

<<完美女人，必须HOLD住9件事>>

图书基本信息

书名：<<完美女人，必须HOLD住9件事>>

13位ISBN编号：9787221107237

10位ISBN编号：7221107238

出版时间：2013-8

出版时间：贵州人民出版社

作者：肖春风

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>

## <<完美女人，必须HOLD住9件事>>

### 前言

几乎每个女人在小时候，都会把芭比娃娃奉为自己的头号偶像。

她——天使的脸孔，魔鬼的身材，聪明的大脑，光鲜的职业，完美的社交圈。最让人羡慕的是，她有着和名媛希尔顿一样大的衣橱，衣橱里有那么多漂亮的衣服和名牌包。那简直就是每个小女孩内心的折射——长大后，我也要变成这样的完美女人。

梦想那么美好，但，现实是残酷的——镜子里的女人——毛孔粗大，痘痘肌，双眼无神，头发因为疏于打理十分毛躁，游泳圈，小象腿，以及那该死的总是胖不起来的胸！

即使这面镜子照不到你的内心，你也知道，人生中充满了很多无奈，生活也常常被你弄得一团糟。还不完的信用卡账单，想跟高富帅交往却遇见了太多席丝男。

终于不用再做剩女，却嫁给了“不如意先生”，工作既没有情绪也没有激情，令人抓狂的人际关系，你甚至没有拿得出手的女闺蜜，也没有一个男死党会在你的电脑崩溃时挺身而出。

你常常感觉孤单寂寞冷，连个可以打发时间的好去处也没有。

一旦闲下来，除了看些无聊的泡沫剧外，你都不知道电脑还可以用来干什么。

你感觉青春如流沙，一切都令你惶恐不安，你只能眼睁睁地看着自己“又宅又腐，前途未卜”却束手无策，如果每个人都是自己人生的导演，无疑，你这个导演是失败的……很显然，你Hold不住了！

可是，有句超级励志的话这样讲：前方是绝路，希望在转角。

当我们深陷绝境的时候，往往却可以爆发出强大的力量，像韩国热播电视剧《逆转女王》中的女主角一样，将场面三百六十度大逆转，成功地获得了属于自己的事业和幸福。

实际上，她并不是有着三头六臂的女超人，她只是掌握了重获幸福人生的秘密法则。

那就是，Hold住对女人来说最重要的九件事：形象，气场，能量，圈子，人脉，头脑，理智，品位，生命。

即使你没有36D的胸围，你的人生同样可以很丰满。

看完这本书后，你会惊喜地发现，你已经掌握了：Hold住人生的办法，迎接你的，将是崭新的充满美好的重生之旅。

## <<完美女人，必须HOLD住9件事>>

### 内容概要

想要从未有过的生活，就做从未尝试的改变  
把握最重要的9件事，变身完美女人！

你一定期待过未来的完美生活——闪亮的礼服，潮流的派对，遂心的工作，甜蜜的爱情……但是倘若你HOLD不住健康的身体、完美的形象、强大的气场、无尽的正能量，更不要提什么热情的朋友圈和强劲的人脉了，你又拿什么来吸引王子？

快快叫醒小宇宙吧，别在顾影自怜中浪费你的大好时光了，女人从来不是弱者，要把未来握在自己手中。

点燃女人正能量，让生活达人来教你如何HOLD住9件小事，脱胎换骨，完美蜕变，做人生舞台上最优雅的女一号。

女王驾到，速来围观！

<<完美女人，必须HOLD住9件事>>

作者简介

肖春风，非专业情感专家，以贩卖文字直抵人心，非完美主义者，以旅游实现对浪漫主义的追求。  
爱读书，丰富知识；爱美食，激发胺多酚，爱跑步，磨砺意志。  
怀着一颗正义善良的心做人做事，从艺术的生活中感受美的力量。

## <<完美女人，必须HOLD住9件事>>

### 书籍目录

第一章HOLD住形象，不做公主做女王 一、HOLD住身材 二、HOLD住健康 三、HOLD住礼节 四、HOLD住衣橱 五、HOLD住气质 第二章HOLD住气场，要有大女人素质，小女人情怀 一、十大心理素质 二、四种幸福品格 第三章HOLD住能量，玩转一份有拓展性的工作 一、何为有拓展性的工作？ 二、如何寻找一份有拓展性的工作 三、如何在拓展性工作里抓住发展 四、21世纪的女人必须拥有的能力——全球移动力 五、职业规划比盲目努力更重要 六、寻找你的职场贵人 七、女人要有一点小野心 八、爱上你的工作，别爱上你的老板 九、为什么有些女人总是好运？ 第四章HOLD住圈子，三个闺蜜，两个蓝颜，外加一个至尊宝 一、思想决定人生，圈子决定命运86 二、不得不看的台湾姐妹淘89 三、女人，要有饭局91 四、女人必须有三五知己94 五、一定要做有蓝颜的女人98 六、真诚是保持友谊永恒的基石100 七、在朋友困难的时候留下，女性也得讲义气102 第五章HOLD住人脉，十种熟人不可少 一、穿有质感的衣服，交有质量的朋友 二、找到属于你的百分之五 三、你必须拥有的几种职业的朋友 四、记住别人的名字，让人更觉亲切 五、学会和大人物交朋友 六、没人脉的女人走楼梯，有人脉的女人坐电梯 第六章HOLD住头脑，必须拥有的金钱意识和理财观念 一、有钱的女人才美丽 二、会花钱的女人才会赚钱 三、钱不能代替爱情，爱情也不能代替钱 四、月光？你OUT了！ 五、合理控制购买欲，少花一元钱比多挣一元钱要容易得多 六、最奢侈的事情是买了一堆廉价的无用品 七、试着去玩基金，总有一天你会成为高手 八、怕风险，就买份保险 第七章HOLD住理智，有观念，才有信念 一、生活是用来享受的，而不是用来承受的 二、不要把婚姻交给命运，更不要将命运交给婚姻 三、健康生活，远离劈腿 四、每个女人都爱过一个混蛋——远离暴力男 五、拒做包子女，我的幸福我做主 六、别无选择，也不一错再错 七、你需要的是一个HOME而不是HOUSE 八、幸福不在于拥有的多，而在于计较的少 九、如果一个男人开始怠慢你，请毫不犹豫地离开 十、哪怕你们认识已长达十年，也应保留神秘感 十一、总花男人的钱，女人更容易遇上坏男人 十二、不在一个不爱你的男人身上浪费时间和精力 十三、看清自己身上的潜力和魅力，不要过早“清仓甩卖” 第八章HOLD住品味——做好READER，才能做好LEADER 一、独家打造——专属你的魅力书单TOP30 二、歌单——酒精助兴，音乐助情 三、三三电影——二十部独家推荐 四、孤单时，总有一只宠物与你相伴 五、有固定的消费场所，孤单时有个温暖的去处 六、重走青春，爆料六大另类新玩法 第九章HOLD住生命，你必须会的自救法宝+基本的生存技巧 一、世界很大，你很渺小，保护自己是前提 二、不得不看，八大女性危险场所218 三、险境脱逃，智取“跟踪狂人” 四、独家打造，属于你的爱心病例簿

## <<完美女人，必须HOLD住9件事>>

### 章节摘录

版权页：其实，男性比女性还要关注对方的声音，这件事我是从我的男性死党趴趴那里发现的。事情的起因是：趴趴总是在我耳边喋喋不休地想让我帮他介绍个女朋友，作为死党我实在不忍心眼睁睁看趴趴一直大龄单身下去，所以便将自己的另一个很不错的闺蜜小桃介绍给了他。

小桃身高一米六八，体重一百斤，勤俭持家，貌美如花。

我打起了如意算盘：他们俩如果成了，趴趴肯定会非常感激我。

结果就在他们约会后的第二天，趴趴打来电话，一番客套之后说自己配不上小桃。

要多虚伪有多虚伪。

后来在我的轮番轰炸下，趴趴才说出实情，小桃别的地方都挺好，就是开口之后那一口纯正的乡音，让他实在受不了。

在此之前，我完全没有意识到声音对于女性居然如此重要，但是从趴趴的一番描述下，我才知道，手不是女人的第二张脸，声音才是。

那评判的标准究竟是什么？

什么样的声音才算是有魅力的声音呢？

从大热的综艺节目《中国好声音》就能发现，在短短的几分钟里，一个声音有魅力的歌者可以让人们对他的声音念念不忘。

而有些选手虽然唱功很好，歌声却不能打动人。

这并不一定是因为其声音没有辨识度，大部分的原因则是这些选手虽然也是在唱歌，唱的却仅仅是旋律和歌词，而没有投入感情。

所以，如果你想要自己的声音充满魅力，那么感情便是头号前提。

你的声音也许甜美，也许沙哑，也许普通，天生的声音条件并不是最重要的。

假如你能够让让自己的声音听上去很有感情，又能说一口熟练的普通话，它绝对会成为你的听觉名片，无论你走到哪里，都会给人深刻的印象。

如何让自己的声音变得更好更有魅力？

下面透露几个练习的小办法——变身新闻女主播 如果你是新闻女主播，你该如何对自己进行发声练习呢？当然是没事儿就捧着书本朗读上面的文字，你可以多看一些播音主持方面的书，上面会有很多发声小游戏，会让你的练习变得有趣起来。

麦霸公主有没有 麦霸们的共同点就是：唱歌好听，什么歌都会，对自己相当自信。

曾几何时，坐在KTV角落的你一定很羡慕DE？

也曾幻想过，如果自己今夜做主角该有多激情。

别失望，你一样可以成为全场瞩目的麦霸公主。

## <<完美女人，必须HOLD住9件事>>

### 编辑推荐

《完美女人,必须HOLD住9件事》是女人手里的魔法棒，是女人怀里的成长圣经！教你轻轻松松享受青春、想要从未有过的生活，就做从未尝试的改变。

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>