

<<气质DIY>>

图书基本信息

书名：<<气质DIY>>

13位ISBN编号：9787802032392

10位ISBN编号：7802032393

出版时间：2006-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：张守仪

页数：214

字数：170000

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>

## <<气质DIY>>

### 内容概要

本书作者根据多年工作体会，以其女性独具的视角与聪慧，专门为女性写了这本生活教科书。

本书将告诉你：如何做一个有魅力的女人；女人怎样实现自己的梦想；如何与男性相处……事关女性日常生活，一册在手，排解万忧。

本书的最大价值是实用，可以作为女人的必需物品，像镜子、口红那样随身携带，随时阅读。

## 书籍目录

第一章 怎样做一个有魅力的女人 什么样的女人才是有魅力的女人 增添魅力的五大绝招 大胆施展女性的魅力 通过谈话展示魅力 女人要有气质美 塑造高雅气质 做个知性美人 性感与女人味 使你性感迷人的16个妙方 女性的迷人个性 如何拥有迷人的风姿 做个风度翩翩的美女 如何保持女性的豁然大度 女性怎样增添姿态美 如何说话像音乐一样动听 行为端庄使女性高贵迷人 放松的站姿 公交车上的站姿 优美的日常动作 优美动人的走路姿态 穿高跟鞋的走路方式 几种日常动作的正误对照 女性形象展示窍门 胸部丰满迷人的技巧 保持苗条的身段 教你做最炫的灰姑娘 吃出来的美丽 做一个快乐的知识女性第二章 如何与男性相处 气质来自母爱 善解人意 提升“女人味” 对男人略施小计 爱情七忌 没人会爱你的缺点 学会遗忘 能说会道 不要在情绪上被男人左右 只“坏”一点点 眼神效应 与男人不妨一“吵” 展现羞涩之美 让男人感觉到你的风度之美 做个柔情似水的女人 做个顾盼生姿的美人 保持适当的腼腆 教你获取各类男性的爱 如何与男人交谈 如何表露爱情 .....第三章 学会心理调适 第四章 礼仪自修 第五章 红颜常驻 第六章 减肥计划 第七章 职场丽人 第八章 财务自由 第九章 走向成功

## 章节摘录

书摘什么样的女人才是有魅力的女人 有知识，生活在自己的信念中，美丽大方、善于处理家务、打扮得体、聪明伶俐、待人亲切——这是女陛心目中的理想女性。

但从男性的眼光看，理想的女性又如何呢？男性认为理想的女性必须是：贤惠的妻子、热情的女人、慈祥的母亲、圣洁的天使、值得信赖的朋友……有时她能倾听他的话语，对他百依百顺，并且能够抚慰他的心灵；有时则希望她能撒娇，让他扮演保护者的角色。

男性心中完美的女陛，能适时适地变化自己。

黑色的眼睛深不可测，仿佛正窥视男人的心，瞬间却又拂袖而去，不作片刻停留。

希望她有羞怯的笑靥，却又希望她充满热情。

有时像火般热情，有时似水般柔情，有时若雨滋润大地，有时如和风吹拂万物。

这些都是男性心目中渴望追求的女性。

所以，女性的魅力也在于变化多端，无法一言蔽之。

增添魅力的五大绝招 魅力不再仅仅针对外在容貌而言，而更多表现在生活态度、处世风格、个性品位等方面。

以下是一些从日常生活中总结出来的增添魅力的妙招。

神态自然而丰富 在人与人的互相沟通中，表情是最有品质、也是心有灵犀的交流介质。

日常神态单调、固定化，易带给人呆板无趣的感觉。

让表情自然生动地流露出你对生活每时每刻的感受吧，即使你相貌平平，也会由此而显得感性率真、灵秀可爱，从而充满吸引力。

穿衣采取精简原则 里三件外三件式的多重穿衣，令原本苗条柔美的身材徒增许多累赘，只会降低品质。

尽量减少身上衣服的件数，甚至将羊毛衣、皮装、风衣等直接贴身穿，才能令身形毕露，显出伶俐秀挺之美，而且肢体也会觉得更收放自如。

当然，这样的穿法在寒冷的季节具有一定的挑战性。

不妨将原来准备买几件衣服的钱用来购置一至两款价高但保暖度强的棉芯衬衫或绒衣，来维持形体的婀娜多姿。

口气清新 即使身上衣冠楚楚，若口带异味，也会令个人形象大打折扣。

口中的不良气味，多是烟、酒、蒜、葱等气味浓重的食物及呼吸道、胃肠疾病或口腔疾病所致，解决的办法是及时去医院诊疗，调整饮食结构，逐步培养良好的口腔卫生习惯。

日常生活中，还可以采用以下几种较简单的方法祛除口臭：在清晨空腹喝一杯淡盐水；随身携带口腔清新喷雾剂；经常咀嚼无糖口香糖、茶叶…… 适度保持自我 有时候，过于迁就、盲从大流，无主见的性格反而遭致人反感或让人忽略，感觉不到你的存在。

即使在公众场合，适度地保持自我也是应该的。

不妨想说就说，想笑就笑，想穿牛仔裤就不要难为自己装扮淑女。

但切忌声音粗暴，也不要走极端，以为与周围环境反差越大就越能突出自我。

要学会做水果拼盘里的那片菠萝或柠檬，既独特，又合群。

谈吐风趣 风趣的谈吐是男性的处世法宝，也是女性的魅力元素。

偶尔开一些无伤大雅的小玩笑，侃些调皮的小笑话，恰到好处地正话反说，以及适当地自嘲一下，令人乐不可支的同时，也使你充满情趣的形象更深入人心。

如果你天生缺乏幽默细胞，那么也不要紧，多看一些漫画书，收看电视的智力游戏节目，有意无意地储备这类知识，诙谐的灵感便会适时地从你的头脑里冒出来。

大胆施展女性的魅力 有时，你会产生疑惑，男性选择女性的标准是什么？他们有什么特别标准吗？这是个很不容易回答的问题。

爱情有时令人难以捉摸，所以很容易引起误解。

举一个例子，很多人都认为小伙子只追求美丽的姑娘，认为小伙子追求的都是有着漂亮的脸蛋、修长的身材及健美、活泼的女性。

<<气质DIY>>

事实并非如此，男性喜欢女性的理由很多，并不是只有美貌才能吸引男性。

实际上每一个女性都有独特的风姿和魅力，这不一定来自美丽的外表。

或许，你还没有发现自己迷人的地方，但是，小伙子已经觉察到了，并深深地爱上了你。因此，你应坚定信心，根据自己的特点和长处，大胆施展魅力。

P2-4

<<气质DIY>>

媒体关注与评论

书评气质是女人的利器。

——乔治·桑 拥有美貌的女性，更要去拥有持久的魅力。

——卡内基夫人

编辑推荐

气质是女人征服男人、征服世界的独特武器和骄傲的资本。  
女人再漂亮，如果没有气质，就如一朵枯萎的鲜花，只见色彩，却闻不见馨香。  
相反，相貌一般的女人，一旦有气质作为支撑，神采便立刻飞扬起来，乃至风韵动人。  
女性，要想成功，要想成就非凡的事业，必须具有魅力气质与之相匹配，只有气质高雅的女性才能在社会中独占鳌头，才能成就辉煌事业。  
拥有气质，可以毫不夸张地说，等于拥有了一切。

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>