

<<魅力女人精彩一生>>

图书基本信息

书名：<<魅力女人精彩一生>>

13位ISBN编号：9787508053035

10位ISBN编号：7508053036

出版时间：2009-12

出版时间：华夏出版社

作者：胡兰

页数：310

字数：266000

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>

## <<魅力女人精彩一生>>

### 前言

人人都可以成为魅力女人如果说女人是世界上最亮丽的一道风景，那么富有魅力的女人就是其中最为绚丽动人的色彩。

生活中的魅力女人总是知性而优雅的，她们懂得如何经营自己的爱情和生活。

她们能让平常的生活泛起亮色，让普通的日子充满欢声笑语；她们的婚姻爱情不一定惊天动地，却一定是浪漫甜蜜的。

工作中的魅力女人是自信而智慧的，她们可以轻松地赢得职场入场券，愉快地走进工作天地；她们总能受到同事的欢迎，赢得上司的欣赏和下属的拥护；她们凭着巾帼智慧，在职场上叱咤风云，游刃有余。

那么到底什么样的女人才算魅力女人呢？

古人曾这样认为：“以花为貌，以鸟为声，以月为神，以柳为态，以玉为骨，以冰雪为肌，以秋水为姿……”当然，如此美丽的女子自然“魅”不可当。

而现代的魅力女人，除了美貌娇态之外，以其更深的内涵诠释了“魅力”一词，那就是：内外兼修。

魅力女人首先要拥有美丽的心灵，善良是她们的基点，平实的言行总能感动身边的每一个人。

她们是宽容的、平和的，像盏盏香茗，散发着沁人心脾的幽香；她们自信乐观、神采飞扬，善于发现生活的美好；她们热情灿烂、朝气蓬勃，永远散发着青春的活力；她们内涵丰富、秀外慧中、才情满怀，生活在她们眼里不是平淡的，而是雅致的、充满情趣的，因而她们更能从平凡的日子中体味出生命真正的美好。

魅力女人不会忽略自己的外在形象，总能给人留下美好的第一印象。

她们深谙衣装之道：她们的衣服可能不很名贵，却是最适合自己的，她们总能在衣山裤海中穿出自己的个性，秀出自己的风采。

她们不一定拥有模特儿般的身材，却懂得用着装修补身材的不足，用内衣提升性感指数。

她们注意雕饰，总能用饰品点缀出玲珑的雅致。

她们注意仪态，一颦一笑、一举手一投足，总能让人感觉到说不出的优雅美妙。

同时，魅力女人还是个外交家，她们擅长人际沟通，懂得赞美、微笑、倾听、幽默是女人外交的最佳辞令。

她们总能把社交礼仪把握得恰到好处，得体的仪态、优雅的风度，让她们成为社交场上当之无愧的“万人迷”。

魅力就是这样一种神奇的力量，给女人的生命注入了最新鲜的活力，让女人生命焕发出更动人的色彩。

其实每个女人都有专属于自己的魅力，也都具有自己独特的资本，只是这种资本也许还没有被发掘出来，也许还没有得到更好的发挥。

那么，就跟随本书一起，全面而细致地把自己的魅力开发出来吧！

相信自己，你，也可以成为世界上最有魅力的女人！

## <<魅力女人精彩一生>>

### 内容概要

女人是世界上最亮丽的风景。

每个女人都有专属于自己的魅力。

魅力决定着女人在公众心目中的形象，并影响他人。

尤其在当今社会，魅力更是女性生活中的各个领域取得成功的前提。

全书从形象、气质、品位、风情、心态、智慧、情商、情感、健康、职场、交际、礼仪等生活中的方方面面来揭示现代女性的魅力要点，全面而细致地讲述了现代女性获取魅力与成功的必备要素，帮助女性朋友们迅速提升个人魅力，打造成功资本，赢得更为幸福的生活。

## <<魅力女人精彩一生>>

### 作者简介

胡兰，华人十大魅力女讲师，IPCF国际注册心理咨询师，CMC国际注册管理咨询师，多家企业管理顾问，国内顶尖员工素质培训专家，成功辅导过500家企业建立魅力团队，著有企业培训畅销书《大赢靠德》。

主讲课程：《魅力女人，精彩一生》、《优秀员工职业素养》、《商务礼仪

## &lt;&lt;魅力女人精彩一生&gt;&gt;

## 书籍目录

Opening 开篇 谁不爱魅力女人 1.标签式魅力由何而来 张曼玉：举手投足问的风情万种 靳羽西：传播美丽的使者 周慧敏：跌落凡间的仙女 杨丽萍：无与伦比的妩媚 张天爱：与时尚共舞的魅力精灵 2.魅力女人就是人见人爱 女人的魅力，女人的资本 男人眼中的魅力女人 每个女人都有自己潜藏的魅力 寻找专属于你的魅力标识Chapter 1 形象篇 天佑红颜，独领魅力风情 1.容颜，钟灵毓秀女人花 容颜：为第一印象加分 肌肤：提高你的魅力品级 妆容：尽显完美的“八字真言” 眼神：女人的眼，女人的媚 双手：呵护女人的“第二张脸” 2.秀发，飘舞在肩头的万种风情 洗发：养发先要会洗发 染发：先让头发“色”起来 发型：亮出你的形象标识 3.身材，恰似亭亭玉树临风立 身材：窈窕身材最抢眼 体重：控制体重是一种生活态度 腰身：做“小腰精”，不故“大腹婆” 曲线：优美曲线练出来 4.服装，最富张力的身体语言 色彩：好衣服，色彩最重要 搭配：巧妙穿衣，变出花样美女 采购：你的衣橱你做主 5.服装，饰出百变伊人 耳环：耳边摇曳的魅力符号 项链：颈上的“链链”风情 胸针：胸前绽放的美丽 丝巾：柔滑丝巾，柔软女人心 丝袜：透出绝对女人味 鞋子：秀出双足的美丽秘密Chapter 2 气质篇 秀外慧中，滋养魅力泉源 1.女人魅在气质 气质，征服人心的最佳名片 解读女人的经典气质 培养良好气质八步骤 2.优雅是气质女人的最高境界 优雅是一种卓越的气质 良好的教养是优雅的前提 练出你的优雅 3.好气质源于好品质 上善若水，润物细无声 宽容似海，会聚你的“人气” 诚信是金，闪耀你的人格魅力Chapter 3 品位篇 出尘脱俗，铸就魅力非凡 1.品位，升华魅力女人的意境 品位，时间打不败的美丽 男人眼中的品位女人 品位女人与众不同 2.魅力女人在时尚中升华 追逐时尚是女人的天性 魅力女人眼中的时尚元素 魅力女人玩转时尚 3.品位生活，成就格调女人 乐声悠扬，调养容颜心性 纸上艺术，陶冶高雅情操 茶韵酒香，品出多味人生Chapter 4 风情篇 至真至纯，彰显魅力韵味Chapter 5 心态篇 乐观进观，保鲜魅力风采Chapter 6 智慧篇 内外兼修，延长魅力时效Chapter 7 情商篇 左右逢源，增添魅力砝码Chapter 8 情感篇 至真至诚，激发魅力灵性Chapter 9 健康篇 内调外养，夯实魅力根基Chapter 10 职场篇 游刃有余，闪耀魅力光芒Chapter 11 交际篇 如鱼得水，施展魅力魔法Chapter 12 礼仪篇 优雅得体，打造魅力光环

## <<魅力女人精彩一生>>

### 章节摘录

插图：开篇 谁不爱魅力女人1.标签式魅力由何而来周慧敏，第一代“玉女”掌门人，有了她才有了“玉女”一说，她也一直影响着人们对玉女形象的评价标准，一定是要大眼睛、瓜子脸、长发、气质婉约优雅、清丽脱俗、温柔善良，高贵而不失亲和力，还要有那么几丝不食人间烟火的清纯，这都是周慧敏身上所有的特质。

可以说，周慧敏是一个时代，她激发了那个时代的人们对美的所有想象，她如天使般翩然而至，告诉大家：原来女人可以美成这个样子。

那个时候的周慧敏是无数人心中的“仙女”“白雪公主”，她集万千宠爱于一身，美得不可方物。

除了美貌以外，周慧敏亦是一个有智慧的女子。

她在音乐作曲上有着不俗的才情，创作了《人间有缘》《可知我想他》《跟爱情说声再见》《你是真的爱我吗》《风花烟雨间》《爱的成长》等多首广受大众喜爱的作品。

在感情上，当遇到了一个合适的男人时，她又像来时一样翩然而去，隐退人后，对于这个让她成名的娱乐圈，没有半点儿留恋与不舍。

自淡出娱乐圈后，她又醉心于钻研画功，作品大获好评。

一幅以《新疆老翁》为名的作品，荣获“视艺新纪元”奖；其后又凭作品《望过去，看将来》入围首届“中国水彩人物画展”。

从她的画作，我们还可以看出她不俗的内心和不凡的绘画才华。

谁说美女都无才，周慧敏为我们树立了一个“美貌+才华”的完美典范。

10年后，她在近40岁的时候复出，带来的震撼却丝毫不亚于当年，一样玲珑的身段，依旧清新的面容、微卷的长发、清澈的眼神，一样的清纯美好、平和温婉，10年的光阴对她来说似乎只是去赴了一场宴会，然后她又笑着回来了，还是那个一模一样的周慧敏。

无论何时，只要有她的地方，就是众人目光的焦点。

脱俗的美貌、不凡的才情、清纯的气质、淡然的气度……使这个叫周慧敏的女子具有了任时光也冲刷不掉的魅力，像一朵洁白的茉莉花，静静地散发着令人沉醉的清香……

## <<魅力女人精彩一生>>

### 编辑推荐

《魅力女人精彩一生》是专为国内女性量身打造，自我价值提升的普及性读本，女性修炼魅力赢得幸福的必备读本，女性自我修炼第一品牌。

你的魅力有多少，你的幸福指数就有多高。

《魅力女人精彩一生》作者“培训专家胡兰”成功辅导过500家企业建立魅力团队，培训过的企业有：中国移动、中国电信、中国联通、中国银行、民生银行、青岛啤酒、蒙牛集团、银河IT、均瑶集团、森马服饰、香江家具、武商集团、九鼎装饰、中博集团、浩信药业、钓鱼王集团、武警总医院、大自然旅游、哥特集团、诺贝尔磁砖、东星航空、金威啤酒、华安保险、神丹集团、火炬建设集团、众和纺织.....心动不如行动，美丽不敌魅力  
形象篇：天佑红颜，独领魅力  
风情气质篇：秀外慧中，滋养魅力  
泉源品位篇：出尘脱俗，铸就魅力  
非凡风情篇：至真至纯，彰显魅力  
韵味心态篇：乐观进取，保鲜魅力  
风采智慧篇：内外兼修，延长魅力  
时效情商篇：左右逢源，增添魅力  
砝码情感篇：至真至诚，激发魅力  
灵性健康篇：内调外养，夯实魅力  
根基职场篇：游刃有余，闪耀魅力  
光芒交际篇：如鱼得水，施展魅力  
魔法礼仪篇：优雅得体，打造魅力光环

<<魅力女人精彩一生>>

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>