

<<20几岁的美丽最要紧>>

图书基本信息

书名：<<20几岁的美丽最要紧>>

13位ISBN编号：9787802558144

10位ISBN编号：780255814X

出版时间：2011-7

出版时间：企业管理

作者：南瓜

页数：213

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>

## <<20几岁的美丽最要紧>>

### 前言

从小到大，我都是个很“OUT”的人，校服、直发、马尾、自然眉型、不会化妆……这样自得其乐地过了22年，好像觉得也没有什么问题。

然后，大学要毕业了，开始找工作，问题也就随之而来了。

我辛苦地拿着精心准备的华丽简历，穿着运动鞋牛仔裤、梳着马尾往返于各个大小招聘会……明明简历也还算是优质，为什么都没有人正眼看看我？

我实在是有些不明白了……苦思不解而备受挫折的我终于迎来了一位救星——事情的转折点来自一位学姐的返校，毕业一年多的学姐显然比我等小青葱要成熟稳重得多。

在学姐的带领下，我去理了个发，换了身正装，买了双高跟鞋……正所谓，高跟鞋一穿，好运自然来。

在高跟鞋和正装的协助下，我又辗转几场，终于得以顺利工作。

如今想起来，那时候打造的全“新”造型，也是足够雷人的，大脸盘姑娘却烫着不太适宜的奔放卷发，正装太过职业，简直就成了银行大堂接待员……但是，这个经历却不折不扣地告诉我一个道理：美丽，是职场的通行证。

在这本书里，反复很多次地提过这句话：美丽，是办公室的通行证。

并不是说漂亮姑娘就能在办公室里所向披靡无所阻挡，而是说，通过适宜的装扮和穿着释放你的美丽，能够在办公室里得以更好生存和发展，不会因为过分朴素的外表而让人忽略你的才能。

得人欣赏的形象，能够让你拥有更多施展才华的机会。

我并不是一个有多厉害的时尚达人，不会每季都追着T台SHOW和ELLE身体力行，也没有满衣柜的华服靓靴，更不能叫出所有化妆品牌的当年新货。

我只是在追求，用一种最好的方式，展现本来就属于我的美丽。

这本书，送给那些马上就要进入职场和刚刚进入职场一两年的年轻女孩们。

你们此时也许会有和我曾经一样的困扰，希望我的一些体会和方法能够对你们有所帮助，让你们顺利度过这段办公室的美丽盲目期。

来吧！

一场声势浩大的OFFICE美丽大作战，正在等着你呢！

## <<20几岁的美丽最要紧>>

### 内容概要

美丽是办公室的通行证，这句话一点都不假。

对于办公室的MM们来说，无瑕的肌肤、良好的身材和气质、适宜而时尚的穿着打扮，无疑是职场中的一张美丽名片，无论对人还是对己，都非常重要。

本书《20几岁的美丽最要紧》是作者南瓜针对年轻办公室MM最关心的皮肤、身材和穿着打扮三大形象问题，写出了自己的一些真实体会和经验。

希望能够帮助初入职场的年轻女孩们摸索出一条属于办公室的美丽之道，让工作和生活都更加精彩。

《20几岁的美丽最要紧》是一本适合年轻OFFICE

LADY们随身携带的美丽指南书。

它提倡用最简单、易操作的方法，将办公室美丽工程进行到底。

## <<20几岁的美丽最要紧>>

### 作者简介

南瓜，典型80后，典型OFFICE族，非典型美容达人。

出生中医世家，虽然从事与之完全不同职业，但也算耳濡目染。

爱自由、爱美食、爱生活。

希望把一些自认为轻松就能让Office  
MM们变漂亮的方式和习惯与大家分享。

<<20几岁的美丽最要紧>>

书籍目录

第一部分 OFFICE无瑕美人

第一章 无瑕肌肤的五大公敌

- 1.办公室，走了青春留下痘
- 2.人人惋惜“斑”美人
- 3.小毛孔，LADY大恐慌
- 4.“香蕉皮”的大问题
- 5.OFFICE，熊猫集中营

第二章 无瑕基础保养攻略

- 1.不做“干MM”的基础养护
- 2.办公室“油田”的一天保养
- 3.保养好上天的礼物——中性肌
- 4.混合肌，潜在好皮肤调理法

第三章 办公室无瑕变“妆”术

- 1.必不可少的职场妆前四部曲
- 2.10分钟搞定OFFICE自然妆
- 3.办公室午间补妆大法
- 4.卸妆，下班回家第一事
- 5.人见人爱的易“妆”小物件

第四章 “膜”力无限办公室

- 1.抗辐射保护“膜”法
- 2.熬夜加班急救“膜”法
- 3.补水美白养护“膜”法
- 4.痘痘油田调理“膜”法
- 5.抗皱祛斑青春“膜”法

第五章 完美之境，全身无瑕

- 1.像爱惜脸一样爱惜你的脖子
- 2.香肩一抹，惹人浮想
- 3.纤纤玉手，OFFICE的第二张脸
- 4.光洁美腿的无瑕修炼

第二部分 OFFICE窈窕佳人

第一章 OFFICE窈窕七日食谱

- 1.星期一、星期二
- 2.星期三、星期四
- 3.星期五、星期六
- 4.星期日

第二章 瑜伽，办公室的美体圣经

- 1.雕塑上半身的简易瑜伽五势
- 2.再见啦！

小肚腩

- 3.丰胸翘臀S型
- 4.完美腿部修炼法
- 5.最有效的六种修身挺拔姿势

第三章 隐形美体OFFICE革命

- 1.上班路上的隐形减肥操
- 2.看资料也要瘦身运动

## <<20几岁的美丽最要紧>>

- 3.塑造OFF、ICE完美身姿
- 4.随时打造完美小腹
- 5.午饭后的简易椅子操
- 6.办公室有免费运动器材！

### 第四章 按摩，OFFICE佳人美体魔法

- 1.雕塑四肢线条的按摩指法
- 2.“小腰精”的按摩大法
- 3.睡前10分钟，按摩瘦身术
- 4.赘肉走到哪，你就按到哪！

### 第三部分 OFFICE时尚达人

#### 第一章 办公室的穿衣哲学

- 1.穿得漂亮去上班
- 2.5种完全OUT的穿着方式
- 3.OFFICE LADY必备基本款
- 4.和那些流行说再见！

#### 5.穿出S女的美丽

#### 第二章 修饰身材伪装秘笈

- 1.“小短腿”的穿着法
- 2.巧用衣着打造小蛮腰
- 3.最修饰臀部的穿衣术
- 4.“飞机坪”的办公室穿衣法
- 5.聪明穿衣，抹平你的小腹

#### 第三章 造型配饰，点亮你的美

- 1.OFFICE发型大改造
- 2.HI，别忘记你的眼镜
- 3.记住，鞋子是第二套衣着
- 4.选择最适合你的包包
- 5.我爱首饰闪闪亮！

#### 第四章 适当场合，选择适当衣着

- 1.OFFICE通勤基本着装
- 2.会见客户穿衣准则
- 3.宴会饭局如何穿着？

- 4.出差旅行也要穿着打扮！

## &lt;&lt;20几岁的美丽最要紧&gt;&gt;

## 章节摘录

1.办公室，走了青春留下痘 如果要票选办公室最令人讨厌的皮肤问题，南瓜小姐一定会毫不犹豫地举双手加双脚选择青春痘；如果要票选最让人防不胜防的皮肤问题，南瓜小姐更是要连投三票给小痘痘。

唉！

关于和痘痘抗争的血泪史，从我懵懂的青春发育期开始一直延绵至今，说上三天三夜也说不完。

当然，现在显然没有人要听我的青春战痘血泪史。

我们所要讨论的，也不是绵延整个青春期的所谓青春痘，而是经常困扰着OFFICE姑娘们的另一种小痘痘——办公室成人痘。

大多数人都知道，青春期的痘痘绝大多数和过剩的皮脂分泌有着很大的关系。

可已20几岁的你，青春期早已经悄悄溜走，每天也勤奋洗脸、甚至不是油性皮肤……为什么还是会长痘？

与十几岁高发的青春痘不同，成人痘主要发于20~35岁期间，更多是与睡眠不足、压力过大、疲劳、内分泌失调、便秘等身心代谢不良的问题联系在一起。

上班族出现成人痘的比例明显高于其他群体。

而且，医学专家还有特殊观察表明，职场中的女性，或许是因为需要面对更多身心压力的缘故，出现成人痘的几率明显要比男性高得多。

对于成人痘出现的原因，一直也没有确切的结论，目前比较主流的可能性因素有以下几项：  
· 压力过大。

当人体面对过大的压力时，出于自卫，肾上腺素的分泌量会显著提高，产生一种叫做DHEA的青春荷尔蒙，使得原本平衡的人体荷尔蒙状态失衡，从而间接造成长痘。

· 化妆品使用不当。

毛孔是皮肤排泄油脂的直接通道，如果使用不适合本身肤质或者是过分油腻的保养品，以及化妆以后没有及时彻底地清洁，都有可能造成毛孔的堵塞，从而形成青春痘。

· 生理周期变化。

通常发生在月经期间，其实也是一种荷尔蒙的失衡所引起的。

这一原因所引起的青春痘，通常在月经周期比较紊乱、容易痛经的姑娘们身上特别明显。

· 免疫力失衡。

痘痘有时可以看做是身体内的炎症在皮肤上的表现。

如果长期服用或涂抹抗生素类的药物，经常性感冒过敏等，都会使身体的抵抗力下降，从而无法对抗发炎，造成长痘。

· 情绪变化剧烈。

如果情绪变化如同翻书一般，一会儿开心，一会儿难过，肾上腺激素也会随着我们阴晴不定的情绪胡乱分泌一通，使痘痘爆发出来。

在几年前的某个夏天，南瓜小姐曾经深受痘痘的困扰。

那一阵子，工作繁忙到连续一个星期熬夜加班，天气闷热、暑湿之气严重，再加上月经期之前本来就容易冒痘、火热的麻辣锅一加催化……只有短短三五天时间，我的脸上就犹如星星之火般势不可挡。这边还没有好，那边又冒了出来，整个面部接近毁容。

愁得我病急乱投医，市面上什么药物都用遍，也没有转好的迹象。

后来，南瓜小姐眼看着就要被愁成了忧郁症，在找了很多论坛上朋友们的战痘经历，又请教了中医出身的亲属，痛下决心戒掉了一些不好的习惯。

经过三四个月的抗战，这才终于将身体调理回了均衡的状态，痘痘和留下的痘印也就慢慢地自行灭亡了。

这几年，除了偶尔月经期前后或太过炎热会冒上几颗，痘痘终于没有大举进犯，可是每当我想起那一年的情景，还是会忍不住小心翼翼。

痘痘这个东西，还真是让人烦恼啊！

<<20几岁的美丽最要紧>>

现在，就把南瓜小姐这几年积攒的一些战痘心得和大家来分享一下，希望能够对你有所帮助。  
P2-4



<<20几岁的美丽最要紧>>

编辑推荐

要想让自己成为人群中闪耀的焦点吗？

想让自己从丑小鸭变成白天鹅吗？

那就赶快来看看由南瓜编著的《20几岁的美丽最要紧》。

这是一本专为OFFICE MM量身定做的私家美丽秘籍，是一部专属女人自己的心计学。

它可以让你3分钟穿衣打扮化身时尚白领丽人。

<<20几岁的美丽最要紧>>

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>