

<<美丽女人，从优雅做起>>

图书基本信息

书名：<<美丽女人，从优雅做起>>

13位ISBN编号：9787538731941

10位ISBN编号：7538731946

出版时间：2011-4

出版时间：时代文艺出版社

作者：Angela Lau

页数：246

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>

<<美丽女人，从优雅做起>>

内容概要

这是一本让女人优雅一生的魅力魔法书，是一部美丽女人毕生气质的养成宝典！

容颜可以衰老，但优雅将会永远伴随你。

因为优雅不仅是一种良好的修养，更是一种恒久的时尚。

拥有优雅，女人便永远让人赏心悦目、心旷神怡。

《美丽女人从优雅做起》由Angle

Lau编著，从身体保养、穿着打扮、气质品味、心态仪态等几大方面，让女人学会自我完善，并且由内而外地散发出优雅的气质，开启曼妙的美丽人生。

<<美丽女人，从优雅做起>>

作者简介

Angela

Lau，美籍华人，女性心理学博士。

目前身在美国的Angela

Lau博士，在洛杉矶拥有一家女性气质培训机构。

她总会用深入浅出的方式，教导女性朋友如何成为一名优雅的女人。

“轻松说道理，明确讲做法。

”是Angela

Lau的个人授课风格，她能让广大女性朋友迅速将所学的知识融会贯通而成为优雅女人。

如今，她将多年的教学经验撰写成书，希望每一位看过此书的女人都会成为一名有气质、有品位的优雅女人。

<<美丽女人，从优雅做起>>

书籍目录

第一章：优雅，一种恒久的美丽

美丽不再是无冕之王

优雅才是女人的最高境界

如今是辣妹，十年后是大妈

让幸福与美丽永久保鲜

化身优雅，从这一刻开始

第二章：细心保养，优雅女人从善待自己开始

健康的秀发，开启自己优雅的人生

不让时间在自己的脸上“调皮”

营造美丽乳房风景线

纤纤细腰，让优雅女人更加柔情

私处保养，做洁净优雅的女人

一副翘臀，让女人的性感绽放一

纤纤美腿，令你站姿更加高贵优雅

玉足犹怜，优雅女人的保养术

第三章：优雅着装，彰显女人的生活品味

优雅的着装，并不意味着时髦华贵

探索优雅女人衣橱里的必备品

内衣秀出优雅女人

每一双鞋子都可以去跳华尔兹

优雅着装，配饰得当才叫完美

第四章：保持优雅，把风度融化在气质中

优雅的仪态是女人最美的衣裳

像蒙娜丽莎一样优雅的微笑

文雅言谈，优雅气质成就高贵女

社交场合，优雅女人永远是最大获胜者

表情丰富，为优雅女人增添魅力

第五章：女人的品位因优雅而升华

品味生活，彰显优雅格调

品味男人，总有如意郎君在身边

品味艺术，让艺术带给你优雅的女人味

品味文化，拥有知性的优雅

品味美食，滋养优雅由内至外

第六章：心灵瑜伽，优雅女人从内而外地净化

善良是优雅最好的伴侣

做一个懂得宽容的优雅女人

平和，蓄养女人脱俗的气韵

乐观让优雅女人如阳光般生活

真诚的女人让优雅加分

第七章：优雅女人，因成熟而富于魅力

智慧，优雅女人的人生觉悟

从容淡定，小女人的大优雅

自信，女人富可敌国的财富

独立让优雅女人更富成熟韵味

优雅属于可以掌控自己未来的女人

<<美丽女人，从优雅做起>>

<<美丽女人，从优雅做起>>

章节摘录

版权页：“女人如花”，诚然，她们有的如玫瑰热情奔放；有的如水仙温婉多情；有的如雏菊天真烂漫；有的如罂粟神秘诱惑……每每看到这些美好的词汇，都仿佛有双十年华的女子于眼前俏俏倩兮婷婷而立。

并且很多女人把外在的美丽当成一种资本、一笔财富，作为今后成功的寄托，同时更是一种傲人的象征。

我们无法否认，人是感官动物，尤其是视觉系的感官动物。

女人的美让男人赏心悦目，甚至达到神魂颠倒的程度。

爱江山更爱美人的君王古来有之，从妲己惑商到褒姒覆国，从武媚娘睥睨天下到陈圆圆祸水红颜，那些修改着历史的女人，总是噙着足以颠覆王朝命运的微笑。

可见，美丽对于女人，无异于蚌中之珠，是最精华和最重要的存在。

昔时长公主之女陈阿娇曾艳冠天下，绝色无双，刘彻欲娶为后妃，甚至许诺要建造金屋与其同住，成就一段佳话。

于是陈阿娇摇身变成了陈皇后，风光骄纵当仁不让，雍容华贵一时无二。

但汉武帝喜好女色，多内宠，后宫无数，兼岁月流逝，陈皇后又怎能永葆青春貌美？

于是曾经的蜜语甜言变成了恶毒的巫蛊，往日的温情也不复存在。

终于，厌恶了旧人的汉武帝立下一纸废后诏书，将阿娇幽禁在长门宫，至死不见。

纵使如花美眷，终敌不过似水流年，这是每个女人都逃脱不了的宿命。

当一朝春尽红颜老时，如花的女人们，何去何从？

美国女学者南茜·艾特考夫曾做过一次银币试验：让一个美丽的女人和一个年老色衰的女人分别走进电话亭，向打电话的人询问：“我是不是将一枚银币掉在那儿了？”

（电话亭里确实有一枚银币）结果，有87%的人将银币还给了美丽女人，而将银币还给老女人的比例只有64%。

这个有意思的实验说明：对于一个女人来说，美丽就代表着“天生的不公平”，并且它与年龄直接画等号。

在我们的周围，对于那些导游小姐、空中小姐、售楼小姐等来说，是否年轻漂亮往往能够直接决定她们的工作业绩或者顾客的满意度。

这无疑也是现今女人对于“身体资本”的一种正当利用。

倾城佳丽也好，市井女子也罢，无论是什么身份、什么地方的女子，由豆蔻年华走到中年，多已成了另外一个人。

岁月的涤荡、光阴的洗礼，在如花女人的面颊上镌刻上沧桑的痕迹。

她们的血液中流淌着固执，她们的骨髓里植入了狡猾，她们的灵魂映出老练的形影。

如是女人，可否再称之为女人，永远艳丽如花的女人？

时代变迁，每一个历史悠久的民族，对女子的评价标准无一例外都具有时代的痕迹。

春秋至秦汉时兴纤瘦苗条，唐代盛行丰盈，宋明推崇内敛，清代讲究柔弱。

时至今日，单纯外表的美丽早已不再是女人追求的惟一境界，因为聪明的女人都知道，姣好的容貌是太过匆匆的风景，纵是春天再艳丽的花儿也难免迎来秋日“败柳珠黄”的离殇。

当有一天皮肤不再白嫩如丝，腰肢不再柔软纤细，失去了美丽容颜的女人，还能剩下什么？

还能追求什么？

还能依仗什么？

可爱太过做作，灵动有失沉稳，才气太过局限，妩媚难免矫情……百转千回，历经了数代女子的甄别与洗礼，历经了无数女子的割舍与选择。

今天，从诸多备选名单中脱颖而出的，被镌上这个时代崇尚印记的，是优雅。

是啊，岁月会带走女人外表的光鲜亮丽，但同时却更能沉淀出温煦于心的优雅从容。

优雅是女人素质修养的一种境界，那温文尔雅的气质、清晰的逻辑思维、得体的交际语言，不知愧煞多少须眉，妒煞几多红颜。

<<美丽女人，从优雅做起>>

女人的优雅是一种内外兼修的美，而且美得让人心醉，却又不必个个天生丽质。

满腹经纶的于丹、美国外长赖斯，她们的容貌算不上美丽，可谁又能说她们不优雅。

有人说年龄是女人的王牌，青春已逝则魅力不再，而优雅并不排斥人老珠黄。

在举国女性一律短发的非常年代，唯有她发髻依旧，谁能知道宋庆龄那优雅的微笑里含着多少睿智和风骨？

满头银发、坎坷半生的王光美将余生及积蓄悉数贡献于“幸福工程”，救助贫困母亲15万户，惠及近70万人口，那种博大的爱何尝不是一种优雅。

女人的优雅与先天禀赋、后天熏陶、经济条件、学识水平、社会层次息息相关，并体现于气质风度、思想见解、应变能力、城府深度、欣赏水准及做人原则等各方面，缺一难称其优雅。

优雅的风度源于深厚的涵养，涵养源于广博的学识，学识源于深刻的思想。

美丽的女人不一定称得上优雅，但优雅的女人一定书写着美丽。

因为没有思想、知识贫乏、涵养肤浅的女人是优雅不起来的，故美女易见而优雅难寻。

有人说生活中优雅的人难觅，那是因为张扬、前卫的女人抢人眼球；那是因为懂得优雅才会发现优雅。

请看那些受人崇敬却不慕虚名的女人、开宝马却谦谦有礼的女人、见解深刻又不喜谈人短长的女人、事业如日中天而又平易近人的女人，他们都自有一份优雅在其中。

即使在我们平民生活中，那些淡妆素裹、不靠化妆提高品味的女人，那些公车礼让、谈吐得体的女人，那些得理也让人、处事让须眉汗颜的女人，难道她们不优雅吗？

我们不妨用更明朗的心态去认知年华。

岁月之于我们的不仅仅是沧桑、腐朽，更是一种积累、沉淀。

30岁女人的成熟是稚子难以仿效得来的，40女人的风韵更是衣着、服饰无法替代的，50岁女人的雍容象征了历练后的智慧……人总有衰老之时，当美丽的脸庞不再可以呼风唤雨，当昔日的容颜已经褪去，女人还有优雅，还有这份可以和岁月同消长、共进退的从容。

<<美丽女人，从优雅做起>>

编辑推荐

《美丽女人,从优雅做起》：优雅的女人，像一道亮丽的风景，让人愉悦、难以忘记。做一个优雅的女人，让生活丰富厚实起来，让心情精致优美起来.让人生美丽幸福起来。

<<美丽女人，从优雅做起>>

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>