第一图书网, tushu007.com

<<美丽指数>>

图书基本信息

书名：<<美丽指数>>

13位ISBN编号：9787501760435

10位ISBN编号：7501760438

出版时间：2004-2

出版时间：中国经济出版社

作者：李瀚洋

页数：286

字数：240000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

有气质的女人和没有气质的女人是不同的， 有气质的女人，顾盼之间，一个眼神，一个动作，一种表情， 都能体现出一种神奇的韵味与魅力。
美丽指数，造就气质女人。
美丽指数，造就气质女人，而气质源于自身的修养和锻炼。
本书教你读懂美丽指数，做个百分百气质女人。

<<美丽指数>>

书籍目录

第一部分 美丽指数 1．八大美丽指数　指数一——谁说我不在乎形象　指数二——没人喜欢病“西施”　指数三——女人美丽靠妆点　指数四——气质使你与众不同　指数五——绝代风情，千姿百态　指数六——美丽源于你的底蕴　指数七——心性展示你的内涵　指数八——美丽需要一点点灵气 2．漂亮的双重面具　女人一定是妆裹出来的吗　美丽时尚多变迁　青春漂亮不久长　从感性到性感　女人身兼两朵玫瑰　展现你的女性魅力　新鲜女人味 3．健康新标准　女性之美在激素时代　美丽女人需要呵护　保持心态很重要　小心警惕“亚健康”　女人如水、如水女人　健康、美丽、“食品浴”　白领，你懂得休息吗　延长女性的“保鲜期” 4．美丽容颜靠妆点　摩登女人物语　瓶中有个花袭人　我的形象顾问　15种流行彩妆　女人总是“没衣服”　从宝姿到夏奈儿 5．魅力女人的气质　女人魅力新读本　今天讲究内在美　女人从自然中来　女人同样有“风度”　理想女人和有味道的女人　优雅女人，铂金气质　你也可以做淑女　气质无限，风情无限　做个东方美女 6．仪态万方才叫美　不是天生丽质莫自卑　做个仪态万方的白领丽人　仪态佳人三步曲　女人腰语　背后的风采　美女香肩秀　难舍高跟鞋　尴尬时刻话从容　忌讳的姿态 7．花瓶还是才女　因何赢得欣赏　女人的小说情结　为自己而读书　我的名著记忆库　读懂《大话西游》　让自己拥有音乐情调　做美女还是做才女　当才女遭遇美女 8．独特的心性　找到潜在自我　敢爱敢恨　快乐的女人最可爱　懂爱的女人最幸福　女人独处也美丽　失败的女人也是花　用心看女人 9．展现你的灵气　女人何妨来点“电”　让自己浪漫一回　美人如水的传说　曼妙女人的12条经典　谁是善解人意的女人　“可人”女孩之阅读　回归“清纯玉女”　性感在不经意间 第二部分 如何变得真正美丽

章节摘录

有这样一则广告：一个垂头丧气的男子走在大街上，一副无精打采的样子，忽然，一位明艳万方的女郎从他身旁走过，他似乎被她的美丽惊呆了，头部随着女郎的身影作了180。
旋转，他的脸上渐渐露出笑容，仿佛整个心情都随着愉快起来——却听“砰”的一声，他的脸撞到了电线杆子上。
美丽的女子是大街上的一道风景。
虽然男人喜欢对自己钟情的女孩说，我爱的是你的心而不是你的脸蛋，但无论男人还是女人自己，对于外在形象恐怕是最最看重的。
这个世界对女性是非常苛求的——你必须拥有迷人的相貌，否则得不到上帝的垂青与眷顾。
这句话也许会引起那些长得不算漂亮的女性的不满，但这正是我们要告诉你的：一个人的形象美，并不仅仅指她的脸蛋。
一个女性，不管出现在公共场所，还是在私人聚会，只要你与人进行交往，你在穿着打扮、言谈举止等各个方面如果特别出众的话，都会给人留下强烈印象。
服饰、仪表是首先进入人们眼帘的，特别是与人初次相识时，由于双方不了解，服饰和仪表在人们心目中占有很大份量。
穿着要得体，这是最基本的要求。
只要是适合自己体形，漂亮又有新意的衣服，就应当大胆穿着。
服饰的个性，也能让人判出你的审美观和性格特征。
服饰式样过时，人家会认为你刻板守旧，太过超前会让人觉得轻率固执、我行我素，这两种情况都地让人得出“此人不好接近”的结论，自然会影响社交中的形象。
言谈举止是一个人精神面貌的体现，要开朗、热情，让人感觉随和亲切，平易近人，容易接触。
很多人在社交中总担心没有出众的言谈来打动大家，吸引别人的注意，以致于造成精神上的紧张，使表情、动作都变得十分僵硬，这都是自尊心太强造成的。
因此，应放松心情，保持自己的既有特点，而不要故意矫揉造作。
有的女性在“亮相”时搔首弄姿，嗲声嗲气，或者刻意大声说笑，跟人谈话时死死盯住对方……这样故作姿态，不仅会令别人感觉难受，连你自己也觉得别扭。
其实最好的办法是保持你自然的个性和特质。
言谈要有幽默感。
在社交中，谈吐幽默的人往往取胜。
没有幽默感的人在社交中往往会失败。
在交际场合，幽默的语言极易迅速打开交际局面，使气氛轻松、活跃、融洽。
在出现意见有分歧的难堪场面时，幽默、诙谐便可成为紧张情境中的缓冲剂，使朋友、同事摆脱窘境或消除敌意。
此外，幽默、诙谐还可以用来含蓄地拒绝对方的要求，或进行一种善意的批评。
人们对女性美是有一定的常感的。
女性美普遍被人认可的形象一直是娴静的、温柔的、甜美的。
女性容貌清秀，线条柔和，言谈举止中所散发出来的脉脉温情强烈动人。
交际时，女性如能巧妙地利用自己的性别特点，表现得谦恭仁爱，热情温柔，一般总能激起男性的爱怜感和保护欲。
女性自然的柔和所产生的社交力量，有时比“刚强”的力量要大得多。
聪明的女性总是自觉地突出自己的性别形象。
如英国前首相撒切尔夫人有“铁娘子”之称，政坛作为不让须眉，但在家中仍是个好主妇，为家人做早餐，为女儿粉刷墙壁，对丈夫温存体贴，其温柔美得到了人们的交口称赞。
形象美是活的，而不是死的。
有时，一个微笑足以让你魅力无限。
舞蹈演员在舞台上表演轻松欢快的舞蹈时，总会保持“二号微笑”。

所谓“二号微笑”，就是“笑不露齿”，不出声，让人感到脸上挂着笑意即可。
保持“二号微笑”，让人感觉心情愉快。
在社交场合，轻轻的微笑可以吸引别人的注意，也可使自己及他人心情轻松些，“笑眯眯”的女孩总是有魅力的。
从古至今，漂亮女人总有花瓶的嫌疑，至于文学与艺术，多是她们聊以自慰或打发漫漫长日的茶点，至于写点小资情调的文字，则只有丑女人的份了。
因为她们既没有男人的挑逗也没有朋友的青睐，只好闭门苦读，他日方可赖以为生，要么借文学抒发内心的郁闷或慨叹上天不公。
这几乎成了人们公认的真理。
即或是稍有姿色可称之为才女的薛涛、上官婉儿、朱淑真、张爱玲、琼瑶，也是因身世凄凉，爱情多桀而借文学讨一个公道。
要说才气过人的苏小妹、三毛……真可谓其丑无比——以前往往有男生打趣说：“踏进高校的大门，看见每一个女生的背影无不惊羡她们的美丽：长发飘飘、步履飘逸，猛一回头，真是‘不堪回首’”。
不过，如今时代转换了女性的角色，新时代的女性不愿再做男性世界的花瓶，她们张扬个性与独立、建立本体的审美及价值观，在乎内心的真正需求与感受。
可以期望，新世纪里的魅力女人将以自身具备的丰富才情与智慧，摆脱旧时代留在女性身上的依赖与从属的阴影，更轻松地享受生活。
“女子无才便是德”早已是冬烘之言，才女的冰雪聪明、玲珑剔透令人折服，她知识广博，有说不完的丰富话题，天文地理、科技人文，信手拈来，绝不会令你感到琐碎无聊。
真正有才的女孩不是脸蛋长得最漂亮的，可她看上去赏心悦目，因为她有一种知识带来的气质。
她不追求潮流，却能匠心独用穿出个人品味。
她能传达出内心的成熟与丰富，像一杯醇厚的葡萄酒，令人微醺微醉。
她很懂得语言的艺术，从不会在观点不一时将自己的意见强加于人。
她会轻松地化解无聊的玩笑，既不会板起面孔制造尴尬，亦不会不声不响照单全收，她会以委婉的方式暗示“此种话题不受欢迎”。
思想让人心灵鲜活起来。
有才的女性都有极强的“保鲜”能力，岁月与生活的琐碎无法在她的心灵烙下庸俗的痕迹，她善于发现生活中的美与辉煌，借以冲破无边无际的黑暗，重获新生。
她喜欢亲近自然，辽远的风景和清冽的空气能抚慰她的疲惫与彷徨，不经意间流露的未泯童心童趣，令人莞尔。
知识能涵养人的心性。
知识型淑女一般都乐于接受别人的意见，对无伤大雅的越轨也能一笑置之。
然而人云亦云、毫无主见地随波逐流却为她所摈弃。
她不会意乱情迷到丧失道德的程度，“己所不欲，勿施于人”，她不屑于插足别人之间，绯闻从来都离她很远。
她也能很好地控制情绪。
她能从细微之中敏锐地做出反应，不过却不疑神疑鬼。
她能在任何时候深吸一口气，告诫自己不要惊慌失措或乱发脾气。
她不会将私人的事及坏情绪带到公司，或者将公司里的不快延伸至家中。
读书的女孩子没有不美丽的。
她的微笑，她的聪慧，她的妙语连珠，甚至她的晶亮的眸子，都是整体风景的青山绿水，是空谷的幽兰、月夜的笛音。
这种自生命中流露出来的美丽，似乎与生俱来，战无不胜，比任何黄金珠玉的盈握都要有韵味得多。
女孩子怎能不读书呢?生活本来就平平淡淡的，唯有读书才能心灵纯净，唯有读书才能被赋予优美的气质和雅致的表情……好书滋润女孩的心灵和容貌，它将女孩的衣着和内涵不露痕迹地结合起来，具有超越时代的人性魅力。

一天，一位女性心理学家在纽约一家饭馆吃饭。
她右面餐桌旁有对夫妇在低声交谈，左面餐桌旁有3个青年在谈论篮球。
忽然，右边那对夫妇争吵起来。
那男的轻声说了句什么，女的立即恼怒起来。
“你一点不理解我!”她生气地说。
接着她霍地站起，扯下餐巾扔到桌上，大步走了。
那男的十分尴尬，朝心理学家耸了耸肩，便叫侍者算帐。
左边餐桌的话题随之变了。
“女人到底是怎么回事?”一个青年先发问，“你能想象一个男人会这样吗?”“不大可能。”另一人说。
“女人和我们太不同了，”第三人说，“有时，我觉得她们简直像外星人。”
他们就这样议论，直到这位心理学家离去尚未结束。
我们曾多次听到过男人议论女人。
但男人对女人的议论，并不完全等于男人对女人的真实看法。
那么，男人究竟怎样看女人呢?女人有哪些品质和特点最受男人喜欢呢?
智慧
几乎所有的男人都说，这是极重要的一条。
他们对愚蠢的女人不感兴趣，对本来精明过人，却佯装“傻气”的女人也抱有戒意。
“如果她隐藏自己的思想，她也会隐藏别的东西。”
同时，男人对“愚蠢”和“无知”也加以区别。
他们认为，无知是知识贫乏，只要头脑聪慧，可以靠求知弥补。
但很少有男人愿意娶一个真正愚蠢的女人。
善良
在男人看来，一个女人是否可爱，首先在于是否善良。
同善良的女人在一起，男人会感到如饮甘露。
精明而不善良的女人，同美丽而不善良的女人一样，只会使男人加倍提防。
幽默
男人认为，笑是补偿和治疗生活的艰辛苦难的良药，他们因而对幽默感十分推崇。
“我从心底里爱我妻子。”一位男士说，因为不论我们身处何境，她总能让我欢笑。
“我妻子总能使我轻松愉快，情绪饱满。”另一位男士友说，“自打我认识了她，我从来没有灰心丧气过。”
这三点是女人的本色，具备了这三点的女人可说是理想的女人了。
不过男人们大都爱说，喜欢一个女人，因为她有“味道”。
怎么才算是女人的“味道”呢?
有无数种答案来解释，因为女人的风姿本来就千姿百态。
女性的美在那淡淡的情怀中，或许有小女儿的娇柔，或许有公主般的冷傲，或许眉儿弯于眼顶，或许眸子亮在瞬间，其实简单的追求反而更加清丽，复杂的心境也有丰富的内涵。
有无数种比喻来形容女人的味道：如诗、如画，有的像淡淡的散文集，幽静的草儿梦；有的像厚厚的小说，沉重的镣环；有的是杂文般，变幻的风景。
可总觉得不如意。
很多人说，结识一位有味道的女人就像是品到上等的红酒，回味无穷。
这确是一个恰当的比喻。
一瓶佳酿的生产和储藏过程，有着严格的细节和迥异的变化，如同把一个无知的少女修炼成风韵迷人的少妇。
如果从这一点来看，女人就似红酒一般，柔和，敏感，就像是被过滤过的情感，没有任何的杂质或人为束缚。
女人=红酒?YES。
女人赋予红酒生命，这是天地精灵与自然精灵的碰撞。
……

编辑推荐

有气质的女人和没有气质的女人是不同的，　　有气质的女人，顾盼之间，一个眼神，一个动作，一种表情，　　都能体现出一种神奇的韵味与魅力。
美丽指数，造就气质女人。
美丽指数，造就气质女人，而气质源于自身的修养和锻炼。
本书教你读懂美丽指数，做个百分百气质女人。

第一图书网, tushu007.com

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