

<<女性的品格>>

图书基本信息

书名：<<女性的品格>>

13位ISBN编号：9787802203129

10位ISBN编号：7802203120

出版时间：2008-8

出版时间：中国画报

作者：张雅清

页数：207

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;女性的品格&gt;&gt;

## 前言

中国当代女性的“十宗罪”——找回迷失的自我 随着中国社会的发展，当代女性逐渐从“相夫教子”的后台步入“与须眉争高下”的前台——现代“女强人”、“女性CEO”犹如雨后春笋般层出不穷。

中国女，陛的生存压力超过以往任何时候——不漂亮不行，只一张脸好也不行，要有气质有学识有能力，最好自己养活自己之外，还有财力上的富余，在父母家承欢膝下尽孝，在老公面前恰到好处地撒娇，在公婆处扮传统贤媳讨巧，下完厨房出厅堂，走出家门又是一片天，在职业场上努力打拼，力争成为一个成功女性…… 尽管这样。

当代中国女性还是没有赢得中国男同胞的认可——是女人们做得不够好，还是男人们的要求提高了？有一则调侃中国女性的笑话，令人深思——一个中国男人的梦想是：娶一个贤惠、温柔的日本女人做妻子；找一个风情万种的法国女人做情人；寻觅一个知书达理的韩国女人做红颜知己；中国女人么？女人味全无——适合做妈妈！

在这个笑话里，在那个“可恶”中国男人的心目中，中国女性沦为了只能做妈妈的尴尬局面。

问题出在哪里？

难道中国女性身上的“女人味”真的消失了吗？

一位华裔女性学家曾做过一份调查，调查显示：越来越多的中国男性认为中国当代的女性“女人味”缺失，甚至有一些极端的男性“逃婚者”认为“可以恋爱、同居，但不会将一个‘女人味’全无的女孩娶进家里！

” 女人究竟该怎样改变自己，才能重塑完美的自己，重现十足的女人味？

女人味是一个概念。

也是一种视角，它为女人呈现出更加广阔的生活空间。

也使女人“美丽”的内涵变得更为具体、更加深远。

女人味首先来自于她的身体之美。

一个有着柔和线条，如绸般乌黑长发以及似雪肌肤的女人，加上湖水一样宁静的眼波和玫瑰一样娇美的笑容，她的女人味会扑面而来。

女人味更多的来自于她们的内心深处。

一个有着水晶一样干净的心、一个温柔似水、善解人意的女人、一个懂得爱人的女人，她的女人味由内而外，深入人心。

女人都希望自己是美丽的，追逐美丽是女人生命中自动自发的目标和任务，无论你是高级白领还是普通家庭主妇，你首先得有女人味，少不得女人应有的温柔、温顺、贤惠、细致和体贴。

在传统和现代之间寻找一个平衡点，在追求性感火热的时尚之美时，不摒弃传统古典的雅致婉约，在事业上与男人比翼齐飞，也不失一个小女人的小情调和小幸福。

而美丽是个既具体又抽象的概念。

许多女人追逐一生也终不得要领。

其实，女人美丽的核心是女人味，抓住这一根本去做文章，“美丽”就将成为一件理性且具有可操作性的事情，人人都能使自己美丽。

世界上没有丑女人，只有不懂得如何使自己美丽起来的女人。

美丽的女人都是“妆扮”和修炼出来的，希望本书能帮助你重拾“女人味”，找回迷失的自我。

于晓燕 2008年6月

## <<女性的品格>>

### 内容概要

日本2008年第一畅销书，狂销2400000册，占据排行榜第一名达82周。

女人都希望自己是美丽的，追逐美丽是女人生命中自动自发的目标和任务，无论你是高级白领还是普通家庭主妇，你首先得有女人味，少不得女人应有的温柔、温顺、贤惠、细致和体贴。在传统和现代之间寻找一个平衡点，在追求性感火热的时尚之美时，不摒弃传统古典的雅致婉约，在事业上与男人比翼齐飞，也不失一个小女人的小情调和小幸福。

而美丽是个既具体又抽象的概念。

许多女人追逐一生也终不得要领。

其实，女人美丽的核心是女人味，抓住这一根本去做文章，“美丽”就将成为一件理性且具有可操作性的事情，人人都能使自己美丽。

世界上没有丑女人，只有不懂得如何使自己美丽起来的女人。

美丽的女人都是“妆扮”和修炼出来的，希望本书能帮助你重拾“女人味”，找回迷失的自我。

## <<女性的品格>>

### 作者简介

张雅清，中国美容管理策划专家，国际美容形象高级讲师，国际面部四维强化设计技术创始人，现任中国北京金清杨化妆品有限公司总经理，中国金清杨国际安全去眼袋机构经理兼首席形象设计师，中国美容协会会员，中国营养学会会员，中国医学美容与美学学会会员，中国美容形象设计高级讲师，著名的肌肤护理专家，营养学家，心理咨询专家。

被众多内地及港、澳、台知名演艺明星及政要聘为私人形象顾问，在美容形象设计，形体保养，皮肤美容的保养，皮肤抗衰老领域有着极深的造诣，曾多次主持或参与国内外美容讲座，论坛。

培养了众多国内一流的设计专家，为国内众多大型美容机构做整体策划，取得了瞩目的成就。

数次受邀赴瑞士、美国、加拿大、日、韩等国家研修、学术交流、被韩国多家整开机构聘为美容高级顾问、瑞士美容学院高级顾问。

辖下的金清杨公司被众多韩国整形医院授权为赴韩国整形办事处。

让更多的女性知美、爱美、让更多的姐妹青春靓丽——这是金清杨国际字全去眼袋机构首席形象设计师张雅清今生不渝的追求。

## &lt;&lt;女性的品格&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 常修边幅——你为什么丢掉了应有的美丽别常把减肥挂在嘴边出门前要化淡妆发型简洁明快不穿劣质内衣不盲从于流行让自己拥有公主的手留一次长发注意服装搭配的和谐感高跟鞋——女人的“秘密武器”香水女人味第二章 注重举止——你为什么没有建立起自己的品牌保持优雅的姿态平视，因为谦恭而优雅招牌式的美丽笑容公共场所注意自己的举止不要整天皱着眉头美化你的声音避免与观点不同的人争论女人撒娇要适当第三章 修炼气质——你为什么称不上仪态万方控制自己的情绪羞涩的诱惑力知性不等于仅仅有个性适时的赞美与由衷的感谢做一个善于倾听的人走进别人心里做一个有修养的女人第四章 培养品质——你为什么没有极好的人缘不可传播小道消息嫉妒会让你疯狂告别虚荣，绝不攀比不做“欲女”善良是最高尚的美德宽容别人是对自己的解救懂得感恩真心赞美别人勤劳、节俭永远不过时坚强的女人更被欣赏第五章 攻克性格弱点——你为什么在困难面前节节败退温柔不等于软弱以积极的心态善待生命不要动辄伸张权利抛弃你的依赖心理不要做一个十足的怨妇把自卑抛向天空有些事与其逞能，不如示弱自以为是会令你更难堪学会运用自己的眼泪第六章 情调生活——你为什么感觉迷茫而空虚给自己制定一个生活目标不要成为工作狂要有适量的运动积极地与外界交往会享受一个人的时间装扮自己的家珍爱自己的健康书和报纸不是男人的专利经常制造一点惊喜第七章 面对男人——你为什么在婚姻面前感到恐惧做男人的老师会做几道拿手菜不要跟婆婆争风吃醋高效率处理好家务喋喋不休是幸福婚姻的禁忌不要总让男人们发誓关心他的需要尽享心灵沟通的快乐

## &lt;&lt;女性的品格&gt;&gt;

## 章节摘录

不盲从于流行 大家都知道东施效颦的故事，春秋时候，越国有个名叫西施的姑娘，她美丽得可以称得上是闭月羞花。

西施有心口疼的疾病，犯病时总是用手按住胸口，紧皱眉头。

因为人们喜欢她，所以她的一副病态，在人们眼里也妩媚可爱，楚楚动人。

西施的邻村有个丑姑娘叫东施，总是想方设法打扮自己。

有一次在路上碰到西施，见西施手捂胸口，紧皱眉头，显得异常美丽。

她想难怪人们说她漂亮，原来是做出这种样子。

如果我也做这个姿势，肯定就变漂亮了。

于是她模仿西施的病态，结果原本就难看的人，现在变成这种疯疯癫癫的样子，人们看到了她就像见了鬼一样，纷纷赶紧把门关上。

故事是很简单，每个女人大概也都明白这个道理，但是现实生活中却有太多人的行为有如东施。

女人千万不要刻意地模仿别人，盲目地追逐流行，而是要做你自己，秀出自己的风格。

好比一位哲人说过，“人活在世上就像蜘蛛一样，须慢慢的织网，织了网之后才能给自己在网上找到定位。

” 无论任何时候，都要寻找适合自己的东西，合适的东西才是最好的。

明白自己真的爱什么，憎什么，喜欢什么，讨厌什么，做你自己，永远不要为流行的时尚所左右。

“做你自己”关键在于“自己”两个字。

有时，令我们心驰神往的明星光芒使我们眼花缭乱，但实际上在这些形象背后，他们也有着与你我相同的所有普通人所有的缺点和特性。

拒绝还是接受 对于流行，我们究竟要以一个什么样的心态来对待：拒绝还是接受？

可以告诉你，要选择接受适合自己的。

其实，举个简单的例子就很清楚了：一旦传播媒体宣布今年流行的服饰款式，追赶流行的人便会立刻扑向它。

于是，很快便可看到这些人身着新流行款式的服装穿梭于街头，不管那些服饰是否适合于自己，其他人都会起而仿效。

不久以后，满街充斥着穿同款式衣裳的人，反而变成制服一般，就失去新鲜感了。

因此，流行的东西不是不好，而是要因人而异，选择属于自己的流行，而不是跟风。

流行和时尚只是一种文化趋势。

女人要在流行时尚中保持清醒，在立足自我个性的基础上去选择“跟风”，千万不要随潮流盲动。

毕竟，适合自己的，才是最美的。

心理专家指出，人都是有显示欲的，比如，有些人一直不受人注意，而在购物时，被售货员围着，尽可享受她们热情，优越感油然而生，会让她们获得心理的满足。

而当她们向别人展示自己的流行服饰时，受到显示欲支配的心态更能得到满足。

当然，有购物欲是正常的，但是要懂得自我控制，尤其在心情不好的时候，最好不要去购物。

其次，要找到良好的方法为自己减压，比如健身、进行户外活动、和朋友一起玩耍等等，不能以不健康的方法来进行发泄，这样很容易患上嗜购综合症。

另外，还要明确对于流行的认识，对流行的东西做出正确的判断，不要被流行牵着鼻子走，以致走进死胡同。

因此，无论是拒绝还是接受，对于流行，人们尤其是女人们都要保持正确的心态。

一个三十岁女人的“流感”历史 曾经的我是一个纯粹的“流感女人”，凡是美丽的潮流我都没落下。

上初中的时候，我曾为脸上的“青春”所困惑，幻想着自己能拥有一张平整无痘的脸，于是今天黄瓜贴面，明天蛋清洗脸，甚至一改馋嘴的毛病，不食油腻、不吃荤腥，从而一举灭痘，使自己成了一名和平年代的“战痘英雄”。

大学刚刚毕业，我就开始夏练三伏，冬练三九，披星戴月地晨跑；我曾面对美食坐怀不乱，为减

## <<女性的品格>>

肥而缩食。

硬是将那108斤肥肉减至90斤，以两个月减肥18斤的骄人成绩成为朋友圈内的“减肥专家”，终以超低体重跻身骨感行列。

生了宝宝之后，我的身材开始严重变形，于是又把流行元素锁定于身材之外。

那时，街上流行“翻翘”发式，被那种齐耳向后翻飞的妩媚和俏皮所诱惑，我最终在烫发水催泪剂似地洗礼之后，肿着眼、腆着肚走出发廊。

现在想想，也挺好笑的，那么青春俏皮的发型却与臃肿的身材相配……怪不得当时有那么多瞪大的眼球。

现在的我已经三十岁了，我不会再为“战痘”费尽心机，不再为“骨感”疲于奔命，不再为准妈时期与美无缘而斩尽三千烦恼丝。

我觉得一下子找不到自己了，在盲目从众、盲目效仿、盲目跟从中迷失了那个真实的自我。

所以，我要从现在开始做一个对流行敏感，但不被流行所主导、不为流行而盲从的女人，在变幻的世事中以30岁女人成熟的美、充实的美，在时尚的跳舞机上从容把握节奏，在人格魅力、角色遵从中展现自己30岁女人独有的魅力。

……

<<女性的品格>>

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>