

<<新修炼魅力女人全集>>

图书基本信息

书名：<<新修炼魅力女人全集>>

13位ISBN编号：9787540749880

10位ISBN编号：7540749881

出版时间：2011-1

出版时间：漓江出版社

作者：张晓梅

页数：271

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>

## <<新修炼魅力女人全集>>

### 内容概要

魅力是一种复合美。

魅力是一种经后天的努力与修炼达成的美。

它不仅不会随岁月的改变而消失，反而会在岁月的打磨中日臻醇香。

唯有魅力而不是漂亮和美丽，是任何一个女人都可以争取和拥有的。

新修炼魅力女人全集之气质美女卷，提醒女性在外在魅力修炼的同时，绝不忽略内在魅力的养成，通过修养、礼仪、情绪、心灵、抗衰老五个方面的内在滋养和调整，女人的魅力将由内而外地散发，实现进一步的魅力提升。

## <<新修炼魅力女人全集>>

### 作者简介

张晓梅

全国政协委员。

现任《中国美容时尚报》出版人、全国工商联美容化妆品业商会常务副会长、中国香料香精化妆品协会副理事长、国家劳动和社会保障部美容专业委员会副主任、首都文明礼仪推广大使。

《国家美容师职业教程》、《国家形象设计师教程》主编。

多次出任国内外美容造型大赛主席、总评判长。

多部畅销书作者。

她的博客被称为“中国第一美丽时尚”博客，在新浪、腾讯、搜狐等博客累计点击量过亿。

她辛勤地做着美丽玫瑰园的园丁，唤醒着中国女性，并与她们分享美和魅力，分享事业的成功和生活的幸福。

有“中国修炼魅力第一人”“美容女王”的美誉。

被称为“中国美丽风尚的引领者”。

<<新修炼魅力女人全集>>

书籍目录

第一章 修养

修养让女人魅力永恒

阅读决定魅力

艺术和女人的灵魂

语言点化了魅力

品行彰显的内核

品位决定魅力的高度

知性女人的神圣力量

自然赋予的美的灵魂

学习持续美丽

寻找生活的平衡点

弹性让女人海阔天空

做情感的高位女人

快乐和独立的女人

打开你的封闭圈

女人的柔性力量

第二章 礼仪

礼仪让女人更优雅

仪容，女人最好的包装

做人群中的白天鹅

一见钟情还是再也不见

魅力隐藏在举止间

不会说错的礼貌用语

做职场上的礼仪达人

不做令人生厌的客人

在沟通中放飞心情

服饰中的礼仪符号

手机是你的另一张面孔

舞会女王靠礼仪

做彬彬有礼的食客

你会吃中餐吗？

优雅地吃西餐

饮酒礼仪，魅力醉人

文明旅行最快乐

礼尚往来情意深

位次礼仪非小事

个人隐私请尊重

第三章 情绪

认识你的情绪

情绪对你的影响

选择你的情绪

自信是你永恒的魅力

理想是你人生的动力

爱上不完美的自己

<<新修炼魅力女人全集>>

控制你的愤怒  
避免你的报复行为  
睡眠让你内心平静  
跨过焦虑的泥淖  
摆脱自卑的心理  
排解或享受孤独  
调节你的情绪压力  
抛开你的嫉妒  
远离抑郁的侵扰  
消除你的恐惧感  
告别强迫症状  
第四章 心灵  
修心，就是在心中造天堂  
用对话为心灵做环保  
每一天都和自己好好相爱  
从内心生长的快乐最可靠  
心态阳光的女人更快乐  
用宽容为心灵舒压  
慈悲让女人闪耀光芒  
感恩是心灵上的健康  
平常心，心灵的“除尘器”  
知足是一种节制的美  
心灵减负，快乐加倍  
浪漫是一种内心的性感  
童心，心理抗衰老的灵丹  
用激情拯救中年心灵危机  
你的心灵需要高弹力  
第五章 抗衰老  
身体抗衰老需分龄  
抗衰老从小习惯开始  
荷尔蒙魅力之源  
按摩让女人驻颜有术  
对抗时间魔“皱”  
让大脑永不“生锈”  
年轻从“心”开始  
脊柱越柔韧，女人越年轻  
养肾 青春之源，美丽之本  
滋养卵巢，让女人花开不败  
推迟月经抗衰老  
跟随自然的脚步抗老  
让女人“穿越时空”的药妆  
警惕甜蜜地衰老  
抗衰老，你补对了吗？

## <<新修炼魅力女人全集>>

### 章节摘录

修养不是看几本书，听几次讲座，品尝几杯红酒就能实现的。

修养是一朵美丽的花，要得到它，需要经年累月地呵护与栽培，才能闻到它的芬芳；修养是一杯醇厚的佳酿，没有岁月的沉淀，就没有沁人心脾的醇香。

曾经读到过一句话：“女人有四种境界：浅而清澈型；浅而混浊型；深而混浊型；深而清澈型。

”其中第四种境界为最高。

这句话细细品味，还是很精辟的。

如何达到第四种境界，我想依靠的就是女性的修养。

修养，我们可以尝试着把这个看起来很玄妙抽象的词拆分开来理解，从它最直接表面的意思来体会其中的内涵。

修，即修炼，学习；养，即培养、养成。

这样看来，“修养”二字绝不是一件随随便便、轻而易举的事情，它需要深度、广度还有力度，包括对细节的关注。

修养意味着一种人生体验到达极致的感悟，也意味着一种更为简单纯净的心态。

一个有修养的女人静若幽兰，芬芳四溢。

有修养的女人不会随着岁月流逝而渐失光泽，而会越发显得耀眼迷人。

深度，可以理解为修养是一种随着时间的积累而缓缓形成的积？

，这积淀包括性格的渐趋成熟、知识的日益丰厚、品德的逐步圆满、品位的逐层提升。

而这些的基础，就是你为了这份积淀而付出的时间。

修养不是看几本书，听几次讲座，品尝几杯红酒就能实现的。

修养是一朵美丽的花，要得到它，需要经年累月地呵护与栽培，才能闻到它的芬芳；修养是一杯醇厚的佳酿，没有岁月的沉淀，就没有沁人心脾的醇香。

让自己在修养的修炼道路上逐渐流溢出魅力的光彩，需要持之以恒的努力。

<<新修炼魅力女人全集>>

编辑推荐

最不可替代的女性魅力修炼经典 无所不包，无微不至。  
这是一本足够女人学习一生的魅力教科书，每个女人都必须拥有的魅力大辞典。

<<新修炼魅力女人全集>>

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>