

<<魅力女人修炼真经>>

图书基本信息

书名：<<魅力女人修炼真经>>

13位ISBN编号：9787560966229

10位ISBN编号：7560966225

出版时间：2011-2

出版时间：华中科技

作者：于彤

页数：196

字数：180000

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>

## <<魅力女人修炼真经>>

### 内容概要

魅力是什么？

有魅力的女性是怎样的？

究竟如何做才能成为一个有魅力的女人呢？

如果你对这些问题有疑问，那么请跟随以下法则来逐步完成修炼过程吧：设计闪光的人生计划、接受原本的自己、美丽与知性并存、享受生活、保持童心、有面子的道歉、倾听与表达、神奇的鼓励法、遇见未来的自己……读完这本《魅力女人修炼真经》，你会看到一个崭新的自己，一个散发着魅力光彩的女人……

于彤创作的这本《魅力女人修炼真经》以怎样做个魅力四射的女人为出发点，围绕女性朋友们的自我改善和自我提高的问题，以设问的方式让大家更深刻地了解自我，挖掘自身潜在的能量，从而展现出女人最善良、最优雅、最知性的一面。

## <<魅力女人修炼真经>>

### 书籍目录

#### 修炼法则一 设计一个闪光的人生计划

- 方法一 “俯瞰”人生之路
- 方法二 感受过去,了解现在
- 方法三 人生是由自己把握和选择的
- 方法四 价值即为闪光的秘方——女人应该具备的价值观
- 方法五 为自己的人生量体裁衣
- 方法六 善于发现机遇

#### 修炼法则二 接受原原本本的自己

- 方法一 由里到外地重新认识自己
- 方法二 把握自己的角色
- 方法三 本色的自己
- 方法四 谦虚与自信并存
- 方法五 女人的“缺陷美”

#### 修炼法则三 美丽与知性并存

- 方法一 打造自己的美丽
- 方法二 女人的魅力
- 方法三 追求完美的爱情
- 方法四 闪闪惹人爱
- 方法五 礼仪的养成
- 方法六 调整自己的心态

#### 修炼法则四 享受生活

- 方法一 审美的艺术性
- 方法二 优雅的生活格调
- 方法三 健康的饮食习惯
- 方法四 友情是生活的一部分

#### 修炼法则五 保持童心的宽容女人

- 方法一 女人要保持一颗童心
- 方法二 宽容的女人最幸福

#### 修炼法则六 真正有面子的道歉

- 方法一 学会说对不起
- 方法二 加深信赖关系的道歉方法
- 方法三 道歉是提升自我气度
- 方法四 适合的距离不会模糊自己的视线

#### 修炼法则七 倾听与表达

- 方法一 学会倾听
- 方法二 好口才才是后天养成的
- 方法三 创造和谐的对话环境
- 方法四 拒绝的方法
- 方法五 批评也要讲究技巧

#### 修炼法则八 神奇的鼓励法

- 方法一 发现别人的闪光点
- 方法二 魅力女人要学会赞扬
- 方法三 更要注意称赞 方式

#### 修炼法则九 遇见未来的自己

- 方法一 自己将来的样子

<<魅力女人修炼真经>>

方法二 “还想再去的商店”

方法三 经营“自己的商店”

结束语

## &lt;&lt;魅力女人修炼真经&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：女人是感性的主体，可能因为一句话，一个动作就触及我们敏感的神经末梢，使自己无故伤感。

如果你是一个这样的女子，请重新综合运用自己的感官来感受事物吧。

静下心来，让我们仔细聆听周围的声音！

假如把一件事情比作颜色的话，你将用哪种颜色来形容它呢？

想到一件事的时候身体所感觉到的温度，会产生怎样的变化呢？

回忆起某件事情的时候，心情是否有不同的变化？

试着为自己设问以上几个问题，然后将这些感觉，通过文字、颜色或是图画等任何方式具体地表现出来。

将看到的東西一点点收纳到自己的视野中，悉心地从各个角度去观察，去感悟和体会，不知不觉中你也会对自己有更深刻的理解和认识。

还记得我曾收到花的两次情景。

第一次是位男性送的一束粉玫瑰，现在还能回忆起当时自己周围仿佛是一片粉红色的海洋，脸颊红得像在发烧，闻着淡淡的玫瑰香都觉得沁人心脾，不但吃惊得说不出话来，连心跳的频率都能感觉到。原来爱情对于当时的自己来说是羞涩的，兴奋的，还有更多的不安。

第二次是过生日的时候，我所教的班里的一位男学生捧着一大束花。现在我开门的瞬间，后面的几个学生仿佛小精灵般一个一个蹦到我面前对我说“老师，生日快乐！”

我只记得当时眼睛里胀胀的，接过花束的手好热，包装纸的深紫色被花里残留的水滴包裹，“烙印”在我的手上，逗留了二三个多小时才被回过神的我发现。

虽然那几天在工作上有一些不太顺利的事情，但看到香水百合和大波斯菊中间夹的那张全班署名的生日卡片，还有十八九岁孩子们眼里单纯真诚的目光时，让我忽然觉得非常幸福，有了继续做教师这个职业的动力。

那时泛在脸上的幸福，就如同那束花一样是五颜六色的。

此时，我对自己选择这个职业的疑问和不解都烟消云散了，更加确信了自己当初为了当老师而放弃了一些东西是值得的。

如果觉得自己是敏感的女人，那就好好地运用上天给予自己的这份天赋，将自己的五官感觉随时记录下来并巧妙地赋予它们灵魂；如果觉得自己是一个不拘小节的女性，请重新审视对感觉的理解，让自己从学会触摸开始，运用五官去体会感觉，将女人的细腻淋漓尽致地发挥出来吧。

这样我们就会发现，无论是怎样的女人都有自己感性的一面，她们可能常常为了工作和生活而忙碌奔波，投入了大量的精力，释放了太多的能量，以至于没有多余的心情去挖掘那些微小的平凡和感动，很多事情中蕴藏的内在意义也随之被散落和遗忘。

一缕阳光，一滴雨露，一个关心，还有世间所有蕴含着平凡和感动的点点滴滴，它们会不断积累连接成而今的成功。

仿若沙滩上不起眼的小贝壳，当你弯下腰拾起它，会发现被海水冲刷过的贝壳是那么美丽精致。

阳光下，壳面折射出的微光映入你的眼帘，瞬间的惊喜刺激了你的瞳孔，你眼里也一定会绽放出熠熠光芒。

“好好感受一下吧”“体会一下吧”诸如此类的话语经常在耳边回荡，但是又有多少人能真正的“感受自己”呢？

也许当你突然被问道：“感受过自己吗？”

“可能会有些不知所措。”

现在任为此书敲键盘的我，在最初遇到“感受一下自己吧，自己拥有一些什么呢？”

诸如此类的问题时，也是颇为困惑的。

甚至还会有“这样的问题，我还没有听说过呢！”

的抗拒反应期。

可是仔细琢磨一下，要想更加清楚地了解自己，那么倾听自己内心最真实想法是十分必要的。

<<魅力女人修炼真经>>

## <<魅力女人修炼真经>>

### 编辑推荐

打开《魅力女人修炼真经》，你会学到最实用的修炼术！

日范儿时尚达人讲述超实用修炼技巧！

魅力是什么？

性感、美丽、成熟、善良、智慧、娇媚、优雅、温柔？

No, No, No, 全都不对！

魅力是不可言传，无法描绘的！

<<魅力女人修炼真经>>

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>