

<<女人内修外养才完美>>

图书基本信息

书名：<<女人内修外养才完美>>

13位ISBN编号：9787505430242

10位ISBN编号：7505430246

出版时间：2012-2

出版时间：朝华

作者：张笑萱

页数：257

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>

## <<女人内修外养才完美>>

### 前言

如果上帝眷顾你给了一张美丽的面孔，那等于为你披上了一件漂亮的外套。虽然它能帮助你通过人生的很多道关卡，但是这并不代表你可以依赖它一辈子。青春短暂、容颜易逝，如果你不去充实自己的内在，修炼自己的灵魂和品质，那么你的光彩可能会随着时间的流失而慢慢黯淡。

什么才能使一个女人经得起岁月的磨砺，而且还能在时间的河流里越来越闪耀，越来越有味道和魅力呢？

是修养。

魅力女人的最高境界正是源自修养！

只有有修养的女人才能不断提升自己的素质，获得男人永久的欣赏和爱慕，博得世人长久的赞誉。

“女子无才便是德”的时代早已经过去了。

作为“她时代”的主角，你有没有准备好呢？

现在，你的舞台已经不再只是窄小的厨房了，一个更加广大和美好的世界正在等待着你开启。

还记得年少未完成的梦吗？

不妨梳理信心，重新找到自己能力的闪光点，让他人也看看才华横溢的你，看看充满智慧的你。

身为一个女人，即便我们没有上帝赐予的美貌，但是我们绝不能没有教养，不能不懂礼仪。

一个懂得礼仪的女人，知道如何优雅地站、坐、吃、行等等。

当别人接过你递来的名片，当别人接过你奉上的一杯香茶，对方就能从细节中看出你的教养和素质，从而尊重和喜欢你。

一个貌若天仙的女人如果口无遮拦、行为放荡，那么她也只能获得其他人的轻视。

女人一定要有女人味。

其实，拥有女人味很简单。

它是女人两颊那两抹羞涩的红晕；它是女人一低头的那一个温柔的笑靥；它是女人从芳心里溢出来的，是不经意的举手投足间蕴涵着的那些优雅和贵气。

女人味好似一种无形的力量，时刻传达出你女人的气息。

找回自己的女人味，你的魅力就能让人闻到。

情趣之于一个女人，正如色彩之于这个世界。

提升自己的情趣，会使女人的生活多姿多彩。

而且，没有一个男人会喜欢一个乏味无趣的女人，他们也向往一个幽默俏皮、会耍赖撒娇、会偷偷为自己安排“浪漫时光”的小精灵。

这样的女人才是每一个男人手心里的宝贝，她们不仅让生活变得缤纷浪漫，也让劳碌奔波的男人回到温馨的家后拥有了一份轻松、舒适、快乐的心情！

如果爱低到了尘埃里，你依然无法让它开花结果，不妨学着提升自己的爱情修养吧。

跪着去爱，只能丧失你的自尊和自信，给对方看轻你、伤害你的机会。

在爱情里，你是一个独立自由的人，爱他八分就好，一定要留下两分来爱自己。

如果你失去了你的独立，只是一味付出，那么你也会失去你珍若生命的爱情。

在相爱时，不要时时刻刻都想着他在干什么，何不利用这些时间投资自己呢？

当你独立而美丽，那么不用去追赶爱情，它自会来到你身边。

生活修养往往被我们忽略，可是你可能不知道一个很小的坏习惯，比如熬夜、皱眉、吃辛辣食物，都会让我们从美女变成丑女。

所以，一定要努力规避生活中的坏习惯。

当然，阅读书籍可以让我们越来越有气质；运动可以让我们健康年轻有活力；听音乐可以让我们放松减压；旅行可以让我们开阔心灵，就连去踏青，听听鸟鸣也能帮助我们回归自己。

这些好习惯你不妨培养起来。

总之，外在美和内在美结合在一起才是一个真正完美的女人。

因此，除了修养内心，我们要像发型师设计发型一样精心设计自己的外在形象。

## <<女人内修外养才完美>>

出门时，最好为自己化一个淡淡的妆，为自己从头到脚选一身合适的衣服。当然，帽子、丝巾、腰带、丝袜等等，如果能为你的美丽加分，那你也可以尝试着搭配。外在的魅力可以让女人骨子里的气质得到很好的诠释。

如果说漂亮是上帝赐给女人的外套，那么修养正是女人的灵魂。

想要成为一个完美的女人吗？

那就内修外养吧！

拥有特别的“味道”和魅力，搭配得体的装扮，每个女人的生活都将是一部精彩的电影！

## <<女人内修外养才完美>>

### 内容概要

如果说漂亮是上帝赐给女人的外套，那么修养正是女人的灵魂。  
想要成为一个完美的女人吗？  
那就内修外养吧！  
拥有特别的“味道”和魅力，搭配得体的装扮，每个女人的生活都将是一部精彩的电影！

张笑萱的本书告诉你如何成为成功女性！

本书共分为女人嫁得好还要干得好；乐活一族，柔而不弱；圈子决定女人的眼界和心界等数章内容。

## <<女人内修外养才完美>>

### 书籍目录

#### 第一章 女人嫁得好还要干得好

##### 才华修养

- 1.别总想着在厨房发展，男人更欣赏有能力的女人
- 2.巾帼不让须眉，你可以比男人做得更好
- 3.智慧是女人内在的力量
- 4.“她时代”的主角，给你的梦想插上翅膀
- 5.你总有一样最拿手
- 6.不要当个花瓶，要成为领导的左膀右臂

#### 第二章 乐活一族，柔而不弱

##### 心灵修养

- 1.乐观——永不枯竭的生命动力
- 2.抗挫折能力在今天是多么宝贵的资本
- 3.你对生活微笑，生活就会对你微笑
- 4.如果没人给你鼓励，那就自己为自己鼓掌
- 5.逃离沮丧
- 6.把命运交给自己，而不是别人
- 7.不思八九，常想一二
- 8.做个“乐活”的女人

#### 第三章 圈子决定女人的眼界和心界

##### 社交修养

- 1.女人的朋友圈决定她的品位
- 2.让你的圈子里多些乐观的人
- 3.融入一个爱理财的圈子
- 4.近朱者赤，提高身价就要与优秀的人为伍
- 5.身后带圈子的朋友，能带你认识更多朋友
- 6.将大人物变成自己的圈里人
- 7.内向的女人多借助网络拓展自己的人脉圈
- 8.提升自己的“档次”，吸引更价值的人脉关系

#### 第四章 把不成不淡的生活过得精彩就是魅力

##### 情趣修养

- 1.情趣——幸福生活的调味剂
- 2.懂幽默的女人，俏皮又可爱
- 3.嘴巴甜一点，快乐多一点
- 4.想保持婚姻中的情趣，就给爱穿一件睡衣吧
- 5.安排“浪漫时光”，将爱散播在生活的每个角落
- 6.男人认为会调情的女人更有魅力
- 7.不拒绝长大，但永远保持一颗晶莹清澈的童心
- 8.为生活中的小惊喜而欢呼

#### 第五章 我的美丽你闻到了吗

##### 女人味修养

- 1.女人味，是女人身上的灵魂
- 2.轻熟女比涩女更有魅力
- 3.最是那一低头的温柔
- 4.犹抱琵琶半遮面的羞涩——最具诱惑力的味道
- 5.做个充满贵气的女人

## <<女人内修外养才完美>>

6.优雅，是岁月沉淀出来的迷人味道

7.泼辣也是一种野性的美

8.女强人如何找回女人味

### 第六章 淡定从容是女人最美的表情

#### 情绪修养

1.与其声嘶力竭，不如莞尔一笑

2.亲爱的，别难过，你并没有失去所有

3.接受现实，是每个女人的必修课

4.不要逢人就诉说你的不幸和不满

5.对别人的小过失、小错误不要斤斤计较

6.人生得意也淡然

7.舒展你的眉头，没什么大不了

8.每个女人都拥有一种幸福，这个幸福就是现在

9.放慢生活的脚步

### 第七章 没有丑女人，只有坏习惯

#### 生活修养

1.美丽的最大杀手——熬夜

2.你心情不好就会狂吃吗

3.阅读成就气质美女

4.听听音乐，放飞你的思想和情感

5.选择一项适合自己的运动并坚持下去

6.感受SPA，让美丽和健康深呼吸

7.准备一个轻便的行囊随时出行

8.静下来，仔细聆听大自然

### 第八章 如果爱低到尘埃里，还是开不出花来

#### 爱情修养

1.不要跪着去爱，自尊与自爱是你的本钱

2.不要24小时想一个人

3.别让丈夫觉得，是他在养你

4.女人付出越多，越拴不住男人的心

5.聪明女人不做“寄生小资”

6.坚持爱情半糖主义

7.不想被甩，就投资自己

### 第九章 完美女人，绝不会忽略外在美

#### 形象修养

1.像设计发型一样精心设计你的第一印象

2.记住每天化好淡妆再出门

3.你的衣橱决定你的品位

4.不要因为胖就只穿宽大的衣服

5.丝袜：性感与诱惑的结合体

6.尝试独特的创意，搭配出个性服饰

7.学习奥黛丽·赫本的美丽法则

### 第十章 女人最大的财富是教养

#### 礼仪修养

1.听妈妈的话，重视坐姿和站相

2.大方应酬，小心干杯

3.女人赴宴，吃得优雅不容易

## <<女人内修外养才完美>>

- 4.别拿沏茶泡咖啡不当回事
- 5.优雅得体地递接名片
- 6.手脚勤快一点，嘴巴管紧一点
- 7.倾听是对别人尊重的最佳表示

### 第十一章 女人恰到好处的聪明，才能给别人安全感 处世修养

- 1.不要因为你太聪明，而让人觉得你难对付
- 2.极少有人愿意听你的得意之事
- 3.主动迎合对方的兴趣说话
- 4.无论任何时候，谦恭都是女人的锐利武器
- 5.学会示弱，人人具有同情弱者的天性
- 6.少谈些自己，多谈些她人
- 7.不争辩的女人受欢迎

### 第十二章 钱会带给女人安全感，但不要成为它的奴隶 财富修养

- 1.背着黄金弯腰上路的姿态并不美
- 2.别把男人当做你的赚钱机器
- 3.与其嫁个有钱人，不如自己做个有钱人
- 4.攀比心越重，幸福感越少
- 5.能坐在宝马车上笑，也能坐在自行车上笑
- 6.血拼——最不划算的缓解压力的方式
- 7.我敢花，因为我会“钱生钱”
- 8.向朋友借钱，不如借方法

## <<女人内修外养才完美>>

### 章节摘录

酒店业白领林罗说：“在我的周围，年轻漂亮、有冲劲的职场女性比较多。

她们中有不少人还在学习英语、商务管理等。

我觉得这样的女性是我比较欣赏的。

” “说实话，我不太喜欢在上班时间讨论家长里短、柴米油盐的女性。

她们把人生的目标锁定在了家庭，而忽略了事业上的发展。

她们每天都重复相同的工作内容，不渴望在工作中谋求进步，所以，这样的女性离‘完美’还差得远。

” 同样，销售经理陈昌说：“我周围有些女同事上班时并不专心工作，她们常常趁领导不在，谈天说地，哪个商场在打折，哪个品牌的化妆品最好用，哪个男同事对哪个女同事有意思……她们对工作不用心，对花边新闻、小道消息却特别敏感。

” 因此，陈昌欣赏那些有能力、有工作目标、能专心工作的女性。

在现在这个社会环境里，男人也都喜欢有个性、有能力的女人。

因此，杨澜说：“女孩到了二十几岁，就要坚信不管是在生活中还是在职场中，并不只有男人才能有建树。

现在的女性思想成熟了，成功的女人在各行各业中都有出现，只要女人努力了，她同样可以在男人的世界里穿梭。

女人的资本有很多，在职场中女人略显优势，在有些行业里，女人发挥着自己独特的优势去拼搏着，她们都是美丽的。

干练的气质，坚持的态度，都可以让男人臣服。

” 而现代版的“上得厅堂下得厨房”不再是对女人的理想化要求，而成为标示女陞内外兼修的优秀特质。

下得厨房，并不是指女人一定要下厨房做饭，而是指女人在家中很能干，能够把家里打理得井井有条。

上得厅堂，现在已突破了过去专指女人貌美端庄，而是指现代女性在工作中比较能干，有自己的成绩和事业。

因此，女人需要的是通过不断地自我提升，获得可以选择的发展空间，拥有一片属于自己的天空。

柳绮贞是一家著名外企的主管，她时刻以“弱女人”来鞭策自己。

她说：“现在商场和职场都如同战场。

如果你没有一定的能力，还没上场就让别人把你消灭了。

因此，身为女人，我需要不断努力。

” 柳绮贞深刻明白能力的重要性。

毕竟任何一家公司都需要员工创造效益的，而不需要员工当一个无用的摆设。

正因为如此，柳绮贞努力在工作中不断地修炼内力，使自己成为那种从容淡定、拿捏有度、遇事沉着冷静的女人。

因为她相信那种由内至外散发的气质是漂亮无法比拟的。

最后，柳绮贞说：“那种女子无才便是德的时代已经过去了，一个无知的花瓶式女人只会让身边的男人更虚浮。

现在，女人能顶半边天了，而且一个聪慧有修养的女人可以让身边的男人变得更成熟更稳重。

当然，这样的女人更能赢得男性的肯定和欣赏。

” 虽然传统封建观念认为女性的天职是生儿育女，但那些没有追求、没有能力的女人在职场和生活中受男性喜欢和欣赏的几率将会大大减少。

事实上，只要你努力拥有属于自己的天空，那你还害怕自己的这片天空没有白云吗？

只要你是一个才华出众、能力卓越的女人，还害怕没有男人认同和欣赏你吗？

所谓“女人天生就是弱者”的说法只是世俗的观点而已。

听信它，只会阻碍女人潜力的发挥，影响你的人生选择。



## <<女人内修外养才完美>>

聪明的女人一定要摒弃这些世俗的观念，要相信你也可以比男人做得更好。

我们从小受世俗的观念影响，以至于会在内心认为男人比自己强势。

而事实上，无论什么事情，女人完全可以和男人做得一样好，甚至可以比男人更加出色，这都是跟后天的培养和锻炼紧密相关的。

因此，那些从不认为自己天生弱势、天生就该生活在男人的眼皮之下的聪明女人敢于挑战世俗。

她们用自己的一生谱写了女性的华丽篇章，同时也证明了这样一个道理：一不存在做不好的事情，只要女人态度端正，再加上后天的努力和坚持，就可以比男人做得更出色！

身为可米瑞智传播事业有限公司的董事长兼总经理，柴智屏曾三度拿下金钟奖，被美国《商业周刊》评为“亚洲之星”。

同时，柴智屏也是一位王牌综艺节目制作人。

《超级星期天》的主持人庾澄庆和柴智屏合作了七八年，对她的评价是：“她不仅漂亮，而且一脑袋鬼点子，是个10和E0都很高的一流幕后人才。

”更有好友胡瓜这样评价她：“她很有一股武则天、慈禧太后的气势。

”虽然社会中确实存在一些阻碍女人发展的不利因素，使得怀抱梦想的女人必须付出比男人多几倍的努力和汗水，但这并不能阻碍心坚志强|的女人。

毕竟在竞争中，抱怨命运是毫无意义的，只会浪费你的时间精力而已。

作为一个女人，你要时刻警醒自己，你拥有男人没有的优势，当然也有男人所不具备的缺点，但无论如何你只要自强不息，就能有所成就！

现在社会中，养家糊口已经不再是专属男人的、天经地义的事情。

女人在立业持家上越来越展现出“巾帼不让须眉”的现代女性风采。

当然，这基于女人对自己的信心。

说实话，只有你内心相信自己和男人一样聪明、有能力，你才能有所成就，因为自信是一切事业成功的第一要素。

拥有了自信，女人才能以平常心去看待生活中的困难，不断提升自我，出色完成工作。

据说，日本老板一瞪眼睛，下属都会全身发抖，吓得没有什么办法去思考如何解决令老板生气的问题。

袁紫琼就在一家日资企业就职，而且对日本老板的严厉可以说深有体会。

刚进公司时，袁紫琼就十分害怕面对老板，每当老板训时她都诚惶诚恐。

可其他男同事就不一样，不管老板如何凶，他们镇定从容、若有所思，不一会儿就及时找到了让老板大体满意的解决方案。

袁紫琼不相信自己比男同事差，心想：“男同事可以不怕老板，为何我要怕？”

大不了双向选择，凭什么要唯唯诺诺？

”很快，袁紫琼就把自己训练得如男同事一般，在精神上不畏惧老板的火气，头脑急速运转，再也不像以前那样被老板吓成木头人。

日本老板对员工的仪表要求也近乎苛刻，服装整齐得体仅仅是最基本的要求，最难以做到的是，他要求员工必须有与外貌所匹配的精神状态，要昂首挺胸，目光凌厉。

在这一点上，袁紫琼曾一度非常苦恼，原因是她不觉得女人如此“目露凶光”有什么好。

p3-6

## <<女人内修外养才完美>>

### 编辑推荐

如果上帝眷顾你给了一张美丽的面孔，那等于为你披上了一件漂亮的外套。虽然它能帮助你通过人生的很多道关卡，但是这并不代表你可以依赖它一辈子。青春短暂、容颜易逝，如果你不去充实自己的内在，修炼自己的灵魂和品质，那么你的光彩可能会随着时间的流失而慢慢黯淡。

张笑萱的《女人内修外养才完美》告诉你如何成为成功女性！

<<女人内修外养才完美>>

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>