

<<你也可以优雅>>

图书基本信息

书名：<<你也可以优雅>>

13位ISBN编号：9787562463405

10位ISBN编号：7562463409

出版时间：2012-2

出版时间：重庆大学出版社

作者：朱成

页数：287

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>

## &lt;&lt;你也可以优雅&gt;&gt;

## 前言

从古至今，优雅就一直是女孩们的永恒主题，这不但已经是一种传统，更是一种时尚。优雅不单表现在言谈举止的潇洒上，更表现在内心的自信、雅致、大方，甚至有时可以引领一个时代的风潮。

从人类开始有思想的那一刻起，无论是男人还是女人，脑海中就已有了对美的理解。

从某种意义上说，优雅也等于美。

今天的我们自然无法去想象，第一个脱下兽皮换上粗麻制作的衣服的人，他的内心里产生了怎样独特的喜悦，我们也一定会认为他是优雅的；我们无法去了解过去的人怎样去交往，但从今天能够查阅到的古籍中，我们知道古人对自身修养的要求很高，这本身也是一种优雅。

时代发展到今天，“优雅”这个词的意义虽然已经有了很大的变化，但人对于美的追求却永远不变。

人是需要优雅的，但在如今如此快速的生活节奏中，太多的人已经失去了这种优良品质。

事实上，不仅仅是孩子，就连成年人、老人的内心期许中，都存在着一个和谐、自然、恬静的世界，这个世界是缓慢而温和的，是优雅的。

优雅和人成长的环境、所受的教育经历等综合因素有很大关系，是一个人的修养和内外素质的反映。

一个优雅的人，他的内心是自信而宽阔的，久而久之会引导一种自觉、良性的行为习惯。

好的教育方式可以使孩子在不知不觉间就学会优雅，因为从古至今，教育非但不是严肃、古板的，而且是有趣、简单、舒适的。

优雅是一种感觉，是智慧，也是博爱，一个美丽的女人未必优雅，而优雅的女人却一定“美丽”。

优雅是一种气质，是内涵，是内外统一的境界。

优雅没有国度，更没有年龄大小的限制，可以说，没有哪个时代的女人不想成为优雅的女人。

优雅并不难，只要你肯坚持；优雅需要你从身边的小事做起，只要有恒心；优雅需要自信和独立，需要丰富的知识来充实内心……这本书是专门为女孩子们写的！

全书涵盖了女孩生活中方方面面的问题，既教女孩如何提高自己的才艺和手工，还教女孩有趣的心理学与优雅的交友艺术；既教女孩如何急救，又教女孩幽默而风趣的口才；既教女孩美容和着装，又教女孩舞蹈与运动……这本书可以让女孩打开心灵之窗、智慧之门，可以让女孩充满灵感和智慧，可以让女孩脱胎换骨：简单、优雅、浪漫地成长！

尽管这本书是专门写给女孩的，但家长们如果也能在闲暇时翻翻它，或许也有一些收获。

尤其是母亲们，和孩子一起，重温一下你们曾经的女孩时代吧！

## <<你也可以优雅>>

### 内容概要

这是本专门为女孩子们写的书!

所有的女孩都希望自己优雅而自尊。

这可以使她们更加快乐,对自己的生活更加满意,使她们充满自信,确保她们更好地学习、娱乐、爱和沟通。

本书就是要教会女孩们培养优雅的气质和自尊的生活态度;帮助女孩们提升内在力量,应对学校、朋友及社会对她们的要求;调控女孩子的行为,帮助她们实现自己的目标。

<<你也可以优雅>>

作者简介

朱成，青年诗人，对青少年性别教育有浓厚兴趣，所著《不能没有男子气》即将出版。

<<你也可以优雅>>

书籍目录

神秘的读心术  
徒步旅行吧  
呵护你的第二张脸  
女孩们的小秘密  
智慧语录  
完美的第一芒口象  
胖也能优雅  
如果你仿型不够完美  
幽默——开心的调料  
举手投足尽显优雅  
准备好交谈了吗  
不可不知的宴会礼仪  
舞蹈和运动  
美艾私房菜  
优雅地走路  
香水识佳人  
当个好听众吧  
握手礼节  
美发达人  
换季的那些麻烦事儿  
健康的法则  
道歉、拒绝、生气  
急救小手册  
优雅气质从何处来  
化妆的基南知识  
消除烦恼的秘诀  
进餐礼仪  
当你遭遇挫折  
优雅的表现  
保养的窍门儿  
如何塑造完美体型  
颜色搭配技巧  
有客自远方来  
洗手间里的学问  
人际交往绝招  
衣橱大变身  
出彩的耳饰  
像她们一样优雅

## &lt;&lt;你也可以优雅&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页:神秘的读心术优雅是智者的专利没有什么比猜到对方心思更有趣了,主要是这可以引导你在面对不同的人时让自己显得更优雅自如。

镜子可以让我们看到自身的瑕疵,爱美的女孩穿衣服时绝对离不开它。

而有时,能够猜测到别人的心思,也像照镜子一样,可以矫正自己的言行。

在一个安静的人面前,你就应该让自己也安静下来,那么你们的交谈肯定会愉快得多;在一个很有倾诉欲望的人面前,你最好不要和他抢白,耐心地听他说完;在一个有城府的人面前,你的话不能太多,因为那样会使你的种种缺点暴露在别人的眼中。

可见,生活中一个人要做到让自己时刻优雅,并不是一件容易的事,因为不同的人或事物,我们不见得都能应付自如。

在生活中你会接触到不同类型的人,他们有各自的习惯、思想,各自的职业、理想,每个人的心中都有自己的秘密和算盘。

在和他们的交往中,有时简单的交谈也包含了各种心机,让人难以猜透他们究竟有什么意图。

他们中的一些人也许你才认识,有的已是多年的熟人,你必须面对他们,和他们打交道。

人在思维活跃的时候,总是伴随手足的一些活动。

而人在想掩饰自己的内心所想时,也很容易表现在手足的活动上。

比如说那些思维敏捷的人,在和你交谈的时候,手和身体总是会乱动,并且面部表情会很丰富;而一些平时就很压抑的人,在和你交谈的时候,他的手和脚,以及身体的其他部位都不会乱动。

但是如果你仔细观察,这种人身体的姿势变换会很有特色,还有指头会有细微而频繁的动作,当然,如果有放大镜,我们有时也许还能看到他们指头上冒出的汗。

对于思维活跃的人,我想你应该把更多的机会和时间让给他来谈,充当一个忠实的倾听者。

和这样的人谈话,如果你想和他辩驳,多数时候只能是浪费时间,当然也许你会赢,但最后得到的不会是愉快的结局。

对于沉默、压抑的人,你们可以聊一些轻松的话题,或者小小地幽默一下,使气氛得到缓和。

人愉快的时候一般话也比较多,而郁闷的时候则会变得沉默寡言。

甚至你可以通过别人说话的语速快慢和语调高低,以及和平时说话的差别,准确地猜测到对方内心感情的大概情况。

比如有的人对你有意见或有敌意,那么和你交谈的时候,一般说话都会无力、没有趣味,感觉很呆板;有的人做了错事,本来平时话不多,但是忽然很健谈;有的人滔滔不绝地唠叨一些废话的时候,也许他的内心藏着什么事;有的人忽然注重使用一些恭维的语言,他对你可能是怀着憎恨感情的。

发现别人对自己有憎恨之意时,你可以尝试从自己身上找找原因,而不要用相同的情绪去敌对别人。

当别人有心事却又不方便对你讲时,这个时候用心地注意他唠叨的废话,无论是谁,只要他心中紧张某事,总是会在行为或一些频繁的语言上表现出来。

内心对你有意见却又不愿意表露出来的人,通常面部表情会很僵硬,哪怕偶尔的笑容都是硬挤出来的。

一般地,你和陌生人第一次认识,可以了解到的信息有这些: 着装; 眼神; 握手时的感觉; 坐姿。

尽管对于女孩子来说,你和别人握手的机会不是太多,但是毕竟也有握手的时候,所以也应该留意这方面的信息。

着装1.穿着有点另类,和当前社会习俗背道而驰,这样的人内心有着强烈的表现欲望,对生活的优越性要求很高。

旁白:就像在森林探险时遇见五彩斑斓的蜘蛛,你一定不要轻易接近。

同样如此,穿着另类的人,思想有时也和常人不同,交往最好慎重一些。

2.一个人如果一改从前的着装习惯,比如一直喜欢朴素,现在却忽然大红大紫起来,这样的现象表明她的心情发生了突变或遭遇到了巨大的挫折。

这个时候如果你仔细观察她的一些细节动作,会得到更多的启示。

## <<你也可以优雅>>

旁白：这样的時候，你就不能像平常那樣和她開玩笑了，說話也要謹慎些，通過其他渠道了解她受到了什麼刺激，當考慮去安慰時也要講究方式方法。

遇到人生的劇變或挫折，最好的發泄方法是大哭一場，或把內心裡的苦楚一股腦兒地傾訴出來。

3. 往往熱衷於流行服裝的人，內心是不夠自信的。

相反那些始終堅持樸素或一種風格的人，內心很平穩，生活也一定是相當穩定的。

我們知道，缺乏個性的人渴求用獨特的服裝來補足自己缺少的自信，但有個性的人卻始終堅持自己的真我風采。

旁白：我想，還是多和平淡、樸素的人相處更好一些。

<<你也可以优雅>>

编辑推荐

《你也可以优雅》：优雅女孩完美进化手册！

《你也可以优雅》是一本教会你如何蜕变为时尚、出众、得体又有教养的女性的书！

一本家有女孩的父母都应该看的书！

坚信每一天都是美好的开端，带上笑容，优雅从容。

对善意欣赏你的男孩回报浅浅的微笑。

虚荣是一剂毒药，而且会上瘾。

尤其是女孩，应该痛恨它。

天真纯洁很好，但是不分场合的天真就会是白痴行为。



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>