

<<提升女人修养的120个细节>>

图书基本信息

书名：<<提升女人修养的120个细节>>

13位ISBN编号：9787506460026

10位ISBN编号：7506460025

出版时间：2009-12

出版时间：中国纺织出版社

作者：凹凸

页数：297

字数：294000

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>

<<提升女人修养的120个细节>>

前言

老子说：“天下难事，必做于易；天下大事，必做于细。

”魅力女人区别于平庸女人的突出特征就是能够把每个细节做到完美。

细节像人体的细胞一样，虽小却举足轻重。

能够把握细节，就能找到幸福的突破口。

细节之于女人，就好比螺丝钉之于机械，虽然微小，但不可或缺。

女人离不开细节，善于从小事做起，从小处见真知，才能为自己的魅力奠定基础，才能给自己的修养增加砝码。

女人的美是万千雨滴汇成的江海；女人的美是生活中的一颦一笑，是工作中的一举手一投足；女人的美是形象、气质、体态、容貌、声音、思想、性格和内涵的集合体；女人的美是细节的完美组合。

细节成就了女人的华丽，华丽诠释了女人的魅力，女人、细节、美丽和修养，本就是一体。

细节是成功的基础，也是失败的导火线。

忽略了细节，不屑从小事做起，把自己的理想建立在沙滩上，最终会因为经不起风吹雨打而突然倒塌。

就像一个总是希望自己美丽无比、魅力无穷的女人，却总是穿着低俗、举止粗俗、言语尖酸，任凭她再有宏图大志，也不能从一只丑小鸭变成白天鹅。

一个懂得从细节着手打造自己的女人，其魅力一定是无穷的；懂得用细节装饰自己的女人，必定是人百看不厌的；重视细节的女人，注定是生活的宠儿。

能够做好细节，不仅需要具有一颗善良、博大、宽厚的爱心，更要懂得让自己的修养充斥于身体的每个细胞，要学会爱自己、爱家人、爱朋友、爱同事、爱邻居、爱身边需要帮助的人。

而能够做到这些的女人，也必定是温柔而不媚俗、坚强而不强悍、贤德而不软弱、永远散发着迷人魅力的美丽女人。

细节的周到给予女人修养的提升是不可想象的，它使本来平淡如水的生活荡起片片愉快的波纹，它使生活的不完美在一个个小幸福中黯然消逝，它让一个相貌平平的女性拥有了大家风范，举手投足间塑造了自己另一种美丽。

关注细节的女人，可以从饮食的细节中找到保持窈窕身材的秘方，可以从生活的细节中找到保鲜爱情的诀窍，可以从工作的细节中找到升职加薪的捷径……有心于细节的女人，细节必然倾情回报于她。

那些有着较高修养的女性，她们用自己的热心和细心装点了生活，用自己的耐心和艰辛创造了无数个完美的细节，她们是最美的女人，是最有魅力的女人！

心理学家说：“一心渴望伟大、追求伟大，伟大却了无踪影；甘于平淡，认真做好每个细节，伟大却不期而至，这也就是细节的魅力。

”是的，“天下大事，必做于细”，注重细节的女人，才能成为有魅力、有修养的女人！

本书从女性应该关注的形象、气质、妆容、品位、礼仪、健康、饮食等多方面的细节入手，层层展开，深入分析，带领女人遨游在细节的海洋里，让她们看清细节的五颜六色和生动美丽；带领女人进出于细节的试衣间，让她们用各式各样的细节装扮自己，美化自己；带领女人聆听细节的音乐会，让她们与人生中的诸多细节产生共鸣，并用心去发现、理解和感悟。

女人对细节的关注和打造，就是对个人修养的提升，对自身魅力的升级。

<<提升女人修养的120个细节>>

内容概要

女人的修养是一股无形的力量，推动自己走向优雅、精致、华丽的人生佳境。

它使女人时刻传达出迷人的气息，更深深吸引着周围的人。

它从气质、品位、妆容、礼仪等各方面的细节中悄悄显露。

这些细节是平凡的、具体的、零散的，往往也是极易被忽视的。

一抹红唇，一个眼神，一笑一颦，一举一动，都表现出女人耐人寻味的美，细节中更会悄无声息地绽放出女人修养的光芒。

本书是为现代女性量身定做的细节读本，从形象细节、气质细节、妆容细节、品位细节、礼仪细节、健康细节、说话细节等方面，从不同场景深入分析，带领女性踏上修养提升之路，让女性的个人魅力随着细节的完善不断增值。

<<提升女人修养的120个细节>>

书籍目录

第1章 内外兼修，细节凸显女人的修养 ——细节是女人价值的宝藏 1.女人的细节与修养紧密相连 2.细节彰显女人的非凡价值 3.聪明的女人不忽视细节 4.女人的一生是细节的叠加 5.用心做女人，用力做事情 6.女人要留心关注的健康小细节 7.女人爱家从关注细节开始第2章 美人无瑕，“粗”女人没人爱 ——女人的形象因细节闪光 8.女人该怎样穿着工作装 9.东方女性穿衣守则 10.脸形与领型的搭配技巧 11.女人，不要忽视内衣的魔力 12.女人夏日防走光妙计 13.女人穿鞋应注意事项第3章 气质如花，绽放出鲜活的魅力 ——女人的气质在细节中提升 14.女人别忽视微笑的魅力 15.让你的声音优雅起来 16.梦想，让青春飞翔 17.造就女人的仪态美 18.女人自信而不傲慢 19.宽容永远是女人最高贵的品质 20.信任的力量可以打开人的心门 21.不卑不亢的女人受人敬仰 22.用这些动作来提升你的气质 23.书香是最有价值的“化妆品”第4章 十分美丽，七分妆出来 ——女人的妆容因细节而靓丽 24.女人面部卸妆应有序 25.女人要关注的眼部保养细节 26.爱上美丽，爱护鼻子 27.帮你解决掉发的烦恼 28.女人学会正确护理头发 29.如何打造纤纤玉手 30.脚是不可忽略的细节 31.防晒霜的选择与使用 32.晒伤皮肤的护理方法 33.牙齿美丽的小妙方 34.小窍门助你打造完美肌肤第5章 风姿卓越，五光十色的女性风情 ——女人的品位因细节而升华 35.披肩尽显女人的风情 36.拿项链和女人说事儿 37.瑜伽，在静止中感受律动 38.极致女人的茶道 39.闻香识女人，浓淡总相宜 40.优雅的睡衣不容小视 41.通过咖啡展现高雅 42.用包包点缀自己 43.女人的红酒情结第6章 炫出个性，女人的性情尽情张扬 ——女人的时尚在细节中凸显 44.醉心KTV也做好女人 45.去旅游，让你的心快乐飞翔 46.做“拼客”，享受节约的时尚 47.女人要常给自己充电 48.女性泡吧守则 49.音乐，永不过时的时尚 50.女人做一个舞动的精灵 51.做个时尚驾车女 52.做有爱心的女人 53.宠物也时尚，爱心长相伴第7章 举止优雅，懂礼仪的女人是职场赢家 ——女人的优雅在礼仪细节中表现 54.职业女性宴请礼仪 55.办公室看不见的礼仪 56.女性与领导交往的礼仪 57.关注细节，维护职业形象 58.打电话时的礼仪 59.肢体语言也礼貌 60.商务餐的礼仪细节 61.女人妆容方面的礼仪第8章 阳光丽人，我的身体我在乎 ——女人因细节而健康 62.女人喝水要有选择 63.女人饮水方式有讲究 64.外出就餐要注意的事项 65.高跟鞋的健康隐患 66.热爱运动，美丽有方 67.最适合女性的健身运动 68.倾诉，走出心灵亚健康 69.别让坐椅成为亚健康的凶手 70.女人健康从减压开始 71.拯救睡眠，留住美丽 72.女人的乳房要格外呵护 73.走一走，远离亚健康第9章 科学饮食，女人的滋养由内至外 ——饮食细节为女人的美丽加分 74.美丽女人，健康饮食 75.工作餐这样吃才健康 76.减压食品，吃得愉快 77.处理剩菜打包的学问 78.食物是最好的医药 79.不容忽视的饮食排毒细节 80.多吃素食身体健康 81.完全食素对身体有害第10章 理财有方，积累财富从点滴开始 ——理财细节使女人的财富增值 82.抓住每一个赚钱的机会 83.有财力的女人更自信 84.女人理财从记账开始 85.从细节着手，改变你的消费习惯 86.各个年龄阶段的理财细节 87.精明女人巧用信用卡 88.女人为自己准备存款 89.超前消费的女人易成为“负婆” 90.适度购买奢侈品的理财妙招第11章 得体谈吐，语言的魅力历久弥新 ——说话细节让女人脱颖而出 91.女人把感谢的话大声说出来 92.机灵女人会说甜言蜜语 93.女人的“刀子嘴”容易坏事 94.把幽默的话用得恰当好处 95.开玩笑也要注意分寸 96.女人的“谎言”该怎么说出口 97.暗示语中的小玄机 98.女人的话要说得得体适宜第12章 甜蜜爱情，女人要用心而不是光用力 ——爱情细节让女人铿锵绽放 99.女人，给爱留一些空间 100.婚姻中的女人要自立 101.不要在忌妒中迷失 102.婚姻没有你想象的那么可怕 103.为爱付出是一种幸福 104.女人要对婚姻有信心 105.不要因为害怕寂寞而恋爱 106.将遗忘进行到底 107.爱情需要理解，而非抱怨 108.花钱的多少不代表爱的程度 109.让婚姻生活变成天堂 110.适当吵一吵，可减少烦恼第13章 睿智女人，“潜伏”在办公室 ——职场细节让女人人见人爱 111.女性面试要特别注意的几点 112.职场女人要三思而后言 113.职场女人如何应对骚扰 114.重视交际，朋友多了路好走 115.小女人也不要带着情绪做事 116.十招让你快乐工作 117.莫把公司当成家 118.工作餐女人知多少 119.女人立足职场的秘诀 120.为自己制订一份职业规划参考文献

<<提升女人修养的120个细节>>

章节摘录

第1章内外兼修，细节凸显女人的修养——细节是女人价值的宝藏2细节彰显女人的非凡价值人与人之间在智力扣体力上的差异并不是想象中的那么大。

很多小事，一个人能做，其他人也能做，只是做出来的效果不一样，往往是一些细节上的工夫，决定着完成的质量。

曾经有这样一幅漫画：一位摩登女郎衣着光鲜、体态婀娜地走出家门，身后的家里凌乱不堪，连裤袜、脏衣服等扔得到处都是，漫画的名字叫做“鸡窝里飞出了金凤凰”。

这幅漫画告诉我们，一个女人不把家里收拾干净，外出时穿得再整洁、时髦，都是不可取的。

不论是胸怀天下的男人，还是天生爱美的女人，想要“一屋不扫”便去“扫除天下”，那是不可能的，即使你侥幸做成了，也是有缺憾的，是不完美的。

伟人之所以成为伟人，并不是天生的，而是他们后天的修养使然，也就是说，日常生活中，他们注重细枝末节，相反，那些所谓的气度不凡、不拘小节者，一不留神就因小“疵”而掩了大“玉”。

“千里之行始于足下”，要成大事，必须从身边的小事或细节做起。

电视剧里面的英雄好汉经常会说这样一句话：“做大事者，不拘小节。”

然而做大事的人，是否真的可以不在乎细节呢？答案显然是否定的。

在《赤壁》之中，刘备是一国之主，是谋天下、谋大事之人，然而他却经常亲手为自己的弟兄编制草鞋，这相对于带兵打仗真是微不足道的事情，然而却可以看出他对下属的关心和爱护，连自己士兵的鞋子都能够亲自照顾到的人，怎能不成就大业？事情虽小，却能看出人心，这样的细节是“画龙点睛”之笔，是让平凡事物绚丽夺目的宝石，做好细节，是人生的一种升华。

在中国，想做大事的人很多，但愿意把小事做细的人很少；我们不缺少雄韬伟略的战略家，缺少的是精益求精的执行力；不缺少各类管理规章制度，缺少的是对规章条款不折不扣的执行。

我们必须改变心浮气躁、浅尝辄止的毛病，提倡注重细节，把小事做细。

小细节中往往包含着成就大事的机会。

一个苹果落地，牛顿发现3万有引力；开水壶的盖子被蒸汽顶起，瓦特发明了蒸汽机。

行之有效的创新，在一开始可能并不起眼，因为他们只是从小细节着手，却找到成大事的机会。

细：青凝结着效率。

现代社会是一个高度分工、广泛合作的社会，若对细节不注意，对整体效率都可能产生影响。

一个人能否做成大事，其差别主要体现在细节上。

人与人之间在智力和体力上差异并不是想象中的那么大。

<<提升女人修养的120个细节>>

编辑推荐

《提升女人修养的120个细节》：你想成为人见人爱的漂亮女性吗？

你想在岁月的变迁中永葆青春吗？

你想尽善尽美地表现自己、不失礼数吗？

你想让自己与人交往时散发回味无穷的魅力吗？

你想在公众场合说话得体、办事妥当吗？

《提升女人修养的120个细节》中所讲述的妆容细节、健康细节、穿戴细节、礼仪细节、说话细节、职场细节等，将从一点一滴处改善并提升你的修养和魅力！

人手一本的修养宝典，受用一生的细节全书细节是修养的精灵，女人身上最容易展现魅力、打动人的，正是这些看似琐碎的精彩细节。

要使微不足道的细节完美无瑕，使举足轻重的细节无懈可击，这是女人必须用心去聆听的课程。

女人的修养是容貌、性格、气质、品位的综合体现，妩媚时、优雅时、活泼时、冷艳时、温柔时、燃情时的一颦一笑，所有这些看似琐碎的细节都表现出一个女人真正的素养。

美国哲学家罗素说：“一个人的命运就取决于某个不为人知的细节。

”细腻的女人，要让优雅的谈吐细节、迷人的气质细节、得体的妆饰细节造福自己一生。

女人身上的细节具有耐人寻味的美。

聪明的女人要明白：展示完美的自己很难，需要每一个细节都完美；但毁掉自己容易。

一个小细节便会让你尽失良好的修养和美好的形象。

对于女性来说，对细节的把握体现了一种气质、一种智慧。

细节有着神秘的力量，就如莫泊桑所说：“魅力、眼神、微笑、语言是女人用来淹没和征服男人的洪流。

”

<<提升女人修养的120个细节>>

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>