第一图书网, tushu007.com

<<女人不狠 地位也稳>>

图书基本信息

书名：<<女人不狠 地位也稳>>

13位ISBN编号：9787503427688

10位ISBN编号：750342768X

出版时间：2011-1

出版时间：中国文史出版社

作者：徐老丫

页数：302

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

前言

人言，宫门深似海，古代宫廷的复杂远非常人能想象，那些生活在宫里的女人们，更加难以让人猜透。
纵使你天生丽质难自弃，也不一定会一朝选在君王侧，就算你来到了君王侧，也不一定让六宫的粉黛都无颜色……那么古代的皇后娘娘们是如何让君王集三千宠爱于一身的呢？
让我们跟随她们的“指导”，一步步地提升自己，做生活的“皇后”，做自己的“贵妃”！

内容概要

有如花的容颜就有了通向幸福之路的资本没有花容月貌照样也可以呼风唤雨多才多艺可以集万千宠爱于一身无才有财照样也可以潇洒一生如何做女人?怎样把女人做到极致?让我们跟随皇后娘娘的指导，从美容服饰、言辞修养、为人处世、教子育人、婆媳关系等方面一步步提升自己，做生活中的“皇后”，做事业上的强者。

作者简介

徐老丫，女，31岁，女性情感作家，原高校教师。
图书著作有《女人成功靠自己》、《女人都爱灰太狼》、《玫瑰与康乃馨之争》、《职场女妖日记》等女性励志系列。
关注女性内心世界，对婚恋关系有较为系统的研究。
撞长泼辣、尖锐的女性视角写作，语言风格幽默生动、犀利到位，充满女性主义关怀，具有一定的女权主义倾向。
其作品《女人都爱灰太狼》在搜狐、新浪、腾讯、中文起点网等各大网站连载，引起读者和媒体的广泛关注。
河北卫视《读书》栏目于2009年11月21日做了其个人专题访谈。

<<女人不狠 地位也稳>>

书籍目录

前言进阶秀女篇：天生丽质，内外兼修　慈禧宫廷美容膳，飞人寻常百姓家　妖艳贵妃武则天独创心态美容法　杨贵妃运动美容，展现完美“S”曲线　小周后教你穿出女人味　梅妃——腹有诗书气自华　天赐女人最精巧的礼物——温柔　一星期练就贵妃范儿进阶充媛篇：提高情商，左右逢源　像皇后那样控制情绪　打造独特个性，让他牢牢记住你　学会自己DIY快乐　傻女人才会挑战男人的耐心　得不到的才是最好的——保持神秘感　任性，吵架，失踪——让男人更在乎你　对妒忌SayNo　攀比，让女人迷失自己进阶淑媛篇：巧令言辞，A．N玲珑　好口才从倾听开始　声音——女人的第二张脸　让满腹诗书变成妙语连珠　让“忠言”变得顺耳　看娘娘如何把夸奖说得自然　财不散尽，话不说绝　见人说人话，见鬼说鬼话进阶修容篇：红颜手段，美人心计　做一朵带刺的玫瑰　感情投资——放长线钓大鱼　皇后说：真正的智慧要深藏　感动不如心动，心动不如行动　眼泪——女人天生的武器　……进阶才人篇：千娇百媚，风情万种进阶昭仪篇：与人为善，结交贵友进阶婕妤篇：水火相济，和睦婆媳进阶贵妃篇：家有儿女，贤妻良母进阶正宫篇：摆正心态，终生幸福别笑，我是女人的反面教材相关链接

章节摘录

1.内观法养生美容内观法是一种禅修方法，又称内视或者反观内照。
这种心理疗法要求练习者在或坐、或立、或卧的练功姿势下保持心平气和、排除杂念、精神专注、心息相依的状态，在微闭双眼时，通过内窥，想象自己身体的某一部位，比如穴位、经脉或者某一脏腑，在这一过程中要内运真气或以意导气，加强意念来达到养生美容的效果。
意念对象多是一些美好的事物，譬如鲜花绿草、蓝天白云、活泼可爱的动物，等等，这样不但能让人心情愉悦，还能改善身体内的血液循环，调节内分泌，使皮肤更加润泽。
武媚娘这一养生美容术其实和当今非常流行的“冥想”差不多，至今都未过时，可想而知它的美容效果了，姐妹们大可按照上面的说法来尝试尝试。
2.从环境中吸收“养分”武则天很喜欢赏花观景。
她的御花园里种满了各种花草树木，常年花开不断。
在百忙之中，她经常会抽暇去御花园溜达溜达，呼吸呼吸新鲜空气，调节放松一下心情。
此外，她还在自己的宫殿里设有香薰炉，炉内天然中草药散发的芳香气息能够缓解朝政带给她的精神压力，从而达到养身美容的效果。
这一美容术对于那些白天待在办公室，晚上下班回家，周末窝在家里当“宅女”的姐妹们来说，无疑是一良计。
天天在室内闷着想要“发霉”吗？
赶紧出去放放风吧，多给自己一些与大自然亲密接触的机会，晾晾自己即将发霉的心。
要记住，美好的心情比昂贵的化妆品要好上千百倍。
懂得愉悦自己，给自己解压才是养生美容的王道13.保持良好宽容的心态i这是武媚娘养生美容、延年益寿的重要方法之一。
据传武则天自立为皇帝后，有人说她是“糊心巡捶使，眯目神圣皇”，诋毁她是天底下最坏的女人。
左肃政台御史为了维护武则天的威严，将诋毁者逮捕并关进了大牢，请求武则天下旨严加惩治。
武则天却不以为然地笑着说：“只要我大唐文武百官守法清正，尽职尽力，又怎么会怕他人说三道四呢，不要惩治，放他一马吧！
”这位诋毁者因为“最坏的女人”的大度宽容而免于死难。
姐妹们可不要以为这是武则天一时的大发慈悲，她的胸襟开阔是众所周知的。
关于她的宽容大度，历史上还流传着一段佳话：在南蛮动乱时期，柳州司马也就是“初唐四杰”之一的骆宾王写了一篇《为徐敬业讨武墨檄》的文章来讨伐武则天，檄文中列举了武则天种种罪状，言辞激烈，“火药味”极浓。
对此，武则天不但没有大发雷霆，反而被骆宾王的才华所打动。
一位女皇能有如此大度宽容的胸襟实属不易，也正因为她保持着这样良好的心态，才能使她美丽如常、健康长寿。
在日常生活中，姐妹们也应该以“武老师”为榜样，用宽容平和的心态去对待身边的人事。
拥有好心态的女人是美丽的，这种美丽是由内而外散发出来的。
一个心情总是很糟糕、动不动就发火、满面怒容的女人就算有沉鱼落雁、闭月羞花之貌，估计也不会让人感觉到丝毫的美感，甚至还会让人唯恐避之不及，何苦呢？
所以姐妹们，经常给自己做做心灵SPA，保持美好乐观的心态吧，相较于涂脂抹粉、花枝招展，它是更好的美容方法，会让你变得越来越漂亮。
更重要的是，它是纯天然顶呱呱，完全没有毒副作用的美容方法哦！
“健康和美丽，两手都要抓，两手都要硬，一百年不动摇”，这应该是所有想要活得“漂亮”的女人的生活宣言。

<<女人不狠 地位也稳>>

编辑推荐

《女人不狠 地位也稳》：《女人都爱灰太狼》《职场女妖日记》作者再次倾心奉献。
18岁以下不适合阅读，20至40岁女性推荐阅读。

第一图书网, tushu007.com

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