

<<一个女人一本书>>

图书基本信息

书名：<<一个女人一本书>>

13位ISBN编号：9787509005552

10位ISBN编号：7509005558

出版时间：2009-11

出版时间：当代世界

作者：袁岳

页数：233

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>

<<一个女人一本书>>

前言

女人如花、女人如水、女人如诗、女人如画，女人是天生的尤物、女人是天使的化身、女人是天边的彩虹……世间最好的词汇全都给了女人。

女人天生爱漂亮，因此成了男人们眼中的焦点；女人天生爱淘气，于是时常让男人们无可奈何；女人天生爱撒娇，女人的撒娇会让男人耳软心活；女人天生爱哭，因此泪水是征服男人最有效的方法。

青春女人有活力、职场女人有魅力、婚后的女人更有一种成熟诱人的美、中年女人有种优雅的气质、恋爱中的女人柔情万种、怀孕女人的可爱让人心生爱怜、工作中的女人彰显不凡气度……，总之，做女人真好。

女人爱美，天经地义。

然而并非每个女人外表都美丽，即使外表美丽的女人也未必懂得科学地保养自己。

那么这本书就告诉女人如何打理你的容颜和外表，当然外表美不是女人的美，真正的美是来自内在，内在的美我们称之为优雅。

优雅女人如何培养？

本书也将为女人们指点迷津，教你做个优雅的女人。

俗话说：做女人难，做个好女人更难。

女人的一生要面对的事情很多，女人要经历恋爱、婚姻、持家、理财、工作、育儿等等必经的人生阶段。

当你在忙中偷闲的小憩之时拿起这本书，她会教你恋爱的小秘诀、教你如何相夫教子、教你如何持家理财、教你如何决胜职场，甚至教你如何与公公婆婆和睦相处。

女人在每天劳累工作的同时也要抽点时间去学习与享受，学习不但能让女人进步，更主要的是提高自身的内涵与修养，弥补自己的缺陷与不足；女人还要学会享受，享受生活带给我们的乐趣，享受音乐、享受健身、享受远游、享受红酒的魅惑、享受咖啡的芳醇、享受歌舞的放纵、享受玫瑰SPA的静谧，甚至享受麻将的消遣、夫妻之间的激情等等。

总之，看了这本书之后，女人一定要学会享受，不是有那么一句话吗——女人要对自己好一点。

健康对女人的一生很重要，健康好比是“1”，物质和精神是“1”后面的“0”，你拼命地挣钱，仅仅说明你在“1”后面可以加上尽可能多的“0”，但如果你失去了那个“1”，拥有再多的“0”也是徒劳的。

所以女人要时刻关注自己的健康，妇科病是女人挥之不去的困惑，本书将告诉女人认识各类妇科病，以及预防的方法。

女人的健康来自于饮食、来自于运动、来自于科学的生活方式、来自于正确的身心调节，本书分别从饮食、运动、精神调节、生活方式等方面出发，指导女人如何留住健康、把握快乐。

综上所述，这本书主要是从女人处事，行为，保健，服饰化妆，社交，享受，礼节等等方面给女性以指导，是一本女性百科全书。

<<一个女人一本书>>

内容概要

《一个女人一本书》是关于女人处事，行为，做事，社交，享受，礼节等方面的图书。最可敬的女人是善解人意，心智豁达，博学多才，事业有成，上得厅堂，下得厨房，这种女人就像启迪心扉的经典名著，随手翻开即是百读不厌的章节，使人过目不忘，这才是一本珍藏版，值得精读、细读、反复读！

<<一个女人一本书>>

书籍目录

序第一章 青春女人第一节 全身美丽不让步如何变成小“腰”精练出青春期的美丽发质说变就变别让你的秀发分叉防晒秘籍营造白皙美人练练健胸操做个V领间快乐的“出轨”女人香水女人打造柔润美唇女人的丝林情结培养你的女人味“逛”出漂亮提高你的吸引指数女人，提升魅力有办法用运动来美化胸部线条SPA疗法，打造女人的美丽与健康瑜伽帮你练出修长双腿游泳，女性最好的健美方式乳房也要享受周末如何保养自己的声音你适合整容吗？

第二节 在交往中成长学会平视压低你的声音言谈洒脱谨慎网络交友学会“爱”的秘密第三节 青春的秘密话说“初潮”潮涨潮落不再“痘”你玩你会戴胸罩吗？

性，还是晚点好你能控制你自己吗？

哪个少女不“怀春”让自己变得更加漂亮第四节 保护自己拒绝性骚扰防身有法以“武”会“友”

第二章 活力女人第一节 吃出美丽做个“水宝贝”会吃蔬菜，让女人一白再白吃出不老的红颜吃出美丽的胸吃出你的秀发吃出一双美腿做个“甜甜”的艾人水果是女人最好的朋友不要害怕吃肉快乐早餐如何让午餐滋润起来晚餐不要贪嘴吃什么不上火巧用膳食赶走便秘“夜猫子”的食谱第二节 装点美丽晚礼服下午装职业装淑女装内衣，若隐若现的美丽因“胸”制宜性感价值谁说了算女人需要多少种内衣做个会穿的“美人鱼”鞋袜搭配——画龙点睛之美帽子，时尚的美丽配件穿出运动美手提带，艾人的“百宝箱”第三节 恋爱的技巧遭遇恋爱了怎么办爱与星座不能“倒追”的星座男“被爱”是幸福吗初恋秘籍——如何追帅哥恋爱中的女人看看“夫妻相”先表白就会输吗？

想抓住男人的眼光吗？

找一个可以让自己幸福终身的男人他是如何吻你的感情的下一秒钟男人需要你去吸引第三章 职场女人

第一节 无规矩不成方圆打电话的礼仪有“礼”走遍天下吃饭也要讲规矩重视你的仪态如何当“出头鸟”交际始于穿衣美来自于距离学会“自嘲”，让你远离尴尬第二节 玩转Office初入职场你，学会用肢体语言为你的面试加分办公室的友谊禁忌培养你的Office女人味女白领的Office外交准则如何应对“色”老板征服职场不仅仅靠容貌第三节 做“玉女”，不做“郁女”笑着去工作别做自己的心理“奴隶”“郁女”心经好好呵护你的情绪第四节 保职有方一张笑脸有魅力的声音完美人脉——女人决胜职场的利器什么职业最赚钱女性创业不如男吗？

让你的魅力洒满Office第五节 谈判之道决胜谈判卓成交是硬道理第四章 魅力女人第一节 健康是宝少女健康饮食攻败避孕——女人的头等大事不可忽视的“三大杀手”健康从“性”开始绿色减肥靠饮食荷尔蒙，女性的护身法宝走出更年期更年期的女人要会吃女人四十，哪些运动适合你做一个不老的红颜只有走出来的美丽，没有等出来的辉煌第二节 魅力孕妇怀孕，你准备好了吗？

孕妇也要运动孕妇轻松做家务孕妇的美容秘籍吃什么能减少分娩的痛苦你的孕妇装防辐射吗？

你会胎教吗？

乳房的大小会影响奶量吗？

乳房的痛第五章 优雅女人第一节 女人在家你的温馨，男人的家会做饭的可爱女人待客有道宠物情结家务活——女人的必修课为你的卧室费点心思吧第二节 天生的理财家理财之道先储蓄再投资后消费

“保险”女人基金的投资女人入市有风险女人必备的砍价绝技第三节 享受生活做个善意通达的艾人学会高贵不做男人的附庸有主见的女人读书的女人最美丽小资女人“诱惑”有术女人要学会淡定不妨去远游第六章 女人与男人第一节 婚姻随缘“怀疑”是魔鬼“互信”是福音男人不要拿来比较和谐最重要你的老公是“优品男人”吗音乐可以“催情”和婆婆成为“战友”让他永远爱我不能轻易对他说的话给男人幸福就是给自己幸福如何疼男人第二节 当婚姻亮了红灯离婚跟吵架有关系吗？

女人外遇有规则什么心态成就了婚外情夫妻关系不可突破的底线离婚是出路而不是绝路再婚，你还是新娘

<<一个女人一本书>>

章节摘录

“逛”出漂亮女人的服饰是表达魅力的一种无声语言，这种语言不会从天而降，也不会由地而生，是需要你从商场里挑选和购买回来的。

其实，回想一下你的经历，当你喜欢逛商场，热衷于购买服饰、化妆用品的时候，往往是渴望和需求美丽的时期，比如热恋、结婚、更换工作时，比如对事业和生活充满进取心时。

这些时期的你是充满活力的，有神采的，你的整体魅力是上扬的。

当你少了或没有了为美逛商场的兴趣时，你的心境是低落的，如失恋、离异、工作受挫、为年龄叹息……你在这种阶段往往会失去女人的光彩，肤色逐渐灰暗，头发开始干枯零乱，服饰也透出一股懒散和陈腐的气息。

你热爱和常去的商场应该有两个大类。

一类是超出你消费能力的高档商场，这类商场能帮助你提升品位，感受到更充分的时尚气息，刺激你提升魅力的激情和进取心。

另一大类是符合你消费能力的商场。

适合你的服饰往往不是买出来的，而是逛出来的。

每个月你都应该安排逛商场的的时间，每次并不一定有买的目的是，不过要有买的动机，边逛边搜索适合的东西。

“只选对的，不选贵的”是现代人消费心理成熟的一种标志，好的服饰的标准是要能烘托出你的美和特色，而不是过于突出服饰。

假如别人投来的目光不是因为你的整体魅力，而是被抢眼的服饰所吸引，那么这件服饰就不是属于你的服饰。

女人逛商场有三个目的，一是看看流行，刺激麻木和迟钝的神经；二是看看有没有适合自己的好东西；三是减肥锻炼身体。

逛商场保持形体，不枯燥，行之很有效，一举可以多得。

每当你发现近期有了一点赘肉，小肚子有些微微隆起，你是一定要花些时间逛商场，这也算是体形“保美”的小秘密。

提高你的吸引指数魅力，作为一种吸引人的力量和形象资源已经被越来越多的职业女性认可，追求魅力和拥有魅力是目前大多数职业女性追求的共同目标。

女性迷恋和追求自身魅力，包括：漂亮的容貌、动听的嗓音，挺拔的身材、玲珑的曲线，优雅的谈吐、得体的举止，充满自信的眼神和有品味的着装等。

但是魅力的忽隐忽现、若即若离、不可捉摸令她们困惑，因为魅力不可能瞬间拥有。

如今面对十分复杂的就业形式和竞争激烈的生存环境，有越来越多的职业女性积极探究个人魅力的形成规则，参加各种“传授魅力”的讲座和培训班，迫切希望自己脱颖而出，赢得更好的生存环境与群体的认同与发展。

那么魅力女人到底有多少种呢？

这个问题很难有标准答案，下面是一些常见的魅力类型，以供参考。

1. 优雅端庄型职业女性：展现的是谐调、美观、大方的风韵魅力。

优雅端庄型职业女性所透出来的这种魅力经久不衰，令人向往。

这种气质有赖于文化素养和审美情趣的长期积淀，也需要严谨的家庭教养和个人学养，它与个人志向、情趣、爱好和出身背景相关。

气质高雅端庄的职业女性，表现在心理上是自信、自重而自知的，不随波逐流，也不盲从时尚流行，她们着装经典，生活底蕴深厚甚至有些传统，她们懂得创新却不夸张和另类。

她们即便衣装朴素平常，在言谈颦笑、举手投足中仍会透出某种清新脱俗之气，与周围情境气氛相协调，不矫揉造作，始终保持从容自如的端庄魅力。

2. 干练效率型职业女性：展现的是利落、热情、干练的风韵魅力。

干练效率型职业女性性格一般果断利落，有些热情奔放，快言快语、是非分明、办事高效率、快节奏，为人处事豪爽、干练、慷慨。

<<一个女人一本书>>

同时又真诚大方、心怀坦荡、气度豁达，在各行各业展示着自己的才华和热情。

在商界有很多的干练效率型职业女性，她们在商务谈判桌上言辞犀利、寸土必争；谈判桌下则善解人意，温柔善良，乐于助人，此类职业女性在公司表现出女性的细腻和极高的威信赢得员工的敬仰和欣赏，也为其有效的人际关系和成功的事业奠定了基础。

3.温婉恬静型职业女性：展现的是秀美典雅风韵魅力。

温婉恬静型职业女性气质温婉、秀美典雅，总能给同事或客户一种舒适和愉悦感，她们充满温暖亲切，关心、呵护使人赏心悦目。

这种气质魅力的职业女性是女性中的精英，她们表达情感含蓄宁静，待人接物随和明理、处事通情达理，行事方式细腻，洞察人事契机又不思张扬，平静大气与内心的安宁从容是其魅力所在。

这种魅力来自性格天性和后天的陶冶，如家庭教养、文化熏陶、环境影响、人生阅历、道德人格的修养等。

4.蕴藉深沉型职业女性：展现的是令人敬仰的魅力。

内涵深沉、有距离感的职业女性，在人际交往中会让人觉得她们颇有学识方面和做人见解方面的深度，引发了交往人群的敬意和探知欲，渴望与其交往而获得教益和共鸣，可以说气质蕴藉深沉的女性是别具吸引力的。

与气质深沉的职业女性交往，能够感觉到她们性格上的沉稳，不事张扬，不夸夸其谈，不轻易发表见解，注重行动，她们的内心丰富而执著，情感蕴藉不外露。

这类职业女性雍容大气、成熟动人。

她们气韵深厚历经世事沧桑，沉淀丰沛而吸引人，让人产生信任和崇敬。

女性气质形象的种类还有很多，无谓好坏、高下之分，有些气质特征会伴随女性一生，很多的气质是先天的禀赋与后天的诸多因素修炼合成的，其中后天的养成尤为重要。

从个体形象来看，一个人往往是两三种复杂气质交织的，显示了职业女性魅力的多面性，从而使职业女性更具个性魅力。

P18-20

<<一个女人一本书>>

编辑推荐

《一个女人一本书》由当代世界出版社出版。

<<一个女人一本书>>

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>