

<<修炼品位女人>>

图书基本信息

书名：<<修炼品位女人>>

13位ISBN编号：9787511302793

10位ISBN编号：7511302793

出版时间：2010-6

出版时间：中国华侨出版社

作者：李小玲

页数：285

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>

<<修炼品位女人>>

内容概要

女人的品位，是时间打不败的美丽。

作家黄明坚有一句话，“女人是一种指标，如果女人都散发出品位，社会自然成为泱泱大国。

” “品位”，不同人有不同的理解。

处乱不惊的宁静心态，笑对人生的淡泊情怀，举手投足间溢出的自然、从容、优雅的韵味，都能显露出女人的品位。

品位是一种生活态度，也是一种无形的智慧和财富。

如果说性感魅力是女人外在的美丽，独立自信是女人内在的气质，那么品位格调则是女人价值的终极展现。

一个女人拥有品位，等于享受增值的自我。

表现出品位，则意味着你已经成功了一半。

女人的品位来自于内心深处，是女人内涵、神韵、气质、魅力的显现。

有品位的女人，心灵如水晶珍珠般洁净，能在山野中放飞，也能在都市里闪耀，由内而外，深入人心。

她们不刻意在梳妆台前浓妆艳抹，炫耀靓丽。

但那不经意的清新淡雅，却萦绕在广大的空间，像一块不需雕琢的玉，无论放在哪里，都熠熠生辉。

她们把品行与智慧写在内心深处，也许她们未必有驰骋疆场的豪情，却能用心去感悟人生，善于学习，具有适应社会、工作、家庭和生活的本领。

知识、品位使女人变得优秀，温文尔雅、善解人意、心态平衡、底蕴厚重、情感丰富、视野开阔、境界升华，敢于融入社会，直面人生。

<<修炼品位女人>>

作者简介

李小玲：中国杰出女企业家、企业管理培训专家。

曾担任北京腾图电子科技有限公司（美国纳斯达克上市公司）总裁、中国商业联合会石油流通委员会副会长兼秘书长。

现任北京忠信德勤咨询有限公司董事长。

<<修炼品位女人>>

书籍目录

第一章 打造精致仪表 修炼女性魅力 仪容——品位女人的基础 体态——品位女人的符号 服饰——品位女人的标志
第二章 掌握职场礼仪 培养优雅风度 品位女人的出差旅行 品位女人的见面礼仪 品位女人的优雅谈吐 品位女人的电话礼仪 品位女人的手机礼仪 品位女人的仪束 品位女人的职场礼仪
第三章 学会西餐礼仪 体现个人品位 浪漫的西餐文化 西餐的用餐场合 进入西餐厅的基本礼仪 西餐厅内餐桌的布置 西餐餐桌礼仪 如何应对餐桌上的特殊情况 各种食物的吃法 洒的艺术 结账与告辞
第四章 日常礼仪 做一个有修养的现代淑女 在公共场合的礼仪 品位女人的开车礼仪 休闲娱乐场所的礼仪 与人交往的礼仪 如何做客和做女主人 礼尚往来有讲究 送花的学问 淑女应该避免的不良举止
第五章 施展品位魔术 升华两性世界 做一个有品位的女人 完美约会的潜规则 淑女约会禁忌 和爱人相处的艺术 和丈夫的女秘书相处的技巧 永远保持自我 和办公室男性和谐相处 淑女的性爱礼仪 如何避免性骚扰
第六章 掌握流行品位 塑造格调生活 品位女人要有自己的生活主张 做个懂得顾家的女人 品味红酒 品味咖啡 懂点茶道 看一些书 用音乐陶冶性情 运动使你的身体更健康 做一个瑜伽女人 香熏疗法
第七章 了解女性品牌 成为品牌达人 名牌是女人心中的梦想 不可不知的名牌（化妆篇） 不可不知的名牌（香水篇） 不可不知的名牌（服饰篇） 不可不知的名牌（手袋篇） 不可不知的名牌（女鞋篇）

<<修炼品位女人>>

章节摘录

插图：2.沙发上的坐姿一般沙发椅较宽大，不要坐得太靠里，可以将左腿跷在右腿上，但不宜跷得过高，不能露出衬裙，这有损美观与风度。

也可双腿并拢，让双膝紧靠，然后将膝盖偏向与你讲话的人。

偏的角度视沙发高低而定，但以大腿和上半身构成直角为原则，以表现女性轻盈秀气的阴柔之美。

3.曲线坐姿双膝并拢，两腿尽量偏向后左方，让大腿和你的上半身构成90度以上的角，再把左脚从右脚外面伸出，使两脚的外线相靠，身形便成一个s型，雅致而优美。

以这种姿态而坐的白领女性一般是完美主义者，极重视自我的完美，追求每一部分每一细节的优雅，无懈可击。

4.正式坐姿膝盖与脚跟都并拢，双脚垂直向下，背脊伸直，头部摆正，视线向着对方。

这种坐姿可用于面谈之类的正式场合，可给予对方诚恳的印象。

但也不要双膝并得太紧，一动不动。

会让人产生一种紧张、缺乏安全之感。

5.进退坐姿在交往时对入座和退座也都有一定要求。

入座时，应轻、缓、稳，动作协调柔和，神志从容自如。

人应走到椅子前，转身背对椅子平稳坐下，若离椅子较远，可用右脚向后移半步落座。

淑女入座，要安静，文雅，柔美，若穿裙子则应注意收好裙脚。

一般应从椅子左边入座，起身时也应从椅子左边站立，这是一种礼貌。

如要挪动椅子的位置，应当先把椅子移到欲就座处，然后坐下。

坐在椅子上移动位置，是有违社交礼仪的。

落座后，应双目平视，嘴唇微闭，面带微笑，挺胸收腹，腰部挺起，重心垂直向下，双肩平正放松，上身微向前倾，手自然放在双膝上，双膝要并拢。

亦可双脚一脚稍前，一脚稍后；两臂弯曲放在桌子上或沙发两侧的扶手上，掌心向下。

坐椅子时，一般只坐满椅面的三分之二，脊背轻靠椅背。

<<修炼品位女人>>

编辑推荐

《修炼品位女人》编辑推荐：女人可以不要漂亮，但一定要有品位献给所有热爱美好，追求品位的女人。

美貌仅仅是女人的外壳，而品位才是女人的灵魂。

美貌固然重要，但是品位才是一个女人让女人享用一生的财富！

漂亮的女人不如可爱的女人，可爱的女人不如有品位的女人！

高雅的品位，更能体现女人的漂亮与气质，让女人因此而多姿多彩、娇媚动人。

而怎样去让自己变得更有品位，这足需要修炼的！

br 品位决定了女人的行动和语言，决定了女人着装、吃饭和谈话的方式，品位决定了女人该拥有什么，该与谁交往！

品位是一种选择，无论是挑选一件衣服，还是选择一《修炼品位女人》、一本唱片；无论是选择一种职业，还是选择一个伴侣，品位都在影响女人。

品位是一张标签。

告诉我们你是谁、你要什么，以及你有着怎样的生活方式。

br 只有一个拥有品位的女人，才会静如幽兰，芳香四溢。

有品位的女人能够在岁月洗尽铅华之后，依然保留那份光芒，依然令人着迷！

br 中国女性品位修炼第一书，女人可以不要漂亮但一定要有品位，献给所有热爱美好追求品位的女人。

<<修炼品位女人>>

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>