

<<女人细节全书>>

图书基本信息

书名：<<女人细节全书>>

13位ISBN编号：9787533650568

10位ISBN编号：7533650565

出版时间：2008-9

出版时间：安徽教育出版社

作者：王化萍

页数：341

字数：300000

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>

## <<女人细节全书>>

### 内容概要

也许由于女人细腻的天性，决定着细节在女人的生命里有着非同寻常的意义。身为女人，你会发现，女人优雅的谈吐、聪明的头脑、迷人的气质、得体的妆饰、幸福的生活、成功的事业，都与你的一颦一眸、一举一动息息相关。

美国哲学家罗素说：“一个人的命运就取决于某个不为人知的细节。

”细节是平凡的、具体的、零散的，如一句话、一个动作、一个微笑……细节很小，容易被人们所忽视，但它的作用不可估量。

老子曰：“天下大事，必做于细。

”如果把女人一生的优雅比作一件大事，那无数个细节就是构成这件大事的基础。

细节女人绝不是那些琐碎的、絮叨的、毫无章法、大大咧咧的女人，细节女人是那些典雅的人，也许并不富有，或许外表也并不十分漂亮，但是，她给人一种舒适的感觉，跟她待久了，你会感到舒适和温暖。

细节女人具有耐人寻味的美。

这种美和外貌无关，你可以从一个爱做玩具的小女孩身上看到，你也可以从一个把自己的白发修饰得整齐美观的老妪身上看到，你可以从一个家境富裕的女人身上看到，同样也可以从寒门陋巷的女人身上看到。

细节无处不在，关键在于捕捉细节的眼睛。

女人的美丽通常都在细节。

那种翩若惊鸿的美只能在刹那间震慑人们的目光，而细节才能散发出动人的光辉。

我们都明白，展示完美的自己很难，需要每一个细节都完美，但毁掉自己容易，一个细节便会一败涂地。

现实生活中充满了细节，绝大多数细节会像我们每天数以亿万计脱落的皮屑一样，看不到扬起或落地便无影无踪了。

总是看起来非常偶然的细节会帮助或伤害我们，所以，认清那些影响女人一生的细节，非常重要。

细节虽小，却构成了人生的全部，关注细节就是关注人生，讲究细节就是讲究人生的质量与品位。

对于女性来说，对于细节的把握更是体现了一种气质、一种智慧。

有细节的女人，总是给人无限的想象，而这种想象，不仅愉悦人的眼球，而且愉悦人的身心。

<<女人细节全书>>

作者简介

安徽作家

## <<女人细节全书>>

### 书籍目录

#### 形象篇

美丽女人的华彩霓裳——女人的形象细节

穿衣搭配x档案

穿出自己的色彩搭配

根据身材搭配服饰

穿衣风格要随机应变

职业套装也精彩

冷静面对时间热潮

浓妆淡抹应相宜——女人的妆容细节

真正的美丽肌肤是从体内塑造的

不同类肌肤的护理要点

洗脸是美丽肌肤的重要环节

不同年龄段的皮肤保养

良好的睡眠是美肤的必要条件

用好化妆品的先后序列

让你的秀发轻舞飞扬

画“眉”点睛，给你眉清目秀

给眼睛一点迷人魔力

让鼻子突出你的美丽

“唇唇”欲动，风情无限

随时随地为肌肤补水

卸妆比化妆更重要

精品女人的唯美点缀——女人的时尚细节

饰品：诠释出你的好品位

巧用项链添姿彩

手镯：尽显女性特色风情

戴一副漂亮的眼镜

披肩：披出来的别样风情

丝袜：柔软女人的贴身情人

鞋子：始于足下的贵气

香水：女人的隐形品位

选对丝巾等于塑造新形象

巧用腰带打造纤纤美腰

手袋是一种身份的象征

#### 气质篇

做生活中的精灵——女人的品位细节

做个有品位的女人

用品位做底蕴的女人最优雅

修炼来的美丽才会光彩焕发

风情是与生俱来的

品位需要度的拿捏

女人要做精神的独行侠

书香是品位女人的生命

像诗一样生活

做个会笑的天使

## <<女人细节全书>>

如何让你的品位与众不同

气质是最高贵的名牌——女人的气质细节

优雅气质源于知识

音乐是心灵的伴侣

做一些高贵的善事

用兴趣增加生活的亮色

用大智慧脱颖而出

知性女人必须尝试的28件事

用花草打理心情

举手投足，落落大方——女人的仪态细节，

站，亭亭玉立的姿态

走，款款轻盈的动态

坐，温文尔雅的静态

参加各种宴会的忌讳

中餐的席间礼仪

优雅娴熟地吃西餐

个性篇

我的心情我做主——女人的心态细节

女人的心态与命运相连

生命的美丽在于懂得珍惜

善待生命，敢于向命运说“不”

积极心态让女人的岁月生辉

让太阳生长在女人的心底

适当放弃也是一种美丽

宽容是女人一生要学的哲学

以宽人之心宽己

不妨做个“糊涂”女人

做一个时刻充电的女人——女人的学习细节

—智慧是一种永不褪色的美丽。

给自己制定一个充电计划。

抽出看电视的时间去做一直想做的事

除了时尚，也要读读专业杂志

女性一定要读的好书

学习新概念

让自己成为“博乐”

坐拥书城，享受优雅人生

健康篇

健康的女人才是最美的——女人的健康细节

健康是生命之源

生命比什么都重要

除掉你的心“腹”之患

时刻不忘生理保健

脱发严重，不可大意

每月做一次乳房自检

别让痔疮害了你

## <<女人细节全书>>

腰痛的警报讯号

女人“痒”事，不可小觑

营养秀出靓丽佳人——女人的饮食细节

饮食美容分肤质

水果打造七彩果味人生

好饮食让秀发飘逸飞扬

让牙齿更美白的10种食物

美食要有方，瘦身才有道

碳酸饮料？

NO！

多色食物吃出五彩心情

让自己成为“无毒美人”

西式快餐多吃无益

“怪味”食物不可轻易放弃

千万不要越吃越老

运动健身使你活力四射——女人的健身细节

女性健身尤需讲究科学

休息同锻炼一样重要

锻炼时补水要注意

选择运动方式要分年龄段

步行上下班运动

游泳：女性健身的首选项目

瑜伽：静止等于运动

香熏SPA：从身体到心灵的沐浴

不可或缺的办公操

生活篇

漫步走向美丽的心境——女人的习惯细节

拥有一颗纯真的童心

每天出门时对自己说“你真棒”

微笑着面对所有人

用心享受每一天

每天做一个有效的的时间规划

不做都市“郁女”

憧憬着明天甜蜜入梦

快乐是生活的根本——女人的休闲细节

娱乐休闲是生活的必需品

与书籍有个约会

在水墨丹青中寻找乐趣

试着来杯下午茶

泡吧：都市女性的减压方式

夏日享受露营的快乐

旅行：只为美好风景而停留

情调写作——心情随笔

营造一个温馨的“小窝”——女人的居家细节？

家庭装修让女人说了算

## <<女人细节全书>>

精心设计你的家  
灯饰布置有讲究  
把客厅变得爽心悦目  
让美梦在卧室里成真  
享受随心所“浴”的快乐  
厨房里制造迷人香味  
书香阵阵心爽神怡  
在阳台上享受阳光的温暖  
让你的家诗意而温馨

### 女人就是要有钱——女人的理财细节

理财先从记账开始  
男人会赚钱，女人就得会花钱  
消费减肥操，你做了没有  
理财小心陷误区  
保证有一定的钱，任何时候  
健身运动巧花钱  
旅游花钱窍门多  
时尚便利的网络购物，  
“月光女神”节流8妙招

### 情感篇

#### 有爱才有幸福人生——女人的爱情细节

女人，请放弃等待  
掌握约会的规则  
有很多好男人看起来并不起眼  
不要相信唯一  
撒娇：女人的独门暗器  
猜疑会导演爱情悲剧  
男人坠人情网的16大表现  
爱要激情，更要理智

当爱已成往事，潇洒地和他说“再见”

#### 用爱套住你的“郎”——女人的婚姻细节

用一捧沙的情怀来对待婚姻  
好女人也是“狐狸精”  
培养自己的爱好，适当关注他的爱好  
唠叨是婚姻的致命伤  
收放自如的吵架哲学  
“修理”老公有技巧  
让“第三者”无机可乘  
宽容，制服男人的法宝  
情调女人让爱的人回家

#### 永远不要吝惜你的关心——女人的亲情细节？

#### 珍视生命中的亲情

##### 常回家看看父母

不能回家，也要为父母做的事  
过生日时，别忘了你的母亲  
给父母的礼物贵在有心

## <<女人细节全书>>

不要过于干涉独身老人的婚恋

像对待爸妈一样对公婆

做孩子心中“快乐的天使”

家是左膀，事业是右臂

找一个闺中密友——女人的交友细节

怎样结识新朋友

敲响邻居家的门铃

怎样安慰遇到不幸的朋友

掌握好与异性朋友交往的尺度

不要疏远婚前好友

用真诚浇开友谊的花朵

以信任化解友情危机

建立自己的朋友圈子

朋友不是越多越好

职场篇

为自己找一个独立资本——女人的求职细节

自信是面试中最重的砝码

做自己喜欢的职业

面试前，想好穿什么

你必须准备的几个面试问题

面试需注意的形体语言

如何写出一份会说话的履历表

面试提问的技巧

面试时巧谈薪酬

面试后你还该做什么

魅力达人聪颖干练——女人的职场细节

像爱老公一样爱工作

把眼光从那几个钱上挪开

学会与男同事相处

与女同事相处的学问

如何应对职场骚扰

好酒也怕巷子深

姜并不总是老的辣

要给别人台阶下

以柔克刚真精彩

灵活运用提高身价的各种途径

女人是谈判桌上的强者——女人的谈判细节

良好的谈判气氛是不可忽视的重要因素

女性谈判的优势

叙述要精辟得当

提问要审慎明确

答话要因人适宜

说服要做到左右逢源

巧用沉默，此时无声胜有声

巧破僵局的艺术

谈判中说“不”的技巧



<<女人细节全书>>

章节摘录

## <<女人细节全书>>

### 编辑推荐

《女人细节全书》魅力女人必备书关注女人细节，铸就美丽人生。

细节铸就美丽人生17岁时，你不漂亮，你可以怪罪于你的母亲，她没有遗传给你好的容貌；但是，30岁了，你依然不漂亮，你就只能责怪你自己了，因为在那么漫长的日子里，你没有往你的生命里注入新的东西。

——居里夫人重点阅读冷静面对时尚热潮，知性女人必须尝试的28件事，做一个时刻充电的女人，为自己找一个独立的资本，旅行：只为美好风景而停留。

女性自助励志读物第一名关注女人细节，认识自我，完善人格，提长魅力，不必等待他人来救自己，而完全可以做自己的救世主。

幸福女人一生的生存智慧！

可以学习和修炼的女人魅力！

<<女人细节全书>>

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>