

<<美丽的资本>>

图书基本信息

书名：<<美丽的资本>>

13位ISBN编号：9787807299837

10位ISBN编号：7807299835

出版时间：2010-12

出版时间：凤凰出版社

作者：吴静雅

页数：278

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>

<<美丽的资本>>

前言

女性的美丽是一种自信，更是自己骄傲的资本。

当然，一个有着漂亮外表的女人，也许会让人喜爱一时，但一个拥有丰富内涵的女人却能够让人喜爱一世。

因为后者是经过岁月漂洗后，女人身上所独留的特色魅力资本，那种资本是女人最为宝贵的财富。

其实，女性的资本，不仅是外表光鲜亮丽的容貌，还包括心灵、头脑、为人处世等许多潜在的人格魅力。

因为只有一个内心有着强大自我的女人，才能赢得别人尊敬的目光；而只有美丽与智慧的结合，才能成为完美的女人。

一个完美的女人不光有外在的美丽，更重要的是她们还具有经久不衰的内在美。

常常有人用芬芳美丽的花朵来形容女人，用等待一朵花开的时间来形容女人所经历的漫长岁月。

而女人最傲人的“资本”，就是在这朵花开的时间中所慢慢积蓄的“能量”。

当一朵花储蓄了足够的肥料，足够的阳光，那么定当能够开放出最夺目耀眼的光芒。

可能有很多女孩子，没有看到自己身上所隐藏的极大潜能，因此而潦草的度过一生。

其实女孩人生中最大的遗憾也莫过于没有去发现、发挥和利用自己的资本优势，而最终与精彩的人生擦肩而过。

也许你不漂亮，也许你不是天生丽质。

但是任何女人，都可以通过后天的修补来完善自己。

拥有美丽的“资本”是女人手中握有最价值连城的宝物，是一种能让自己魅力焕发盎然生机的能量。

所以，女孩子们一定要有自信，并且守护好自己的“财富”。

美在气质形象。

相貌普通的女孩，一旦插上气质的翅膀，神采便会立刻飞扬起来，乃至明眸顾盼，楚楚动人，看上去会有一种别具一格的魅力。

美在能力交际。

女孩的能力是叱咤风云的美，不管经历多少人生的坎坷，她都能一一应付过去。

而懂得交际的女孩，更有着吸引人的手腕。

当她把能力与交际交相辉映，在博得他人的赞赏的同时，也拥有了通往成功的最佳之路。

美在心态智慧。

有智慧的女人，就像一杯醇厚的佳酿，外表虽没有什么不同，但喝一口下去，滋味却在心头燃烧，叫人回味无穷。

这样的女人不仅懂得滋养人生，还有一颗坦荡的心灵。

她们笑傲世间，坐看百态，却在花开花落间，悠然自得，悟透人生。

美在知识品德。

美好的品德是一个女人最宝贵的财富，也是女人一生受用不尽的资本。

当然，品德来自于知识，一个有知识文化的女性，心中一定藏着一座挖掘不尽的宝藏。

这份宝藏能让女人与时俱进，永不落后于时代的浪潮，并且时刻都能散发出迷人的气息和魅力。

美在个性内涵。

一个有个性又有内涵的女人，无论在寂静的山野里还是在喧嚣的城市中，都能气定神闲、温文尔雅，而且透出一股异于常人的幽香。

她们有属于自己的处世姿态，但是却又有丰富的内涵素质，在人脉圈中是最值得尊敬和爱戴的女性，她们时刻都是高贵和优雅的。

上述美丽的存在，都是女人赖以生存的资本。

所以，不管你是白领还是蓝领，又或是待字闺中的小女人，甚至初为人妻也罢，任何时候都不要忘记自己女人的资本。

靠女人资本，做魅力女人，人生的鲜花和掌声会永远伴随着你。

<<美丽的资本>>

内容概要

一个有着漂亮外表的女人，也许会让人喜爱一时，但一个拥有丰富内涵的女人却能够让人挚爱一世，也许你不漂亮，也许你不是天生丽质，但是任何女人都可以通过后天的修补来完善自己。拥有美丽的资本是女人手中握有最具价值的宝物，是一种能让自己光彩夺目的能量。

<<美丽的资本>>

作者简介

吴静雅

女，生于北京，长于上海，游走于世界各地，赏美景、品美食、阅人文，对东西方性文化有独到的视角与研究，并积极利用自身累的独特经验，引导、开启女性朋友对生活的情。

现为自由撰稿人，活跃于女性时尚界，为多女性时尚杂志撰稿，其中最具代表性的作品《样做女孩最命好》《女孩要懂得的100条人生验》《20儿岁，决定女人的命运》《做不抱怨女人》畅销日本、韩国，新家坡及台湾地区。

署诸多专家对她做如是评价：总能将其丰的人生阅历，深厚的专业素养，演化为凝练风化的笔触，点透了东方女性魅力的方方面面。

能激发起女性读者追求幸福生活的信念。

<<美丽的资本>>

书籍目录

Chapter 1 世界上没有丑女人只有懒女人——女人的形象资本 1.世界上没有丑女人只有懒女人 2.天生丽质也不要素面朝天 3.男人可以邋遢,但你绝对不可以 4.什么时候都要化个简单的妆 5.为自己设计一个适合的发型 6.其实点缀饰物真的会说话 7.不可不知的令性感加分的三颜色 8.露一点风情,透一点妩媚Chapter 2 你的礼仪价值何止百万——女人的礼仪资本 1.女人的礼仪何止百万,而是价值连城 2.什么时候都要注意自己的言行举止 3.情调西餐要吃出女人的品味 4.切忌当众化妆,有距离才能产生美 5.在落落大方中拒绝邀舞 6.Office小姐的办公室礼仪 7.站出一片风景,走出一段优雅 8.蹲起之时勿“泄密” Chapter 3 你是一瓶啤酒还是一支红酒——女人的魅力资本 1.你愿自己是一瓶啤酒还是一支红酒 2.一定要擦亮你的气质商标 3.岁月如酒老去的只是时间,沉淀的却都是韵味Chapter 4 说他们想听的他们想说的——女人的口才资本Chapter 5 受欢迎的是宝钗而不是黛玉——女人的处世资本Chapter 6 做办公室中才貌兼具的“双核”女人——女人的职场资本Chapter 7 我的爱情我做主——女人的爱商资本Chapter 8 心情的好坏其实就是一种选择——女人的情商资本Chapter 9 有“财力”才能活得更美丽——女人的财商资本Chapter 10 站成一株红木棉而非攀援的凌霄花——女人的独立资本Chapter 11 “凤姐”不漂亮却很自信——女人的自信资本Chapter 12 不怕没优点就怕没特点——女人的个性资本Chapter 13 以“花瓶”为荣的观念已经“OUT”了——女人的才学资本Chapter 14 女人长得漂亮不如活得漂亮——女人的心态资本Chapter 15 打造自己的黄金人脉圈——女人的人脉资本Chapter 16 不做女强人但一定要做强女人——女人的成功资本

<<美丽的资本>>

章节摘录

在电视上我们经常见到一些外表靓丽，气质优雅出众的明星。

屏幕上那些看似光鲜靓丽的美貌的背后，可都是明星们一朝一夕，通过台下以勤“补拙”才得来的。美丽不是天生就有的，需要我们后天去“精工雕琢”，就连古时被称四大美人之一的“杨玉环”也懂得用鲜花沐浴，以遮掩自己与生俱来的“狐臭”。

其实天生就倾国倾城、闭月羞花的女人并不多，只不过有的女人会打扮，有的不会或者懒得打扮，于是差距就产生了。

号称“美容大王”的大S，可是港台影星中公认的大美女，她有着婀娜多姿玲珑有致的身段和白皙的皮肤。

日常生活中她对自己的面容打扮也有着很苛刻的要求，每日都定制了严格的护肤计划，配合以节食和运动来塑身。

平日保持规律的生活习惯，不熬夜，拒绝油腻食物，所以，她的肌肤永远粉嫩水灵。

而去健身房运动也是让她神清气爽的原因，身体与心灵环保是她的美丽秘诀。

加上多吃蔬菜水果，让她美容又瘦身，而勤于保养皮肤，更让她的脸蛋晶莹剔透。

最近大S又出版发布了美容新书公布塑身秘籍，她以自己的实际经验和健康的瘦身理念，带领大家美丽动起来。

少吃多动，运动配合饮食，先瘦下来，再透过适当运动修塑局部线条。

另外她还与大家分享SPA的体验，这样可以气色更好心情也更快乐。

她说女人只要有恒心，在日常生活饮食上注意，就能有美丽和好身材。

在写《美容大王》前，她甚至以自己当小白鼠，尝试各种保养品，一度过敏，记者采访时，她说：“我不怕，会过敏的就记下来不用，我还是会继续研究使用。

以后可以出书让更多的姐妹们分享。

”不要再以“我本来就很丑，再怎么打扮也没用”、“太忙，没时间”、“怎么打扮吗？”

”这些借口来敷衍自己了。

其实只要打扮起来，你也会是一个大美女，只是不要让你的懒惰将你的美貌淹没。

试着去学一些保养皮肤的知识、定期去美容院、学学化妆，这些不会浪费你很多的时间。

有的女人不断的抱怨自己身上的“呼啦圈”，捏着脸上嘟起来的“BA-BY肥”。

追根到底，还是得从自己身上找原因。

你吃得太多，身体不需要那么多能量，而你又不经常运动，脂肪不能转化为热量，就把它变成脂肪积存起来了。

减肥是一个系统工程，需要我们天长日久的坚持，所以有人说，减肥是女孩一辈子的事业。

如果你能掌握一些合理的减肥方法，对你的减肥就一定会有帮助，不妨你试一试：(1)制定减肥目标。

在减肥前先用本子记录自己的体重、三围、大腿、小腿、胳膊等地方的尺寸。

(2)勤加运动。

运动是减肥不可缺少的部分，所以，如果单纯的靠减少吃的量，减的速度也是很慢的。

(3)小心食物卡路里。

把每天摄入的能量总数控制在一个标准上，不要超出。

控制热量与脂肪，要始终小心食物的热量，在膳食中应减少些肥肉，增加点鱼和家禽。

想吃零食的时候，尽量选择低热量的。

(4)态度是关键。

在适度节食过程中，不要“试一试”而要“坚持”。

在美味佳肴面前要节制食欲，适可而止。

不要让自己几天的减肥成果，在一顿美味面前功亏一篑。

(5)多喝水。

每天要喝七八杯白开水，水可以加快身体的新陈代谢，且无热量，还可以帮助清理肠胃。

(6)多吃蔬果。

<<美丽的资本>>

要适量吃些含纤维多的水果、蔬菜和全麦面包，高纤维的东西可以补充体内维生素还能促进生长发育

。

(7)饮食尽量清淡。

要少吃含油、盐、糖的食物，这些东西吃得越多，就越想吃。

少吃那些经加工带有酱汁的食物，这些东西含有丰富的糖、盐和面粉，热量很高。

<<美丽的资本>>

媒体关注与评论

女人的气质资本我对美丽的标准是快乐和干净。

真正吸引我的是人的气质，真正的美是从内向外散发出来的，它体现在人的举手投足，体现在谈话的魅力之间，这可比一张漂亮的面孔有魅力多了。

——许晴女人的睿智资本在与别人交往的过程中，谈吐与修养是最能征服别人的。

喜欢看书的女孩，她一定温婉沉静且有着很好的心态，一定出口成章且优雅知性。

——杨澜女人的自信资本我不是什么大美女，但也过得去，不难看。

如果我觉得我特别自信，我就会说我是大美女了。

——曾子墨

<<美丽的资本>>

编辑推荐

《女人的智慧书:美丽的资本》女人不是因容貌而美丽，而是因先天内在的美丽加上后天不断的修炼，才得以优雅绽放……一个男人能改变一个女人的命运，一本书同样也能改变一个女人的一生。

每一个睿智女人一生必须具备的资本。

男人因为事业而成功，女人因为什么而美丽呢？

一个女人有多少资本，就决定着有多少幸福值，新时代的女人们，请亮出你们美丽的资本！

美丽的资本可以让一个女人明艳动人，也可以让她在人群中璀璨夺目……

<<美丽的资本>>

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>