

<<气质何来>>

图书基本信息

书名：<<气质何来>>

13位ISBN编号：9787543872394

10位ISBN编号：7543872390

出版时间：2011-4

出版时间：湖南人民出版社

作者：王耀威

页数：232

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>

<<气质何来>>

前言

气质何来 在许多领域里，修养都是打开成功之门的钥匙。

而在女人的世界里，美女与平凡女人之间的差别最主要表现在自身的修养上。

一个美丽的年轻女人若是没有修养，她会随着时光流逝，而很快人老珠黄；相反，一个容貌一般的女人若有修养，时间无疑会使她更加有韵味，变得越来越美丽。

这份真正的美丽就是女人经过岁月的洗礼而成就的修养，就像秋天里弥漫的果香一样，由内而外散发出来。

女人的修养是需要内外兼修，形神兼具的。

内养是根，是学识，阅历、气质、品行、世界观，是精神和心灵。

内养由内向外，化无形为有形；外养由外入内，化有形为无形。

内养外养互为作用，互为协调，才能打造出一个富有修养的女人。

女人的修养不仅表现在平时的为人处世方面，还要懂得注意自己的穿衣、打扮，她懂得在合适的地方淋漓尽致地表现出自己的气质和魅力。

使自己从内到外都释放出恒久的魅力。

有修养的女人是令人尊敬的，让人愉悦的，使人感到如沐春风。

有修养的女人说话有分寸，对人不尖酸刻薄，不会为几毛钱讨价还价，不会占小便宜。

有修养的女人在公众场合端庄大方，不做作，举止不轻浮，有爱心并善于表达自己的情感，常常赞美、祝福他人，而不是嫉妒他人。

和有修养的女人共处，总像有潺潺溪水淌过，让周遭的人们被浸润。

得体的妆容、优雅的举止、亮丽的容颜、高尚的品质、丰富的学识……都在提升着女人的修养与气质。

我们也许没有靓丽的容颜，但我们可以绽放灿烂的笑脸，我们无法延长生命的长度，但我们可以拓展修养的高度。

渴望成为有修养的女人们，本书透露给你的秘籍就是：内外兼修。

<<气质何来>>

内容概要

气质是一种无形的美丽，不同于外表的美，这种美丽更加长久而动人！
气质女人优雅大方，气质女人美丽动人，气质女人懂得怎样才能更加完美。

本书《气质何来》从仪容仪表到工作事业，从为人处世到内在修养，让女性朋友重新认识自己、提升自己、改变自己，继而让自己成为最可人的气质女性。

《气质何来》由王耀威编写。

<<气质何来>>

作者简介

王耀威，东田造型资深造型师、国内著名化妆师，VC视觉摄影机构造型总监，为众多知名明星、艺人、模特打造造型。

<<气质何来>>

书籍目录

第一章 女人礼仪

懂“礼”之道

女人与女人的社交艺术

女人与男人的社交礼仪

懂得赞美的女人最受欢迎

学会拒绝

怎样着装才能体现仪表美

做个有修养的好女人

女性社交应把握的原则

第二章 装饰外在仪表

懂得如何体现自我的优势穿着

学会打扮得体

头发的护理很重要

如何佩戴装饰晶才荚

第三章 配饰的点缀

项饰

胸饰

手饰

腰间的点缀

足下

时尚新饰品

帽子系列

第四章 学点礼仪展现优雅

身体要清洁

保持优雅的姿态

步态轻盈

坐姿优美

优雅的身体语言

办公室礼仪

接电话的礼仪

第五章 注重良好的品位

香水之味

读书的女人最有女人味

注重品位

女人的艺术品位

《蒙娜丽莎》作品欣赏

舞蹈之王——芭蕾

舞剧——《天鹅湖》鉴赏

高雅的旋律——古典音乐

捕捉美丽的瞬间——摄影

刻画人生——雕塑

第六章 女人的涵养

第一个爱的是自己

优雅是我们的追求

优雅是一种态度

<<气质何来>>

走近气质美女
不妆不惑的淡然与从容
温柔的女性修养
不要做一个霉女

第七章 智慧女人

女人的内在智慧精髓
终身学习是智慧美女的保证书
给身心放个假
学会爱自己
探索自己的美好生活
知足常乐是一种心态
学会感恩

第八章 事业是气质的价值升华

面对工作的热情
制订合理可行的工作计划表
让你在工作中平步青云
学会与同事融洽相处
在办公室里举止要文明
用努力让工作变得完美

第九章 清纯浪漫的情感

女人的闺中密友
蓝颜知己
选择优秀男人

第十章 气质的诠释

气质的简易诠释
气质可以改变
了解自己的气质类型
气质如何表现

<<气质何来>>

章节摘录

懂得赞美的女人最受欢迎 男人和女人一样，喜欢听一些好话。比如女人希望听见别人赞美自己的外貌，说自己漂亮、美丽等，而男人其实也一样，他们也希望听到异性夸自己帅气、潇洒。

毕竟爱美之心，人皆有之。

在人的潜意识里，每个人都非常地渴望得到别人的赞美。

所以，如果学会了如何赞美别人，会让你的交际无任何阻碍，这也会成为你攻克社交难关的法宝。

每个人都会有业余爱好或是一两种特长。

不管自己在这些方面的表现如何，但都是非常地渴望能得到他人的肯定和赞美的。

这些赞美和肯定无疑会给他增加信心和积极性。

人都是互相的，你若是对别人吝啬，那别人也不会对你大方，所以只要你对朋友确切地发出了真诚的肯定时，你也能得到接受你肯定的人的直接、友好的回馈。

请不要吝啬你的赞美，真诚的赞美。

赞美绝不是一种虚伪的讨好和献媚。

是不是发自内心的赞美，被赞美的人一听就能听出。

换一种说法，要赞美好也不是一件易事。

赞美如果不审时度势，不掌握一定的赞美技巧，即使你是真诚的，也会变好事为坏事。

所以要学会赞美他人，我们一定要掌握下面六个技巧。

因人而异。

不能一概而论 人接受的教育和内在的修养都会不同，其中必有高低之分。

在赞美他人时要因人而异，突出他人的个性，让自己的赞美之词有特色。

这样听了更能让人感觉心情舒畅。

我们在赞美别人时，还要注意年龄大小的问题。

在夸奖他人时，最忌讳夸大其词，牛头不对马嘴，以致让人觉得你为人很虚伪而产生反感。

比如有成就的中年人总是希望别人能夸他能干，有本事。

所以和他们交谈的时候，可以多称赞他们引为自豪的奋斗历史；对孩子可以在语气上稍微夸张些，去赞扬他们可爱、聪明，以后一定会有大作为之类的话；对于白领女性，可以称赞她们有气质、女强人，做事干练和有气势；对于有地位的干部，可称赞他为民为国，廉洁清正；对于知识分子，可称赞他知识渊博、有前途等。

有理有据。

不能信口开河 在日常生活中，你身边不可能每个人都会有显著的成绩或是个人杰出的表现。

有时你真心想去赞美对方，却不知要如何入手。

其实与这些人交往，我们应从他们具体的事件着手，善于发现别人的一些长处和爱好，并给予真诚的赞美。

在赞美的过程中，如果你的用语越具体，说得越清楚，越说明你对他长处的了解和看重，会让对方感到你的真挚和可信，那么这样就能拉近你们之间的距离。

如果你只是含糊其辞地赞美对方，在不了解对方的情况下，随便乱去夸奖他人，这样不但得不到别人的信任，更让人对你产生厌恶。

情真意切 赞美要发自内心，只有包含了真情实感的话语，才不会给人带来虚假和牵强的感觉。

有真情实感的赞美既能体现人际交往中的互动关系，又能表达出自己内心的美好感受，对方也能够由衷地感受到你对他真诚的关怀。

虽然人人都喜欢听赞美的话，但不是任何赞美都能使对方高兴。

所以能引起对方好感的只能是那些基于事实、发自内心的赞美。

相反，如果没有根据，虚情假意地赞美别人，会让人感到莫名其妙，更会觉得你油嘴滑舌、诡诈虚伪。

例如，当你见到一位相貌平平的女士，却偏要对她说：“你真是太美了。”

<<气质何来>>

”对方就会认为你说的是违心话，从而对你的第一印象大打折扣。

但如果从她的服饰、谈吐、举止等出众之处真诚地赞美，她就会高兴地接受，并对你产生好感。

合乎时宜 当对方恰逢情绪特别低落，或者有不顺心的事情的时候，如果你表现出一点都不在意对方的样子，那你后面用再多的，再美的赞美也会让对方觉得不真实因为你不能与他感同身受，所以在安慰别人时，一定要注重对方的感受。

赞美的最好效果是在于懂得见机行事、要适可而止。

如，你的同事准备跳槽，去一家更好的公司发展，这时你除了要赞美还要用羡慕的眼神去看着他，让他感受到你是真心地为他祝福。

雪中送炭 一句温馨的祝福，一句美妙的赞美都可以给人如沐浴春风心情舒畅。

什么样的人最需要赞美？

他们也许一直都在默默无闻地做着幕后工作，他们也许正因被埋没而产生自卑感，他们因为失败而失去信心，这些人往往更希望得到大家对他真诚的赞美，使他们重建信心，找回自信，振奋精神，大展宏图。

所以，最有实效的赞美是雪中送炭，而不是锦上添花。

对事对人 真诚赞美绝不是阿谀奉承。

一定要赞美事情本身，不要以人为对象，这样你的赞美才可以避免尴尬、混淆或者偏袒的情况发生。

赞美他人的时候还可以考虑到自己对周围一切的感觉，把它与赞美融合在一起。

赞美并不一定仅局限于语言，见人就说好。

还可以借助于身体语言，比如投以赞许的目光、做一个夸奖的手势或送一个友好的微笑，这些都能起到很好的效果。

千万不要吝惜你对别人的赞美，你会发现，自己也在真诚的赞美中受益匪浅哦。

P8-11

<<气质何来>>

编辑推荐

得体的妆容、优雅的举止、亮丽的容颜、高尚的品质、丰富的学识.....都在提升着女人的修养与气质。
我们也许没有靓丽的容颜，但我们可以绽放灿烂的笑脸，我们无法延长生命的长度，但我们可以拓展修养的高度。
渴望成为有修养的女人们，王耀威编写的《气质何来》透露给你的秘籍就是：内外兼修。

<<气质何来>>

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>