第一图书网, tushu007.com

<<二十几岁女人应该知道的那些事>>

图书基本信息

书名：<<二十几岁女人应该知道的那些事>>

13位ISBN编号：9787802229556

10位ISBN编号：7802229553

出版时间：2009-8

出版时间：中国华侨

作者：唐渊

页数：283

字数：250000

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

前言

二十几岁，女人最青春，最美丽；二十几岁，女人最自由，最迷人；二十几岁，女人最光鲜，最精彩！
唐渊老师是研究管理与素质教育的专家，在业内是高产作家了，每年都有新作问世。
去年我们邀请他给浙江大学竺可桢学院的全体学生作《成功源于责任》的演讲，很是轰动，当时我就建议他写一本大学生励志方面的书，他说出版社在约稿要写女性励志的书，还邀请我作序。
时过半年，唐渊老师果然给了我这本《二十几岁女人应该知道的那些事》的书稿——行动力确实不错。
我通读了书的全部章节，总的感觉是，这本书很值得推荐给所有的年轻女性——当然也包括推荐给我的学生——这本书是写给二十几岁女人的，其中的内容对女大学生们同样非常适用，而且有关职场、爱情、交际、理财方面的观点对男生也是很具参考价值的。
值得一提的是，正因为唐渊老师在管理与领导领域的出色研究，使得他的这本书更具有高度、宽度、格局及境界。
二十几岁女人正处于一个人生转型的关键时期：如果你二十几岁的时候不努力学习，那么三十几岁的时候将很少可能与成功结缘：如果你二十几岁的时侯不规划自己的人生，那么三十几岁的时候就发现时间已不等人；如果你二十几岁的时候不开始努力累积财富，那么三十几岁时，你就可能贫困潦倒，无以“而立”；如果你二十几岁的时候不敢闯不敢干，那么三十几岁的时候即使想闯想干也已为时已晚。

内容概要

二十几岁的时候不规划，三十几岁的时候发现时间不等人；二十几岁的时候不努力，三十几岁的时候将没机会去思考；二十几岁的时候不敢做，三十几岁的时候想做也无能为力。

对于女人来说，二十几岁，青春经不起你的一再蹉跎；二十几岁，形象的好坏决定着你的成败；二十几岁好好工作才能保障幸福；二十几岁，需要趁着年轻搭建人脉；二十几岁，在爱情面前需要慎重选择终身；二十几岁，学会理财才能享有丰饶的人生。

一旦过了二十几岁。
年轻、美貌、工作、朋友、爱情、财富……所有一切都会变得越来越遥远。

愈早抓住并运用年轻的资本，你就会愈早走在同龄人的前面，你的人生就会愈靠近幸福！

作者简介

唐渊先生，著名管理教练和素质教育专家，高级经营师，组织领导力教练理论创立者、传播者、实践者，责任培训第一人，“双五环”体验式互动演练创始人，获中国教育培训行业品牌建设杰出贡献人物、中国百强培训师、浙江省优秀中小企业创业指导师等荣誉称号；现担任中华教练网总

书籍目录

健康篇　二十几岁小美女的成长经
　我的身体我在乎
　　把好身体的“脉”
　　定期妇检，小投入大收益
　　女性保健的注意事项
　　全面对抗亚健康
　　女性健康要在饮食上下功夫
　　运动上瘾，生活更快乐
　做阳光丽人，享受快乐生活
　　宽容使女人如此美丽
　　魅力女人的本色就是温柔
　　摆脱天真，学会世俗
　　成功女人的10种心理品质
　　成功新女性的10种心理调整
美颜篇　你不可不知的时尚“美丽经”
　做个果冻般的新鲜女人
　　揭开肌肤水灵的奥秘
　　保湿，你做对了吗
　　空调房的水润对策
　　给肌肤喝水的弊利真相
　　水润女人的保养秘诀
　三分美丽，七分妆出
　　你不可不知的化妆品基本常识
　　化妆轻松上手
　　妆点你的眼睛
　　场合妆的化妆技巧
　美人无瑕
　　点点面面谈祛斑
　　跟脸上的瑕疵说Bye-bye
　莫让阳光抹黑你的肌肤
　　享受日光浴——不要和阳光玩危险游戏
　　防晒要依照个人因素而定
　岁月了无痕
　　巧用眼霜抚平鱼尾纹
　　美丽女人“吃”掉皱纹
　飞扬你的轻盈秀发
　　鉴定女人头发的品质标准
　　把问题头发交给食物
　　头发的四季维护
　修炼曼妙身姿
　　减肥女人需知的代谢规律
　　凹凸有致丰胸全攻略
　　修饰你的腿部线条
　穿出优雅女人味
　　色彩，让女人化蝶而出

着装的礼仪
小小配饰为你精彩
日常服饰搭配
不同身材的服饰搭配
不同场合的裙装搭配
职场篇　二十几岁的女人，职场上想赢就能赢
聪明的女人会进取，能成功
你的人生舞台在哪里
在最短的时间做到“优秀”
清除女性职场10大路障
摒除厌职情绪，做个职场活力人
美貌也是竞争力
成功的女人懂职场
女人，像男性那样思考和行事
初涉职场行动指南
女性打入公司主流群体的7种策略
职业女性如何应对“软裁员”
Officelady职业塑美法则
用学习来修炼知识女性的气质内涵
知识改变女人的命运
读书滋养女人的心灵
做职场充电女郎
二十几岁女人值得一读的书籍
成为超级女主管的12心法
交际篇　女生二十几岁，学说话办事正当时
女人靠社交赢得世界
女人事业失败的5个心理障碍
完善你的个性，赢取成功
突破女人低情商的10种障碍
高情商女人这样赢取成功
做个充满贵气的女人
塑造时尚红酒女人
保持完美的职场仪态
职业女性要学会打造、经营你的个人品牌
礼仪和修养体现你的尊贵
女人应该知道的社交方法
14个妙方使你性感迷人
得体谈吐，尽显你的语言魅力
打造绝佳人脉的交际修炼
女人商务谈判必胜之术
做一个舌绽莲花的女人
办公室的语言艺术
女人应该知道的礼节
爱情篇　爱情让女人如此美丽
做一个懂爱的女人
你会用眼睛传情吗
跟“坏”女人学几招抓住男人心

9种不受欢迎的女人
挑战成功男人的爱情
考核理想的男人
嫁给这些男人的女人会很苦
抓住他的人不如抓住他的心
做个会爱的女人
婚姻生活要“优雅"地过
将浪漫进行到底
好老婆是这样炼成的
男人的面子=婚姻的里子
非常之爱≠非常唠叨
婆媳相处有“道”
解读“情妇”现象
是什么将婚姻推向了边缘
婚姻的死亡宣判与涅槃重生
理财篇　精明的女人会理财
用女性的智慧当好管家婆
理财的女人有钱花
在“存”钱中“赚”明天
做个精明消费潮人
绕开商家的陷阱
节省旅游开支
投资理财，让钱“滚"钱
学会投资让你轻松变身有钱人
女性投资项目面面观
给未来买保险，绝不会亏
做个会炒股的女人
买基金，赚大钱
巧用理财工具，让资金流动增值
开源是根本
组合理财
合理避税
让银行卡助“理”一臂之力
外币存钱储蓄

章节摘录

点点面面谈祛斑“斑”是指产生于皮肤表面、形状呈不规则，无隆起的有色发疹现象，属色素障碍性皮肤问题。
理论上说，面部斑点对于人体健康并无不良的影响，但对于爱美的女性而言，面部斑点确实是一大祸患。
1.斑的生成原因斑产生的原因是生物黑色素，黑色素是使皮肤产生色泽的色素。
黑色素对皮肤的作用就像一个过滤器，保护皮肤和身体免受紫外线辐射的损伤。
正常情况下，黑色素细胞不断产生黑色素，当黑色素细胞内酪氨酸在酪氨酸酶的作用下被激活，生成多巴，多巴被氧化生成多巴醌，于是产生黑色素。
由于外界因素和体内因素造成黑色素细胞代谢紊乱，在表皮堆积造成色素分布不均而形成色斑。
一般情况下，色斑形成多由于外界因素和身体内部因素综合作用形成。
外界因素多为当表皮受刺激（如不恰当的美白疗法、劣质化妆品等）、紫外线照射、按摩、暗疮留印等。
身体内部因素多为荷尔蒙分泌不平衡、服食药物（如避孕药等）、怀孕、精神压力等。
为了开发更好的外用药，人们通过抑制黑色素化合物的安全性、稳定性及有效性等方向的研究，结果发现越橘、梨等所含熊果甙能满足外用药的各项条件，用适当的B一16黑色瘤培养细胞进行试验，在未发现毒性的浓度下可以抑制黑色素的生成。
决定人类肤色的主要因素——黑色素是存在于表皮基底层的黑色素细胞合成的，黑色素小体中前驱酪氨酸在酪氨酸酶作用下生成黑色素，这种黑色素在表皮内异常增加使患者发生黄褐斑。
2.斑的分类（1）黑斑它大块分布在脸上，颜色呈深褐色或黑色，并且深深地长入皮下或皮肤深层，其形成与心理因素和乱搽护肤品、化妆品有关。
（2）雀斑雀斑是一种单纯的浅棕色或褐色皮肤斑点。
大多数人属于先天性遗传，多数长在面部鼻子周围。
并且随年龄的增长，雀斑会增多或减少。
雀斑通常在5岁以后出现，具有一定的遗传倾向，女性由于雌性激素的原因，长雀斑的人数比男性多。
每逢夏季日晒增多时，雀斑色泽加深，对美容影响较大。
冬季虽然雀斑颜色浅些，但不会完全消失。
据观察，雀斑较多的人色素痣发生率也较高。
雀斑的形成主要是由于皮肤表皮基底层的黑色素细胞生成的黑色素过多所致。
黑色素来源于奶酪等食物内所含的酷氨酸，在体内酶的作用下，酪氨酸转化成二羟苯丙氨酸，然后氧化，最后聚合成黑色素。
如果脑垂体产生的促黑激素由于某些原因增多时，就可引起色素代谢障碍，出现皮肤雀斑。
另外，女性后天发生雀斑多在生孩子之后。
（3）蝴蝶斑又称黄褐斑，呈黄褐色的色斑，一般夏浓冬淡。
它总是成片地浮在脸上皮肤的表层，分布在鼻两侧，一般起于怀孕期间，有的分娩后会慢慢消失。
同时，由于受日晒、情绪、睡眠等因素的影响，女性体内的荷尔蒙起变化和肾脏的负担增加也会引起蝴蝶斑的变化。
蝴蝶斑因其生在脸部，面积又较大，所以颇让众多的爱美女性苦恼。
皮肤科专家在长期研究中发现，蝴蝶斑的生成与人体内的皮肤色素有关，而色素代谢与身体内分泌有很大关系，如肾上腺皮质功能低下的人，皮肤就比较黑；有些肝炎患者，面部显得灰暗或有黄褐斑；有的女青年由于卵巢功能失调、月经不调等，也会出现面部色素沉着。
这种黑色素的多少、密度和分布，不仅种族间不同，每个人不同，而且在同一个人的不同部位也不尽相同。
一般说来，人的面部、手背、头颈、腋窝、乳头部就黑一些，说明这些部位黑色素比较多。
研究表明，蝴蝶斑是体内分泌失调、代谢废物瘀滞于体内的一种外在显性表现。

可见，蝴蝶斑发生时，人的身体内部肯定也会发生问题。
因此，在此提醒广大女性朋友，如果你的脸上长了蝴蝶斑，千万不要掉以轻心或仅仅靠化妆去掩饰。
而是要寻求医生的帮助，及时调整内分泌，清除体内的瘀滞状况。
跟脸上的瑕疵说Bye-bye对许多职业女性来说，定期到美容院做皮肤护理已经成了生活中必不可少的程序。
但如果脸上生了黄褐斑、蝴蝶斑或暗疮，可不是光做皮肤护理就能解决问题的。
目前治疗雀斑的方法有很多种，基本原理是防晒和脱色。
现在市面上防晒用品较多，内含氧化锌、二氧化钛或对氨苯甲酸等物质。
在夏季户外活动时应戴上遮阳用具，在皮肤上涂抹防晒霜，每2-3小时重复涂抹一次，避免阳光直接照晒。
1.防治雀斑的方法（1）化学剥脱法（化学烧灼法）它是利用酸性较弱的混合物（5%石碳酸与等体积35%三氯酸混合）薄薄地均匀涂在患处，10天左右痂皮脱落，形成一层鲜嫩的皮肤。

编辑推荐

《二十几岁女人应该知道的那些事》：年轻的时候不知道，当知道的时候，已不再年轻；有些事，有机会的时候没去做，而当想做的时候，已没有机会。
二十几岁的女人谁知道了那些事，谁就能获得幸福美满的人生！
二十几岁的规划，决定了女人一生幸福运行的轨迹；二十几岁的青春。
重要到能决定你一生的成败与否；二十几岁的美丽，宝贵得经不起丝毫的蹉跎和挥霍；二十几岁的选择，影响到你一生的事业、爱情和家庭；女人能在二十几岁知道那些事。
那么一生的幸福将指日可待！

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