第一图书网, tushu007.com

# <<知性美女养成攻略>>

## 图书基本信息

书名：<<知性美女养成攻略>>

13位ISBN编号：9787511700711

10位ISBN编号：7511700713

出版时间：2009-11

出版时间：中央编译出版社

作者：宋思颐

页数：283

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

# <<知性美女养成攻略>>

## 前言

说起知性美女，我们的脑海中一定会浮现出来若干个温婉动人又干练聪慧的女子：刘若英、杨澜、陈鲁豫、徐静蕾、曾子墨、吴佩慈……等等。
奶茶刘若英，电影《少女小渔》里的善良少女小渔，《粉红女郎》中疯狂的结婚狂，《人间四月天》中温婉可人的张幼仪。
音乐方面，她是歌手，亦是创作人，写曲亦写歌。
文学方面，她是公认的才女，《一个人的KTV》，《下楼谈恋爱》等皆出自她的笔端。
刘若英虽然没有漂亮的脸蛋，却一次一次让我们沉浸在她所扮演的角色、她知性的歌声与文字当中。
她算不上很漂亮，但让人感觉舒服。
她的美并不是来自于她的外貌，而是她独特的美丽的方式，正如她的绰号“奶茶”一样美得知性而内敛。
老徐徐静蕾，从清纯玉女蜕变为优秀女导演，还靠一个键盘十根指头随意成就了“天下第一博”的女作家头衔。
这顶“知性”的帽子，老徐想不戴都不行。
平时作风雷厉风行，谈吐时露锋芒的老徐，其实还保留着小女孩的一面，比如一口气买30多条裙子，痴爱小碎花等等典型的女孩作风。
在自己办的街拍杂志里，老徐不但每期要秀自己的新衣服，还经常谈穿衣经与购物心得。
和一般人最大的不同是，老徐喜欢“拧巴着穿，什么季节不穿什么季节的衣服”。

第一图书网, tushu007.com

# <<知性美女养成攻略>>

## 内容概要

刘若英、杨澜、陈鲁豫、徐静蕾、曾子墨、吴佩慈……　曾几何时，这些代表善美丽、聪慧、睿智、高雅的名字，开始抢夺我们的眼球，并成功侵占了我们的内心?　作为平常女生的你，是否对这些知牲美女仰慕不已并自愧弗如？
甚至。
你还为自己的默默无为而暗自神伤。
为息的内在芬芳来能悉数绽放而沉郁不已！
别担心。
这个现可以改变。
想拥有知性女人的智慧，内涵和灵性吗？
想用高尚的品德，渊博的知识和豁达的情怀赢得别有的喝彩吗？
如果你的答案是肯定的，那么，本书就是你的福音！
它会告诉你，如何把自己的美丽修炼得炉火纯青，把自己的内在打造得芳华尽放！
因为，它是现今市面上唯一一本知性美女打造秘笈！
妆（装）容篇，蜗居篇，职场篇，内在篇四大篇幅，势必让你从内至外，脱胎换骨！
让你在某一天再一次面对镜子时也忍不住大吃一惊，因为你不知不觉中已经成了不折不扣的知性美女！

第一图书网, tushu007.com

# <<知性美女养成攻略>>

## 书籍目录

前言知性攻略I 妆（装）容篇　第1章　形象定位　第2章　知性美妆术　第3章　知性穿着一衣定江山——着装　第4章　浑然一体小处有乾坤——配饰　本篇结语——潮流的“蛊”与“惑”知性攻略Ⅱ蜗居篇　第1章　家居内的知性生活　第2章　放松，知性美女的休闲生活　第3章　保健，知性美女的知性养生　本篇结语——自然而健康地蜗居知性攻略Ⅲ职场篇　第1章　约会自己 自我反省的魔镜　第2章　做自己的职业策划师　第3章　职场突击突出自己　第4章　重振旗鼓理想攻略　本篇结语——爆发吧，小宇宙！
知性攻略Ⅳ 内在篇　第1章　修养是永恒的美丽　第2章　修养气质打造攻略本篇（本书）结语——知性攻略就是人生攻略

## 章节摘录

有的人顺利时头脑发热，失意时又好像掉进了冰窖，做事跟着感觉走，凭冲动办事，对自己缺乏足够的把握。
有的人举止粗鲁，经常出言不逊，动不动就对人发脾气，事后后悔，但就是不好改。
就是不能正确对待自己人格上的毛病，经常原谅自己。
以上这些现象说明一个人要真正了解自己的确是很不容易的。
那么，一个人要自知什么？
你要知道自己在生活中表现出来的长处及短处，习以为常的处理困难的方式及其得失，所压抑的情欲，行为的动机，在别人的言语行动中所反映的自己，最好能站在别人的角度来审视自己。
能用客观的眼光来审视自己的过去，没有无益的后悔和内疚。
自知受到多个方面的制约和影响。
自知受欲望性质的制约。
欲望有合理的和不合理的，有能实现的和不能实现的。
真正了解自己就得从压制、去除不切实际的欲望开始，建立适合自己的抱负，不好高骛远。
自知受生活经验的影响。
生活圈子窄小，认识水平就会比较低下，认识事物就比较简单，就会觉得世界不过如此大，由此自我膨胀，不能真正自知。
只有扩大生活圈，才会知道人中有人，天外有天，才可能避免一孔之见。
自知受思想方法的影响。
要真正了解自己得从改变自己的思想方法开始。
遭到挫折时，一定要做到冷静、客观。
多从结果上检查自己，多从主观上寻找原因。
自知受修养水平的制约。
有修养的人能经常反思，不盲目攀比。
因为知道自己不是因为他人的存在而活着。
有修养的人人际关系比较好，能从他人那里得到关于自己的评价，及时地改进自己的弱点和不足。

## 编辑推荐

《知性美女养成攻略》：想拥有知性女人的智慧，内涵和灵性吗？
想用高尚的品德，渊博的知识和豁达的情怀赢得别人的喝彩吗？

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