

图书基本信息

书名：<<魅女必修100课-中国魅力专家手记>>

13位ISBN编号：9787506285742

10位ISBN编号：7506285746

出版时间：2006-12-01

出版时间：北京世图

作者：张晓梅

页数：172

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>

## 作者简介

张晓梅，女，四川大学MBA，全国政协委员，全国工商联执委，高级经济师。

现任中国美容时尚报社社长兼总编辑、中国香料香精化妆品协会副理事长、全国工商联美容化妆品业商会副会长、国家劳动与社会保障部美容专业委员会副主任。

多次出任国际国内美容发型大赛主席、总评判长。

张晓梅先后获得“联合国世界青年企业家杰出成就奖”、“中国十五大杰出创业女性”、“中国十大女杰”提名奖、“促进中国经济发展成功女性20人”、“2003中国十大经济女性年度人物”、“影响中国美容业30人”、“全国三八红旗手”、“美国圣路易斯市荣誉市民”等荣誉称号。

曾在全国政协机关、北京大学、中国传媒大学等做过多次关于女性魅力修炼和男士形象塑造的讲座。长期致力于提升中国人魅力的课程的开发与推广，是目前国内该领域的领军人物。

## 书籍目录

抹去女人脸上的一片乌云智慧的女人最先爱自己女人30岁后容貌靠自己拿什么心爱的味道给自己失了“色调”会成什么样子让音乐与你的心灵同行失去心灵滋养的空洞女人博客开始了全新的美妙生活你是没有激情的女人吗缺乏成功能力的弱女人别把自己当个“高远”人物进入“新阶层”的人行通道上层社会一张“隐形”通行证最不能忘记的是一抹微笑锁住女人最好的一段时光学会优雅地享受甜蜜的孤独做坚持还是放弃的女人也许明天会有一个新年龄女人要整容还是原装无痕护肤是女人一种生活态度防晒是美丽人生的第一要事洁肤比涂抹化妆品更重要女人每天空间该洗几次脸警惕女人的第一条皱纹你该有哪个级别的化妆品花多少钱在女人的面子上如何让你的皮肤安全美白化在女人脸上的精致诱惑完美妆容的四个有效原则化妆的女人永远上扬积极女人头上一面飘动的旗帜柔润的发丝亮出好品质如何呵护好一头柔美秀发如何洗出光亮如丝的美发从头开始打理的漂亮女人现代职场女人的魅力发型卷在发上诱人的女人味“情色”女人先从头色起香发中加一缕变幻的炫丽褪不去发丝中惹眼的色彩你和魔鬼身体的数字游戏提紧女人坚实性感的美臀女人当然要挺起丰满的双乳永不变形的身体从控重开始光滑美颈背后的奇妙年龄“死肚臍”让女人失去诱人曲线撑起女人直立的优美肢体留在女人眼睛里的一抹纯情联通女人心灵的一道亮光谁能握上女人温柔的手测试你会使用几种语言今天究竟该穿什么衣服好女人要美丽还是要修养做一个有眼光的穿衣美人快速扩充衣服数量的勇气装满“财产”的女人衣橱不会跟着潮流疯跑的女人谁来决定你的穿衣品位褪去身体最后的“野蛮”勤快女人学会找寻魅力元素别做冷暖不分的糊涂女人穿得像个成功的“圈内人”简约是一种成熟和功力职业女性与性感的距离贴在身上的一层诱人隐秘完美服装不能缺少饰品挂在女人身上的魅力语言女人手指上令人心动的风情颈上有个贴身的魅力符号锁定在女人丰韵的胸上标识女人背在肩上的心爱包袋飘在女人身上的丝丝风韵会玩时尚小品的现代女人丝袜抚爱皮肤的一片柔情女人的味道从鞋子开始忘不掉香气远去的悠长记忆怀念你身上淡淡的好味道设计属于你的气味形象劣质香水背后的一股俗气嗅出女人秘密的一丝痕迹女人的声音比思想更重要订制一张自己的声音名片训练声音先从“体检”进行永远“吃不饱”的好看女人现代社会养生保健之路女人要营养还是要漂亮在饭碗中追赶时尚风潮站在“金字塔”尖的美丽女人高龄模特的一个漂亮背影天天运动的最佳魔力女人假如明天不再有烦人的压力紧张和放松都是一种习惯控制呼吸和女人生命的关系身体长好后18岁开始长心漂亮女人不要放很臭的屁失水的身体如同被抽干的尸体“碱性”女人的快乐成长笔记时尚女人要保持“悦性”状态要“动物性”还是“植物性”身体魅力密码掌握在自己手里后记

## 章节摘录

书摘缺乏成功能力的弱女人 曾经有记者问过我类似的问题：“像你这样的成功女人，每天会怎样生活和工作呢？”听到“成功女人”，我习惯地笑一笑：“我不大喜欢‘成功女人’这个提法。每天比想像要平淡很多，基本上都在工作，工作是一种需要。

”我不大喜欢“成功人士”的提法，不是装，是不大喜欢人们通常对“成功人士”的界定。

“成功”并不一定有一些或很多钱，很有权或特出名，那只是“成事”。

如果只按财富和权势或名气去论“成功”与“失败”，任何社会的“成功”人士不会超过5%，其余95%的人都“失败”？人不能用“成功”和“失败”两个层面截然划分。

人生和事业的成功是联系在一起的。

一个人做事为了什么？住了大房子、开豪华加长车、天天豪宴、夜夜旌歌就有“成功感”吗？不是，那最多只是一种满足感、优越感或虚荣感。

这些天和朋友谈天，谈到对不同领域的人有没有评价成功的共同标准？说来说去，大家觉得是有的：不管你干什么，标准是你能影响人群的多少。

这当然是指积极、正面和有益的影响。

国家主席，比尔·盖茨，李宇春……不同的人影响人群量不一样，量是可以衡量成功的大小的。

大人物有大成功，“小人物，一般人物”也有能影响的人，也是成功，大小而已。

成功还要有一种付出的愉悦感。

只有既做成了自己想要做的事，能够影响他人，又对他人有益助，才是成功。

其实，一个人无论有多大权势、财富和名气，只有始终能把自己看成普通人，过普通人的日子，才会有真正的快乐。

快乐的人生还应该是充满爱的人生，得到爱并能付出爱，这对女人尤其是如此。

女人不能只是祈望多多得到爱，如果你的爱没有寄托，或者没有你值得付出爱的人，那是最悲哀的。

拥有爱情、亲情、友情，和对他人、对万物的爱的人生，也是成功的一部分。

对女人而言，我始终认为，成功是女人魅力的一大源泉，有魅力的女人不能没有成功的感觉。

即使你没有“大成功”，也要有“中成功”“小成功”。

没有成功感的女人缺乏自信，缺乏成长和成熟的基本能力。

找到成功感，在于能力和努力，也在于一种态度和状态。

有些女人不懂得成功，错误地理解成功，这样的女人浮躁、虚荣、世俗和功利，当然也不会有真正的魅力。

别把自己当个“高远”人物 有一次，我应邀做了一个方青卓主持的节目“亲亲宝贝”，谈“怀孕的女人最美”。

对一个早就远离了怀孕，远离了宝贝，每天忙得翻了天的女人，这话题实在是没什么兴趣。

“怀孕的女人最美？”可能吗？挺着大肚子，身体扭曲着，脸胖得走形，基本不能化妆，头发不能吹，不能烫，不能染……结果，这个节目做得很有意思。

热热闹闹谈了一两个小时，啥话都说了，啥秘密都透露了，从怀孕到流产，从保胎到生产……快快乐乐地回来了，想了想，咋这样快乐呢？其实，快乐是因为遇到了一个让人快乐的女人——方青卓。

刚进棚，方青卓正坐在化妆台前化妆，互相介绍时，她的眼中发着亮光，快乐地一阵摆手，很热情地应着。

见过的明星多了，大多第一次见面是矜持，或“端着”。

矜持是一种心态，骨子里沾沾自喜，端着是一种习惯，时刻找着名人的感觉。

矜持这个“持”字给人感觉就是停止、僵持、保持距离；“端着”的“端”是把自己摆上一个高度。

人要是矜持和端着了，一开始就把自己搁得老远，摆得高过别人了。

自己给别人设置了远度和高度。

其实不仅是明星如此，许多有点权、钱、名气、估价“高人一等”的人多有这毛病。

想想看，人要讨人喜欢多好，人前人后人们赞美你不好马？干嘛让自己不讨人喜欢？这一点，老外和港台人很会做人，见到人总是笑迷迷的。

让人心里舒舒服服的，至少不让人讨厌，背后不遭人骂。

那一次，我的一个好朋友，全球一家很著名连锁集团的老板，我们十几个朋友一起吃饭，他极有耐心地、热情地走到每个人面前向大家一一介绍每一个人，对晚来的人也极有耐心地、笑容满面地引导到每个人面前互相介绍，连一个中途帮我取资料晚到的小助理也是一样待遇，围着桌子走到每个人面前一一介绍。

我是建议女人要取消心中的距离和高度，特别是有“距离”和“高度”的人，见到人不管是生人还是熟人，一定要热情真诚地笑一笑，有意地找些让对方轻松的话题谈一谈。

其实你会发现，让别人喜欢你，你得有喜欢别人的姿态，给别人快乐，你也会越来越快乐。

P18-20

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>