

<<靓丽女人>>

图书基本信息

书名：<<靓丽女人>>

13位ISBN编号：9787204079797

10位ISBN编号：7204079795

出版时间：2006-1

出版时间：内蒙古人民

作者：蔡践 编

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>

<<靓丽女人>>

内容概要

本书是献给广大年轻女性的一本时尚新作。

它从赢得快乐这个角度出发，给年轻的女性朋友如何在生活、工作、恋爱时刻塑造可人气质作了最好的诠释。

翻阅本书，它一定会给你以智慧的启迪，让你清新，使你妩媚，伴你靓丽。

<<靓丽女人>>

书籍目录

上篇 塑造可人气质一 快乐心情我做主感悟快乐寻找快乐的源泉没有Money,快乐依旧把坏心情关在门外享受寂寞里的阳光给自己一颗坚强的心二 扮靓高手NO.1流露高雅气质肌肤生辉悄悄行让美丽在秀发上闪动做个眼部化妆的行家描出一弯新月,使“柳叶”添妩媚让樱唇媚惑迷人美丽你的脸颊给指甲穿上一层美丽的衣裳三 美丽霓裳竞时尚没有完美的身材,只有完美的搭配穿出独特的个性美我要我的“服”色恰如其分“露”出来小小配件中的搭配艺术莫踏服饰禁忌区四 享“瘦”生活新主张瘦身,享受美丽拥有健康!找出你的“魔鬼”指标每天吃进一点苗条定制自己的“瘦身时刻”使双峰魅力长在让腹部纤细健美瘦身时需要绕过的误区五 不妨做个“运动狂”我运动,所以我健康、我美丽选择适合自己的运动与时尚运动手牵手做个“舍宾女人”相约瑜伽美丽运动,不放过OFFICE里的每一刻懒女孩的运动计划中篇 扬起职场风帆一 理想工作要策划画好职业生涯的设计图给自己正确合理的“定位”与适合自己的工作“结伴”而行积累自身的无形资源在螺旋中求上升二 小小面试我不怕时下流行的八大面试法拉开面试的“门”做面试时的第一眼美女与“敏感话题”面对面巧用明眸去观察塑造面试中的“人和”跨越面试:不妨让自己“免费试用”时尚女性的求职误区三 做个职场快乐鱼乐在工作化解自己的厌职情绪做工作的主人而非奴隶走出苦闷“薪情”踢走一个名叫“压力”的皮球在职场友谊中获得快乐四 工作行事有方向展现职业女人味不要被自己的想法羁绊绕过职场“红灯区”对性骚扰说“不”打造沟通无极限勇敢亮出自己的“成绩单”五行不对路跳跳槽跳跳槽,你有理由吗?安全一“跳”的原则跳“高”跳“稳”的策略优雅地“离去”跳槽之后,步入正轨下篇:弹奏爱的音符一 明明白白爱情观爱情是最美丽的情感初恋的真谛真爱需要心与心的碰撞喜欢不是“爱”爱情,需要留一分清醒不要苛求完美无缺的婚姻爱情中十大定律二 弹好爱情前奏曲定位心中的恋人看他爱你有多深学会拒绝把暗恋说出口我要我的约会“吻”住他的心小心男人的谎言三 表达爱意千条径爱上了,就不必迟疑散发“爱”的信息巧用电波电他要点“卑鄙”小手段爱我所爱先偷心用约会“邮递”爱情让深情在亲笔间流动四 展示魅力降“王子”提高魅力商数善解人意,俘获爱情温柔多一点,心动多一点保持自己的“神秘感”让自己稍微“坏”一点保持自己的吸引力五 运用情商保护爱情的大堤用调情调味爱情八分的爱等于十分的情爱情,不要中了浪漫的毒和你心爱的人玩玩感情游戏为爱情自卫打败你的情敌

<<靓丽女人>>

章节摘录

书摘一般来说，女人的情感最容易波动，相对而言，也比较脆弱，她们常常为一些不如意的事情紧锁愁眉。

其实，生活是五味俱全的。

为了健康，我们不能老是带着坏心情，就像在电话、传真机收到信息后，就可以挂线了。

平服自己的心情，是基本的生活技术。

很多时候，快乐或不快乐的关键，就在于我们对这项“技术”的把握程度。

如果运用得当的话，我们就可以一脚踢开坏心情，换上好心境，为遭受打击的心灵贴上OK，涂上药膏，立刻停止痛楚。

以下就是让你抛弃坏心情的方法，心情不好的时候你可以试试看，也许你会体验到一种“对症下药”的感觉。

让自己忙碌地做一些事情，不管它是不是小事。

如把影碟分类贴标签，这可以让你感到有一点成就感。

从工作清单中删减项目，这才不至于让你感到一事无成。

可是，你还要避免做一些让你生厌的工作。

假若把影碟分类会让你更烦躁，那你还是去为你 P8的爱犬美容吧。

你可以去美容院做一个脸部按摩或面膜，或者到发型屋洗头、焗油。

总之，当心情坏的时候，让别人善待一下自己，提醒自己“我是值得纵容的”。

善于自我调节情绪，跟着音乐大唱大跳；或者闭上眼睛，边听着优雅的音乐边“打坐”。

暂时“离开”一下自己，闷气亦会随之减少。

P9

<<靓丽女人>>

编辑推荐

本书是献给广大年轻女性的一本时尚新作。

它从赢得快乐这个角度出发，给年轻的女性朋友如何在生活、工作、恋爱时刻塑造可人气质作了最好的诠释。

翻阅本书，它一定会给你以智慧的启迪，让你清新，使你妩媚，伴你靓丽。

<<靓丽女人>>

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>