

<<做有女人味的女人>>

图书基本信息

书名：<<做有女人味的女人>>

13位ISBN编号：9787515701875

10位ISBN编号：7515701870

出版时间：2012-6

出版时间：海潮出版社

作者：张雅清

页数：184

字数：200000

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>

<<做有女人味的女人>>

前言

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。

中国女性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。

<<做有女人味的女人>>

内容概要

女人味如同凤凰涅槃后的辉煌，如同破茧成蝶后的绚烂。它需要经历一个成长的过程，它伴随着一个女人的一生——由天真无邪到慢慢成熟，从学校走到职场，从懵懂的初恋走进婚姻的殿堂。

有的女孩子一路走来，轻松自如；有的女孩子却处处遭遇不顺……人生想要走得顺利一些，就一定要让自己变得聪明，拥有智慧，一定要不忘修炼自己每个阶段所特有的女人味。

<<做有女人味的女人>>

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
- 羞涩之美
- 知性不仅仅等于有个性
- 适时的赞美与由衷的感谢
- 做一个善于倾听的人
- 做个善解人意的女人
- 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
- 宽容是一种修养
- 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

<<做有女人味的女人>>

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

<<做有女人味的女人>>

章节摘录

第一章 常修边幅——你为什么丢掉了应有的美丽 女为悦己者容，千百年来这句话仿佛成了真理。其实则不然，在现在这个社会，化妆打扮是对别人的一种尊重，也是对自己的一种重视，更是体现女性魅力的基础。

爱美是女人的天性。

作为女人，你有权利让自己通过各种方式变得漂亮，不要以为街上的美女、银幕上的明星都是天生的肌肤胜雪、身材婀娜，其实明星每天不管拍戏多累都要坚持卸妆，做皮肤保养，而这些并不需要去美容院，只需要几片水果或者一张面膜就可以搞定。

女人，让自己美丽起来，不管是取悦别人，还是愉悦自己，归根到底都是让自己和周围的人开心快乐，通过自己的满意、欣喜，得到满足。

其实打扮不是一件很难的事情，每天出门前打开衣柜搭配一下衣服，化个淡妆，光鲜漂亮地出去见人！

打扮的细节最重要，它最能体现自己的品位，有时一件合适的小饰物就能完全展现你的个性。

不要以为你是居家女人就可以毫不修饰，淡淡的妆容也是对别人的尊重。

女人的美无时无刻不在，只要你稍微留意、简单装扮照样能够美出来。

靳羽西——一个被无数新闻媒体报道过的“有魅力的东方女人”，美国《福布斯》杂志曾描述她“用一支又一支的口红改变了中国女性的形象。”

作为一个女人，靳羽西无疑是富有魅力的。

作为一个女企业家，她更是一位成功者，因为，她不仅成就了自己的事业，同时还成就了一个女人美丽的梦想，让中国女性开始逐渐懂得修饰自己外形的重要，帮助亚洲女性建立了自立、自信、自爱 and 自强的美感。

靳羽西首先创立了世界上第一个专为亚洲人设计的色彩理论系统，完善了20世纪90年代中国人的化妆审美文化，她曾受中国政府邀请制作了《世界各地》节目。

随后，靳羽西又制作了精彩的电视系列节目《羽西的世界》，向中国观众介绍国际流行生活方式和最新潮流，她还为中央电视台深受欢迎的女性栏目《半边天》提供节目内容来反映美国社会。

1992年，靳羽西开始实现她的另一部分梦想，就是帮助亚洲女性树立对她们具有的独一无二的自信，羽西成立了靳羽西化妆品公司，在上海开始卖第一支口红。

同年底，羽西推出了全球第一个中国时装娃娃——羽西娃娃，羽西娃娃是世界上第一个真正地道的亚洲形象娃娃。

她有着乌黑柔软的长头发，有一双漂亮的杏仁眼，她的皮肤光滑细腻，服装精美无比。

其中的羽西娃娃千金红系列简单得体而不失高雅华贵，驻联合国的中国代表团经常把它作为礼品或纪念品赠送给其他联合国的官员，而且是作为国礼赠送的。

2001年2月，由新华社环球杂志社经过6个月的读者调查和网上评选(中国最权威官方新闻机构)，靳羽西当选为“环球20位最有影响世纪女性”。

作为具有很大影响力的杰出女性，靳羽西要以学者、作家、记者、电视人、企业家的身份奔忙于东西方。

在每一个她曾经停留的地方，她都用特有的微笑给人以温暖和力量。

无论何时何地，她总能够很合时宜地展现其东方式的直率和一个成功女人的自信，告诉人们生命可以更美丽。

她曾用中文写了三本非常受欢迎的书，其中一本是《魅力何来》。

有媒体评论说：“靳羽西无论在什么场合出现都光彩照人。”

但她并没有感觉到自己身上有哪些漂亮的地方。

“我一点都不漂亮，我的眼睛小小的，我的鼻子塌得要死，我的嘴唇还稍微好一点。

你说得很对，我一点都不漂亮，我怎么弥补呢？

我希望从别的方面来弥补。

这个是每个人都有的挑战。

<<做有女人味的女人>>

” “我尽我所能把自己打扮得更得体，这是很重要的，‘漂亮’这两个字是非常……我没有感觉到我自己是漂亮的，我相信全世界没有一个人感觉到自己很漂亮，我见过这么多有名的模特儿、演员，你们都感觉到她们是非常完美的一个人。

比如说辛迪·克劳馥，我们感觉她很漂亮、完美，她则感觉到她不完美。

我想每个人的责任就是怎么扬长避短地打扮自己。

” 通过靳羽西，我们看到了一个魅力女性的标尺。

其实，女性魅力的创造者并不是造物主，而是我们女性自己。

P1-3

<<做有女人味的女人>>

编辑推荐

每个女人都希望自己是美丽的，追逐美丽是女人一生的事业，美丽不仅仅是外貌，还包括有“女人味”。

如果说女人是人间一道美丽的风景线，那么有“女人味”的女人就是其中最亮丽的彩虹。

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？

张雅清编著的《做有女人味的女人》从修剪边幅、注重举止、修炼气质、培养品质、攻克性格弱点、培养生活情调等多个方面进行了探讨，揭示出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。

人人都能使自己变得美丽。

<<做有女人味的女人>>

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>