第一图书网, tushu007.com

# <<第一夫人魅力课>>

## 图书基本信息

书名：<<第一夫人魅力课>>

13位ISBN编号：9787514608373

10位ISBN编号：7514608370

出版时间：2013-7

出版时间：中国画报出版社

作者：墨浅羽

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

# <<第一夫人魅力课>>

## 前言

在国际舞台上，世界各国的第一夫人一向是非常活跃的，她们是一道不可忽视的靓丽风景线。
这些身为总统夫人、首相夫人、国母、王后甚至女王、总统、首相的女人尽情绽放着自己生命的光彩，她们高雅的姿态和优雅的气质总是让世人赞叹。
她们所展现出来的独特魅力，绝对值得平凡女人琢磨一辈子、学习一辈子。
　品味第一夫人的尊贵，可以描绘出理想中的女人形象；品味第一夫人的大度，可以获得从容和淡定；品味第一夫人的高雅，可以寻找到自己的个性与风格；品味第一夫人的自信，可以使自己的步伐更加坚定……只要你认识到魅力的重要性，愿意不断学习和实践提升魅力的方法，并为此不懈地努力，相信你终会成为一个魅力女人！

# <<第一夫人魅力课>>

## 书籍目录

第一章呈现最优雅的自己，你就是圈子里的“第一夫人”优雅是女人终生的美丽/2书香脉脉，让书籍滋养你的心灵/5优雅是岁月的沉淀，“熟女”更具魅力/7做一个睿智的知性女人/10有情趣才能让男人为你着迷/13靠女人独有的气质征服世界/16第二章女人的魅力，80%来自形象优雅不靠名牌，一身素雅也能穿出高贵/22不同身材，如何穿出同样的惊艳效果/24看场合穿衣，是魅力女人的基本素养/27情迷高跟鞋，穿出你的女人味/31闻香识女人，用好你的“第一名片”/35配饰，悄然点亮你独特的气质/39“包”藏女人心，手袋拎出万种风情/41白富美都不肯泄露的化妆小窍门/43用微笑展示女人柔情的一面/48第三章向第一夫人学礼仪，懂礼的女人最有魅力礼仪不仅是礼貌那么简单/54懂得握手礼，握手不局促/58学会交谈礼仪，在交际中游刃有余/62正式的电话应该这样打/65优雅的仪态为女人加分/69第四章备足心理资本，自信是魅力女人的底气做独一无二的自己/74正视自己的缺点/78与自卑说再见/81女人因自信而美丽/84勇敢地活出自我本色/86扬起自信的风帆/89第五章第一夫人时代来临，女人要更敢于亮出自己主宰自己的命运，成为生活的强者/94做独立的女人，不做谁的“附属品”/97随时准备迎接新的挑战/101追求有品位的生活/104敢于坚持自己的想法/107女人不妨有点野心/110第六章能言善辩，好口才成就女人一生声音是女人的魅力武器/114女人要掌握语言的艺术/116做“话题女王”，站在人生的聚光灯下/119幽默的女人更具魅力/122嘴甜的女人处处受人欢迎/125说话切莫口无遮拦/128如何无害地说“不”/131第七章女人要有大气度，方能撑得起大场面大气的女人具有超凡脱俗的魅力/136女人要有宽广的胸怀/139宽恕你的敌人/142为别人点亮一盏心灯/144遭人嫉妒，包容化解/147学会选择，懂得放弃/150第八章走出家庭和小圈子，女人也要有自己的人缘展示个人魅力，让人瞬间记住你/156职场女性如何与上司相处/159一定要有无话不谈的“闺蜜”/162打造你的亲和力，不做冰雪冷美人/164女性社交的黄金法则/167魅力女人一定要知道的社交禁忌/171白领丽人不可不知的办公室礼仪禁忌/173第九章万众瞩目之下，魅力女人也要内心强大控制情绪，别让情绪左右你/178内心强大的女人懂得如何自我激励/181笑对人生的逆境与苦难/185懂得感恩，珍惜身边的一切/187女人不必苛求完美/190学会用理智面对愤怒/193要懂得知足，但要永不满足/196第十章一个成功男人的背后，总有一个最会激励的女人成功男人的背后总有一个默默付出的女人/200你可以影响他，但不要改变他/202对男人要宽容/205激励丈夫成为理想中的那个人/208正确看待男人的孩子气/211学会赞美自己的丈夫/213避免“揠苗助长”的反效果/216给他无微不至的体贴/218用爱支持他，给他温暖的力量/221

## 章节摘录

美丽固然是对女人的最佳赞美，但实际上，优雅才是对一个女人的最高褒奖。
因为青春易老，年华易逝，外表的美丽只是暂时的，优雅却能成就女人一生的美丽。
　优雅的女子有一颗淡泊的心，有着处乱不惊，笑看云卷云舒、静观庭前花开花落的心态。
在生活、工作中，每个女人都会遇到烦心事，这时候不要抱怨，要静下心来；不要恼火，要知道，冲动、烦躁、哭诉、谩骂都是于事无补的。
当然，淡泊并不是一味地忍让与妥协，而是要做到客观地审视问题，并找到合理的解决方式。
　优雅的女人必然有一颗充满爱的心，爱家人，爱朋友，爱你，爱我……心中充满爱的女子才会在面对一朵云、一片叶甚至一阵风时，漾出爱的涟漪，漾出诗情画意。
这样的女性，虽然也会为生计奔波，也会在职场拼争，也会挤公车、带孩子，也许劳累会令她的发梢散乱，但你从她们的眼中看不到怨恨，你看到的只会是纯净、柔情和雅致。
　要做一个优雅的女人，必须增长自己的知识。
优雅的女人，必定是心灵纯净的人，而净化心灵的最好办法就是吸取智慧，吸取智慧的最好办法就是阅读。
爱书的女子在唐诗宋词、中外名著中汲取营养，在散文、诗歌中修身养性。
这样的女人，浑身流溢着书卷气，一颦一笑中都透出清丽优雅的神态。
即使她衣着简朴，素面朝天，但无论走在哪里都会格外引人注目。
　优雅的女人知书达理，善解人意，谈吐得体，举止有礼，行事周到有序，分寸拿捏得恰到好处。
尤其是在与人交往、相处时，她们懂得如何表现自己，她们说话不急不缓，神情不卑不亢，始终透出不慌不忙的坦然和从容，从骨子里渗透出来的那份优雅的气质，让人佩服得五体投地。
　优雅的女人无论在什么场合都会注意保持自己的形象。
成了家的女人，每天都会有做不完的家务，收拾房间、打扫卫生、洗衣煮饭。
在家庭环境中，女人更应该特别注重自己的形象，不要将自己弄成一个黄脸婆的形象，说话大大咧咧，动作随随便便。
只有举止优雅的女人，才会赢得男人的尊重和爱。
　优雅是一种内在的气质，是一种风度，也是一个人独特的风格。
优雅的女人像夏夜月光下玉色的荷花，高贵而静美；优雅的女人像一泓清澈而深湛的湖水，含蓄而婉丽。
优雅的女人衣着可以不雍容华贵，却不可以不干净清爽；优雅的女人可以不施粉黛，但举手投足间仿佛有暗香盈袖。
优雅的女人可以着一袭白色丝织无袖长裙，撑一柄细花洋伞，踟躇于窄窄的雨巷；也可以穿家常布衫，脑后挽一个松松的髻，挥汗如雨地洗衣服擦地。
优雅的女人说起话来温婉悠扬，却不拒绝开怀大笑与义正词严。
　优雅与容颜无关，与身材无关，更不与财富画等号。
优雅是生活中的点点滴滴、细水长流的累积。
优雅是骨子里透出的深层美丽，肌肤里沁出的恒久魅力，更是举手投足间流露出的亲切味道。
优雅的女人像茶，品尝过后是令人回味无穷的芳香。
优雅的女人又像一口井，她的气质是越挖越多的，她会留给别人无穷的想象空间。
　苏东坡在赤壁望月时曾经感叹：“盖将自其变者而观之，则天地曾不能以一瞬；自其不变者而观之，则物与我皆无尽也。”漂亮的女人也要懂得以变化的目光看待一切，把岁月的流逝和容颜的苍老当作一种自然规律来对待。
虽然，作为女人，没有人不希望青春永驻，但残忍的是，青春永远只是人生的美丽过客，不及与你缱绻情长，便倏然离去，唯有优雅可以一直伴你老去。
　如果说青春少女是一首浪漫的诗歌，节奏明快，旋律生辉，恰似春光明媚；那么，中年女性则应该是一篇抒情散文，情愫悠悠，蕴涵深隽，令人百读不厌。

“宁可抱香枝上老，不随黄叶舞秋风”，珍惜这份上苍赐予的华美礼物吧。
让优雅伴随一生，应该成为每个女人的毕生追求！
P2-4

## 媒体关注与评论

☆一个多才多艺、人美心善的“第一夫人”，一定可以为人民爱戴，为国家加分。
从此，可以说，美国有米歇尔，而我们有彭丽媛。
——中国网 ☆美国总统向来都会安排自己的夫人助威，现在习近平也要加入这一行列。
——英国金融时报 ☆最励志的“第一夫人”：米歇尔·奥巴马；最时尚的“第一夫人”：布鲁尼·萨科齐；最低调的“第一夫人”：最低调的“第一夫人”…… ——京华时报

# <<第一夫人魅力课>>

## 编辑推荐

《第一夫人魅力课》由墨浅羽编著，品味第一夫人的尊贵，可以描绘出理想中的女人形象；品味第一夫人的大度，可以获得自信和从容；品味第一夫人的高雅，寻找到自己的个性与风格；品味她们的自信，坚定自己的步伐，不要被感情乱了方寸……只要你认识到魅力的重要性，愿意不断学习和实践提升魅力的方法，把提升魅力作为生活的重要内容，并为此不懈地努力，每个女人可以今天比昨天、明天比今天更有魅力。

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