

<<美丽女人>>

图书基本信息

书名：<<美丽女人>>

13位ISBN编号：9787216041683

10位ISBN编号：7216041682

出版时间：2005-1

出版时间：湖北人民出版社

作者：灿烂

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>

## &lt;&lt;美丽女人&gt;&gt;

## 内容概要

本书包含外在的美与内在的美（心灵美、气质美）两个方面，通过对美的界定（美的定义、审美观、审美情趣等）以及服饰、美容、化妆、护肤等事例的论述，引导女青年树立正确的审美观，学到塑造美丽的基本知识，最终使读者达到外在的美与内在的美的和谐完美的统一。

其实每个女人都可以很美丽，关键是要知道自己的优势和短处，若能通过打扮以扬长避短，就能展现属于自己的美丽。

那么怎样才能成为美丽的女人呢？其一，要学会欣赏自己。

生活中，美女总给我们一种赏心悦目的感觉。

爱美之心人皆有之。

不管男女，滚滚红尘中，目光总免不了投注到那些最美丽最动人的脸庞与身段上。

如果你有玲珑剔透的五官、曼妙苗条的身材，固然可喜可嘉；若你只有不突出的相貌、称不上窈窕的体态，也不要泄气。

每一个女人都有自己独特的美。

欣赏自己首先要了解自己，在努力使自己完善的同时，要对自己无关大碍的弱点持有必要的包容态度，毕竟世界上从来就没有完美的人。

了解自己的优势与不足，才能避免徘徊在自己的弱点中自怨自艾，以积极的态度去寻找完成自己终极需求的方法，泰然自若地接纳它们，并与之和平共处。

如今看女人，五官完美无可挑剔不再是流行的焦点。

你的“缺陷”也许正是你的美之所在。

萧亚轩的小眼让人目眩，朱丽亚·罗伯茨的大嘴令人生羡。

“美丽”越来越像个万花筒，你只要耐心地把自已调整到合适的位置与角度，属于你的那一刹那缤纷与绚烂就会出其不意地降临。

在那个时刻，你会找到自己的特定观众，获得属于你的掌声和喝彩。

所以，做美女固然幸福，但相貌平平的女人也不必自惭形秽，坦然地面对自己，发掘自己独有的美，你也一样美若天仙。

其二，要善于塑造自己。

每天流连于麻将桌上、日上三竿仍睡眼惺忪、蓬头垢面，这样的女人是不能称之为美丽的。

必须把美丽作为一项事业来经营。

女人之所以美丽，不是因为她全身上下无一处不美，而是因为她知道自己美在哪里，并且懂得透过穿衣打扮，让这些美丽的地方发光。

美丽是女性一生的追求。

但是我们必须承认，在现实生活中，静态与动态的完美永远是可望而不可即的。

即便是对那些举世公认的美女，她们一样会有这样或那样的缺憾。

幸运的是，我们在整形医师、美容师、健身教练点石成金的妙手里看到了完美的希望——女性可以运用正确的知识、先进的技术装点娇艳的容颜，重塑曼妙的体型。

让我们静下来好好想想：真正打动我们心灵的女性只是因为她有完美的外表吗？答案显而易见。

真正打动我们的，是她举手投足间的自信，智慧灵动的火花，温柔知礼的气质，同甘苦共患难的情义，乐观向上的人生态度。

成熟是美，恬淡是美，刚强是美，宽容是美，温柔是美，智慧是美。

工作着是美丽的，运动着是美丽的，学习着是美丽的，恋爱着是美丽的……真正美丽的女人她的美丽应该是蕴于中而秀于外的。

正是这些品味、内涵与个性，给女性的美注入了活的灵魂。

从外貌到灵魂，重新塑造自己吧，你会发现最美丽的自己！再次要充分展示自己。

是花朵，就要开放，是美丽女人，就要大胆地展示自己的美丽。

这种美丽包括外在的美丽和内在的美丽。

美丽女人裙裾飘扬，她们步履轻盈，娴雅得体，在城市这块天然幕景的衬托下，她们把街道当作T

## <<美丽女人>>

型台，在这世界最大的T型台上，完成了自己的闲适和优雅，展示了自己的美丽、 诗意和浪漫。

展示自己吧!不管是让人惊诧还是惊羨。

美是从内里向外面放射的、洋溢的、掩饰不住的。

不管你的身材是秀颀还是柔弱，体态是丰满还是苗条，皮肤是白皙还是红润，或清纯，或高贵，或冷艳..... 展示自我形象，并不是明星的专利，每个人都可以透过服饰与妆容，塑造一种专属自己的形象与风格。

娴熟地运用美丽的技巧与法则，发挥自己的个性，展示美丽的自我，把自己装扮得妖娆妩媚，性感撩人，光彩照人，魅力四射。

当你读完了这本书，并试着将书中的观念融入你的生活中时，我们衷心地希望你会越来越美丽。

祝你美梦成真!

## &lt;&lt;美丽女人&gt;&gt;

## 书籍目录

1 美丽解读 美丽观念 (一) 美丽概念 (二) 美丽不是神话 (三) 美丽是女人一生的追求 (四) 沐浴爱河的女人最美丽 美丽标准 (一) 中国古代美女诱人 (二) 20世纪美女标准 (三) 新世纪美女标准 (四) 新世纪美女新概念 (五) 世界上哪张脸最美丽 (六) 世界上哪种体形最完美 (七) 完美身材新标准 男从眼中de美女 (一) 外国男人眼中的美女 (二) 中国男人心目中的理想美女2 美丽力量 宋庆龄：心闲气定的美丽 杰娃琳：肯尼迪·奥纳西斯：霓裳外交 戴安娜：叛逆王妃 宋美龄：旗袍里美丽一百年 奥黛丽·赫本：自由天使 玛丽莲·梦露：倾倒众生的绝代尤物 夏奈尔：改变时尚的女人 靳羽西：改写中国化妆文化的女人3 美丽制造 借鉴篇 (一) 没有丑女人，只有懒女人 (二) 辛迪·克劳馥的青春秘笈 (三) 李玟的“魔鬼密码” (四) 关之琳的独物秘法 (五) 明星们的美容绝招 (六) 9大明星的美腿绝招 (七) 慈禧太后的美容秘方 整型篇 (一) 整形，拯救美丽大战 (二) 人造美女横空出世 (三) 人造美女大赛 (四) 著名人造美女今昔 (五) 小心整容上瘾 (六) 整容手术有风险 肌肤篇 (一) 肌肤，女人魅力品级的标识 (二) 保护好你的皮肤 (三) 美丽肌肤的5种秘备武器 (四) 神秘的“毛孔开关法” (五) 简易蒸脸法 (六) 怎样消除“鱼尾纹” 瘦身篇 (一) 你的瘦身IQ及格吗 (二) 瘦身秘诀之最 (三) 千奇百怪的减肥术 (四) 约会前的“快速瘦身法” (五) 最适合女性的5项瘦身运动 美体篇 (一) 塑造你的三围 (二) 还你一个动人的颈项 (三) 女人5大塑臀法定 (四) 手，你的第二张脸 (五) 纤足，脚下的靓丽风景 食色篇 (一) 少女健美与饮食 (二) 巧食留住“女人味” (三) 吃出体香 (四) 吃出曼妙身材 (五) 妙龄少女丰胸食谱 (六) 实用美容纤体小秘方 (七) 让女人如花似玉的鲜花茶 (八) 木耳红枣汤给你好脸色 (十) 10种让你笑容灿烂的食物 (十一) 让你的容貌来决定该怎么吃 (十二) “吃”掉你的皱纹 (十三) 女人是水做的 (十四) 牛奶的妙用 (十五) 果汁中的女人不会老 (十六) 祛斑美白蔬果4 美丽衣饰 穿出美丽自我 (一) 穿出美丽自我 (二) “我没任何吸引人之处，我惟有穿着比别人突出” 穿衣的艺术 (一) 服装选择的T.P.O原则 (二) 颜色——穿衣艺术的第一要诀 (三) 穿衣——穿衣艺术的第一要诀 (四) 几种红+绿的搭配方法 (五) 成功白领“衣”人形象揭密 (六) 穿衣忠告 做个“衣”Q高手 (一) 做个“衣”Q高手 (二) 观星座，巧穿衣 (三) 不同年龄人的穿衣之道 从衣饰看个性 (一) 从衣着看个性 (二) 衣饰透露你的心灵 (三) 从发型看内心 (四) 戴戒指看个性5 美丽风情6 美丽展示7 美丽重塑8 美丽禁忌

<<美丽女人>>

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>