造迷人形象

穿出品位，变成花样美女

合适的才是最美的

穿衣不当招人厌烦

选择衣服要因人而异

根据场合决定穿衣类型

与时间合拍，与季节同步

应景着装，保持和谐

“露”要恰当高雅

根据“类型”选择服装

第二章 形体有不同，穿衣有区别

娇小体型的穿衣法则

矮小丰满型的穿衣法则

高瘦型的穿衣法则

粗壮型的穿衣法则

不同脸型，不同领型

丰满女性的内衣穿着法则

第三章 身材有缺陷，修饰有技巧

胳膊粗的修饰方法

臀部缺陷的穿衣技巧

腿形缺陷的穿衣方法

小腹凸出的穿衣技巧

脖子短的修饰方法

第四章 装扮恰当得体

穿着牛仔裤要量体裁衣

内衣的穿着有讲究

高跟鞋，美丽与健康一路走好

丝袜搭配有技巧

第五章 掌握色彩的秘密

黑白色：经典的百搭色

红粉等暖色系：透出婉约女人味

蓝色：优雅的气息

米褐色：简约飘逸色

第六章 圈善用饰品。

彰显绰约风姿

项链——尽显绰约风姿

手镯——流露女性魅力

脚链——时尚的风景区

耳环——为美丽加分

丝巾——传递女性的妩媚

戒指——手指上的魅力

胸针——绝无仅有的特色

第七章 学会化妆，气质脱俗

根据脸型打造化妆计划

底妆为你衬出好肤色

心灵神韵的眼妆

巧画鼻妆，增辉添彩

画好眉妆，让表情灵动生辉

让精致唇型为魅力添加色彩

腮红，让脸色更红润动人

第八章 炫彩妆容·时尚超前

彩妆合拍才能出色又出彩

另类的烟熏妆

缤纷水果妆

自然的透明妆

青春永驻的娃娃妆

第九章 获得属于自己的独特韵味

选择适合自己的发型

让颜色在发丝上曼舞

“唇”情女人护理有方

呵护双手，让美丽更完整

让颈部只展示魅力不泄露年龄

“片甲之地”也精彩

打造别样温柔的玉足

体验香水的奥秘

第十章 注意细节，美丽就此而生

洗脸方法不当会揉出皱纹

做面膜，准备、善后工作要做好

把皱纹展开再涂抹护肤品

保湿要按肤质来

涂抹眼霜要科学

涂抹护肤品有先后顺序

面霜要分早晚

夜晚的保养工作不能省

婴儿护肤品不适合成人

洗澡后不宜立即化妆

谁是你美丽的大敌

中篇美，形于外而源于内

第一章 因决定外貌：攘外必先安内

摆脱失眠，精神焕发

保鲜卵巢，保鲜青春

养护子宫，呵护美丽

调理月经，养护容颜

补血养血，容颜生辉

梳理心情，温婉动人。

补肾养骨，紧致肌肤

应对疲劳，延缓衰老

通秘排毒，光彩照人

第二章 白里透红，娇艳欲滴的食养方

内养护颜，营养素要跟上

饮食调理出水嫩自皙的肌肤

娇艳欲滴，果汁生美  
美味养颜非粥莫属  
天然面膜，柔嫩好选择  
女人是水做的  
清茶的美肤功效  
朝盐晚蜜以轻身养颜  
花草美容，食物抗衰  
第三章 婀娜多姿，塑身美体的好方法  
节食减肥已经out了  
瘦减小腹有技巧  
让胳膊变瘦之法  
最简单的瘦腰翘臀术  
双下巴如何消减  
减肥，水果代正餐不明智  
另类减肥  
瑜伽瘦身法  
调整生物钟，让瘦梦成真  
第四章 呵护全方位。  
美丽百分百  
让皮肤细腻光滑的穴位美容法  
沐浴保健美容要掌握要诀  
四季养颜法则各不同  
佐伯的“六式”美容按摩操  
神奇的泡脚养颜法  
第五章 有效对付肌肤问题  
控制黑头的简易之法  
要白嫩肌肤，不要黑色素  
彻底告别黑眼圈  
四步走解决毛孔粗大难题  
认识长痘原因，才能祛痘  
排毒，去斑点的好方法  
顽固性色斑消退有方  
肌肤顺滑不容皱纹阻挡  
对抗肌肤松弛不用愁  
第六章 举手投足尽显美感  
走出你的卓越风姿  
保持优雅的坐姿  
回眸一笑百媚生  
一举一动中的魅力风采  
吃相也是符号  
狙击有碍美丽的小动作  
完美站姿  
第七章 与岁月一起积淀出别样的美丽  
每一朵花都有可爱之处  
内涵。  
女人最好的化妆品f  
自信的女人更妩媚

培养独一无二的气质

让优雅从内心绽放

温柔也时尚

生气是养颜的大忌

与书相伴，沐浴艺术之美

别在不经意间错过生命的花期

第八章 一流的化妆。

生命的化妆

你不需要活在别人的认可里

学会承受生命的压力与重量

耐受生命中的寂寞

让每一分钟都充满简洁和朴素的美

心灵无私是高贵的秘密

让内心足够强大

了解生命的美丽细节

下篇做个礼仪俏佳人

第一章 礼仪，不仅仅是礼节

充分重视礼仪

礼仪，不仅仅是礼节

区别对待，行礼方式要适宜

做个礼仪俏佳人

第二章 把握舞会礼仪。

魅力四射

参加舞会前打扮好自己

优雅地展现你的风采

邀舞，这些细节不可不知

拒舞，要顾及对方的面子！

让自己表现得魅力十足

第三章 了解宴会礼仪。

别戴上“没有修养，的帽子

无功不受禄找个借口发出邀请

安排座次的注意事项

座位选择要有礼

中式宴会的礼仪！

西式宴会的礼仪！

吃出西餐的情调

别在宴会上指手画脚

“后续行为”要跟上

第四章 知晓拜访应酬礼仪的女人更有魅力

奉茶细节不能忽视

注意拜访细节效果好

先打招呼再拜访

别“坐”错，也别“拉”错

毛毛躁躁会失礼于人

拜访外国人时应注意的礼仪

探望病人礼仪有说道

第五章 做个令人心仪的电话美人

及时接听电话

注意细节，完美交谈

合理运用声音形象，让交谈更顺畅

选择合适的时间打电话

这样通话最得体

微笑着传达你的声音

暂停电话时间不要太长

挂不好电话前功尽弃

第六章 搞好社交礼仪。

受人欢迎

给他人美好的印象

别触碰对方的忌讳

约会前要提前几分钟到达

把握握手礼仪

得体介绍，给人留下好印象

自我介绍“六不要”

交换名片要有礼

记住别人的名字

拿捏好最佳的社交距离

“末因效应”要掌握好

别把他人的帮助视为理所当然

第七章 聪明女人要懂得餐桌上的礼仪

谁来点菜更合适

上菜也要懂礼仪

使用筷子的礼仪

敬酒拒酒的礼仪

饮好开头两杯酒“

酒杯要比别人低一些

吃水果的礼仪

弄洒了汤汁怎么办

第八章 注意形象礼仪，赢得好感

不修边幅的人难以赢得好感

整理好发型也是一种礼仪

微笑具有迷人的力量

没有人喜欢握住脏兮兮的手

抖腿会损毁你的好形象

优雅的坐姿是一种文明行为

避免没有教养的行为

第九章 把握说话礼仪，讨人喜欢

直言直语的人往往不受大家欢迎

拒绝的话要委婉地说出口

跟别人开玩笑要适度

克服说话时的恐惧

大大方方，说话不羞怯

反驳别人要三思三思再三思

与人交谈多使用敬语

利用好交际中的“黄金短语”

客客气气地与长者说话

有风度的与人交谈

说客气话要讲究艺术

谈话礼节要注意

第十章 艺术送礼，皆大定喜

将心比心的送礼让人欢喜

注意，送礼不要触碰对方禁忌

分清轻重，权衡利益后再送

选择礼物要有独性个性

根据不同情况送出适当的礼品

看好时机，巧妙相送

第十一章 熟悉职场礼仪，拥有更大空间

办公室内，这些习惯不要有

对不速之客要区别处理

对新到的上司表现出配合的态度

多用请教的口吻和人打交道

辞职了也要跟领导搞好关系

欣赏同事的成绩而非嫉妒

心怀感恩便可得到温柔的回答

把“德”贯穿于你的工作中

竞争中也需遵守“礼”

章节摘录

**四步走解决毛孔粗大难题** 也许你脸上没有黑头、也没有痘痘，从远处看皮肤还算光滑，但走近了就不是那么回事了，一个个的“洞洞”们，尤其是鼻翼、脸颊两侧的毛孔，都“张牙舞爪”的向你示威。

造成毛孔粗大的原因有很多，比如污物阻塞、油脂分泌旺盛、挤压痘痘、干燥等等，对于年轻女性来说还不存在因肌肤老化而导致的毛孔粗大问题，所以只要坚持以下的方案，就能看到成效。

1.做好清洁工作 拒绝“孔”慌，首要问题就是要保证彻底的清洁。

洗脸如果没能将脸上多余的油脂污垢洗干净，就容易让油脂和脏污滞留在毛孔内，造成毛孔粗大等一系列问题。

不过也不能矫枉过正，过于勤快的洗反而会让肌肤的油水失去平衡，导致外油内干的情况。

2.每周都要做面膜 毛孔粗大的女性需要每周做一到两次面膜，帮助皮肤补水和紧致毛孔，这里给你介绍一款柠檬蜂蜜酵母面膜。

蜂蜜有清热、补中、解毒、润燥、止痛功效，酵母能将坏死细胞去除，而柠檬更可吸收多余的油脂。将十滴新鲜柠檬汁，三茶匙蜂蜜，三茶匙酵母粉调和在一起制成面膜，经常敷用能收紧毛孔，亦能促进血液循环，使肌肤回复光亮。

3.做好脸部按摩 对脸部进行按摩也可以紧致肌肤，收缩毛孔。

操作方法如下： 双手洗净后，稍微将手掌搓热，然后用手掌在两颊部位往外画大圆，动作一定要轻柔，做10次。

以指腹来进行按摩，自下巴、鼻子与额头部位逐一开始轻轻地画螺旋按摩，每个部位重复3次。

再利用指腹的力量，自下巴开始往上轻轻推向两颊边，重复5次。

给予肌肤刺激同时带来活化效果。

.....

编辑推荐

世界最顶级的女人美丽心法，快速成为万人迷的神奇魔法书。

秀外慧中 时尚优雅 精明干练 谈吐得体 处世圆润 魅力无限 美人如玉 气质如虹 内外兼修  
最全面、最实用的美容护肤方法，塑造如花美颜。

最贴心、最新潮的穿衣搭配技巧，秀出时尚品位。

最细致、最前沿的商务社交礼仪，打造极致优雅。

《做会穿衣会打扮懂礼仪的聪明女人大全集（超值黄金版）》全方位塑造，瞬间秒杀所有目光，成为中心，成为亮点，绽放无限魅力光彩。

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>