

<<优雅一生的7项法则>>

图书基本信息

书名：<<优雅一生的7项法则>>

13位ISBN编号：9787563918164

10位ISBN编号：7563918167

出版时间：2007-8

出版时间：北京工业大学出版社

作者：代茹冰

页数：226

字数：220000

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>

## <<优雅一生的7项法则>>

### 内容概要

优雅是女人言谈举止、举手投足不经意间流露的气质和风韵，是经过长期文化积淀修炼而来的。优雅女人是恒久美丽的女人。你可以花10年、20年甚至一辈子的时间，慢慢摸索优雅女人的艺术；你也可以用一天时间来浏览本书，验证成功有效的优雅准则，彻底改变你的一生。

## <<优雅一生的7项法则>>

### 书籍目录

上篇：优雅之必要条件 条件一 知性 条件二 善良 条件三 自信 条件四 智慧 条件五 涵养 条件六 幸福 条件七 完美的人格 条件八 心态 条件九 情趣 条件十 运动 下篇：实现优雅一生的准则

准则一 让你的体态优雅起来 一、心理学上的“首因效应” 二、塑造容貌的优雅 三、精心打理你的头发 四、保养你的肌肤 五、呵护你的身体 六、定时给你的身体解压 七、没有什么比健康更重要 八、容貌是养出来的 九、吃出优雅健康来 十、塑造优美的体态 十一、让你的身体“亮”起来 十二、美人如水 准则二 让服饰“装饰”你的优雅 一、穿戴什么很重要 二、TPO着装原则 三、穿出自我的个性魅力 四、用服装来弥补身体缺陷 五、搭配出优雅 六、配饰是打开优雅的一把钥匙 准则三 掌控自己的情绪，尽显你的优雅 一、别让情绪毁了你的优雅 二、好心情是优雅的助推器 三、营造良好的心境是优雅女性的必修课 四、优雅女人的心理处方 五、永远做一个快乐的女人 准则四 言谈是优雅的名片 一、高雅明快的谈吐让女人更优雅 二、说话迷人有诀窍 三、柔美的语言让你更有“女人味” 四、你知道怎么发声吗 五、让女人气质高贵的秘密 准则五 让修养提升你的优雅指数 一、优雅源自你的底蕴 二、品性美才是真的美 三、温柔是优雅最好的镜子 四、高尚是优雅的底牌 五、风度让优雅不可磨灭 准则六 好举止让优雅不请自来 一、习惯是最好的美容师 二、优美的立姿彰显女性韵味 三、修炼优雅的坐姿 四、袅娜的步态更迷人 五、别让“小动作”害了你 六、注意目光的优雅空间 准则七 让体香散发你的优雅 一、香水是你个性的签名 二、你的气味，你的品位 三、选择适合你的香水 四、如何正确使用香水 五、巧用香水为优雅加分附录 优雅的楷模 1. 奥黛丽·赫本 ——落入凡间的优雅精灵 2. 张曼玉 ——让优雅拥有铂金般的气质 3. 戴安娜 ——外表和心灵的双重美丽

<<优雅一生的7项法则>>

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>