

<<提升女人价值的66个习惯>>

图书基本信息

书名：<<提升女人价值的66个习惯>>

13位ISBN编号：9787802222830

10位ISBN编号：7802222834

出版时间：2007-4

出版时间：中国华侨出版社

作者：万剑敏

页数：289

字数：280000

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>

<<提升女人价值的66个习惯>>

内容概要

一个女人高贵与否，不在于你兜里有多少钱，也不在于你肚里有多少文化，而是你所呈现给世界的印象，这印象是由习惯组成的。

人是习惯的奴隶。

起初我们形成习惯，后来习惯造就我们。

好习惯犹如温室的花朵，需要我们特别地照顾才可形成；而坏习惯，则如野草，越是没有人注意，就越蓬勃地生长和蔓延。

习惯主宰人生，她能够成就一个人，也能够摧毁一个人，好习惯使人终生受益，坏习惯使人一事无成，女人尤其如此。

好习惯使人终生受益。

一个人养成好习惯不容易，但好习惯一朝养成了，便能使人终生受益。

本书最大的意义在于帮助女性了解自己究竟还存在哪些不良的工作习惯，怎样根除，并建立起有助于事业发展的好习惯。

所以，千万不要忽视好习惯的作用，它不仅会成为你事业成功的基石，还会成为你人生旅途上打开机遇之门的一把钥匙！

若不想被坏习惯主宰，那么我们就需要多多培养一些好习惯，并且保留这些好习惯，让它们带领我们去塑造完美人生！

<<提升女人价值的66个习惯>>

书籍目录

- 第一章 完美形象，价值千金——女人必须有意识塑造自己的形象 习惯1：追求完美的个人形象
 习惯2：在适当的场合穿适当的衣服 习惯3：别忘每天换衣服 习惯4：合理搭配服饰的色彩
 习惯5：用丝巾来表现精致 习惯6：精心选择衬托身份的手袋 习惯7：得体的鞋子让步履更优雅
 习惯8：用丝袜展现优雅品位 第二章 端庄大方，彬彬有礼——好印象从规范的礼仪开始
 习惯9：坐要坐得端庄文雅 习惯10：站要站得挺拔昂扬 习惯11：每一步都要走出优雅 习惯12：
 每天早上向遇到的熟人问好 习惯13：别在午餐中破坏自己的形象 习惯14：拜访客户要有礼
 有节 习惯15：奉茶与咖啡的礼仪 习惯16：接、打电话的礼仪 习惯17：正确运用手势语言
 第三章 提高素质，小事做起——社会的认可关键在于个人能力 习惯18：高度关注细节问题
 习惯19：不浪费一点一滴 习惯20：主动争取，积极表现 习惯21：坚守原则，别过度“随和”
 习惯22：该开口时就别沉默 习惯23：拿出业绩证明自己 习惯24：勇于承担责任 习惯25：
 守信是最重要的 习惯 第四章 注重效率，事半功倍——方法不同结果不同 习惯26：保持较高的
 工作效率 习惯27：每天记录工作日记 习惯28：坚持做好工作计划 习惯29：勤奋思考，别
 让你的大脑停顿 习惯30：换个想法，让创新成为 习惯 习惯31：养成倾听的 习惯 习
 惯32：做好准备，抓住机遇 习惯33：总比别人多走一步 习惯34：每天坚持学习外语 第五章
 编织人脉，互帮互携——在人际网络中发展与攀升 习惯35：重视人际关系网的建立 习惯36：
 多学习男人的处世之道 习惯37：别把腰包捂得太严 习惯38：适度示弱，别太争强 习惯39：
 管好嘴巴，少去“说三道四” 习惯40：诚心诚意地赞美别人 习惯41：用宽容化解误会和矛
 盾 习惯42：对待来访者礼貌热情 第六章 勤沟通，多交流——努力和所有的人融洽相处 习
 惯43：与上司沟通要讲究方式 习惯44：勤向领导汇报工作 习惯45：别在上司面前恃才自傲
 习惯46：别和上司正面冲突 习惯47：信任下属，大胆授权 习惯48：关心下属，赢得忠诚 习
 惯49：像对待客户一样对待同事 习惯50：养成记住客户名字的 习惯 第七章 态度决定一切—
 良好的心态是生活的能量与动力 习惯51：心有多大，舞台就有多大 习惯52：选择比努力更重
 要 习惯53：坚持目标，不轻言放弃 习惯54：女人的成功离不开自信 习惯55：笑对逆境，
 坚忍不拔 习惯56：不怕挑战，知难而进 习惯57：凡事尽量靠自己 习惯58：不怕吃苦，踏实
 工作 习惯59：相信世上没有“不可能” 第八章 健康第一，珍爱自己——让工作和生活变得更
 轻松 习惯60：让饮食 习惯保护健康 习惯61：睡眠要做到保质保量 习惯62：选择适合自己的
 锻炼方式，并坚持下去 习惯63：工作之余适当娱乐 习惯64：别把工作带回家 习惯65：
 平和的心态是健康的基本 习惯66：抛弃苛刻的完美主义

<<提升女人价值的66个习惯>>

章节摘录

习惯8 用丝袜展现优雅品位 几年前，方荟做导游，曾经带了一个台湾的类似夏令营的旅行团到北京观光，团里有二十几个小孩和一部分家长。

行程结束后，方荟问一个六、七岁的小男孩喜不喜欢北京，他说喜欢呀，北京又大又漂亮，可是北京的女生为什么只穿半截丝袜？

那些天，至少有十个孩子和五个妈妈问过她同样的问题，她只好回答：“北京夏天太热，她们怕热。”

可马上就有小孩子说，那可以不穿呀，赤脚穿凉鞋嘛。

方荟无言以对，更注意地看附近的女人，果然发现不少穿裙子脚上穿短丝袜的，看上去像把小腿分成两截，很是难看。

有的丝袜颜色很深，更给人不干净的感觉。

关于丝袜，又令她想起放假回家乡时，看到有些女孩夏天穿裙子，喜欢穿齐到大腿的丝袜，为了方便，竟然把零钱甚至钥匙塞到丝袜里，用裙子遮住。

要用时撩起裙子褪下丝袜去取。

有的裙子太短，一眼就看见紧贴在大腿上的钞票，简直不堪入目。

现在什么样的袜子都有，什么样的袜子都买得起，可怎样穿才给人以美感，就是品位的问题。

我们现在缺的，大都不是经济，而是文化、艺术，是对文化的认识、对艺术的涵养、对美的感知。

如今，街头的女人很美，也美得让人担心，那种美是否脆弱，是否让人一眼就认破？

会不会你坐下来，和她说几句话，喝一杯茶，然后你就突然感到乏味，礼貌地欠身离去？

有人说：“女人是一种指标，如果女人都散发出品位，国家自然成为泱泱大国。”

20世纪30年代，第一双丝袜在法国诞生了。

那时，欧美贵妇人们都以长裙下配上一双轻薄透明的丝袜为时尚。

对于那时的西方女人来说，丝袜就是美丽，就是尊严。

即使是最贫穷的巴黎女人，在对面面包和丝袜的选择时，她也一定会舍弃面包，而选择丝袜。

在物质极大丰富的今天，丝袜早已不再是贵族女性的专有，每个普通的女性都可以穿上质地优良的丝袜，让自己的双腿拥有“第二层肌肤”。

丝袜最神奇的作用，在于它既可以作为服装的一大补充饰物，给人一种视觉上的尊贵享受，也可以很好地修饰腿部的线条，为肌肤增加质感。

任何女性都有丝袜，但并不是任何女性都会穿丝袜，穿丝袜反映的是一个女人内心的品位。

当一位女性夏天穿裙子时，如果配了一双只到脚踝的短丝袜，那即便是穿了一条世界著名设计师设计的全球唯一的美丽长裙，也只能被人看作毫无品位。

所以，职业女性要想在工作中展现最完美的职业形象，就不能不了解一下丝袜的选择和搭配。

一．与身材的搭配规则 1．职业女性适合穿纯色无花纹、图案的丝袜，深色服装要配深色丝袜，浅色服装要配浅色浅袜。

而且职业女性千万不要穿彩色丝袜，否则会令人感到轻浮，缺乏职业感。

2．腿部纤细的女性可以穿透明的肉色丝袜，穿深色的丝袜会使腿部显得太瘦而失去美感，透明的丝袜正是展示你优势的好选择。

3．工作之外，腿部粗短的女性适合深色丝袜，深色可以产生收缩感，使双腿显得较细。

还可以穿有细条纹或直纹的丝袜，竖条纹可以产生拉伸感，使双腿看上去更长。

4．腿部修长、身材高挑的女性适合穿色彩鲜艳的丝袜，如明黄、天蓝等，都很适合优美的腿型，当然，这也必须是工作之余。

二．与上衣的搭配规则 1．出席盛会着晚礼服时，可以配一双背部起骨的丝袜，体现一种高雅大方的格调。

但切记一定要保持背骨线笔直，否则就和穿衣服系错纽扣一样，极其失仪。

2．色彩明亮、款式简单的上衣，可与带有细碎花纹的丝袜配在一起，增加一些清爽秀丽的感觉。

<<提升女人价值的66个习惯>>

三．与裙子的搭配规则 1．穿短裙时，不能搭配中筒袜或短筒袜，应穿长筒袜或连裤袜。

2．穿超短裙、高开叉短裙、旗袍时，不能搭配长筒袜(吊带袜)，也不能穿带有底裤的裤袜，应穿连裤袜或T形裆裤袜。

四．与鞋子的搭配规则 1．穿露脚趾的凉鞋时，不能穿脚尖带加固的丝袜，应穿趾尖透明的丝袜。

2．带细小图案的透明丝袜最适合搭配高跟鞋，而图案是大花的，或不透明的丝袜最宜搭配平底鞋。

3．丝袜与鞋的颜色一定要互相搭配，而且丝袜的颜色应略浅于皮鞋的颜色。

4．如果本身又胖又矮，尽量不要穿白丝袜搭配白鞋。

因为这样会令人看上去更胖更矮。

五．正确的穿丝袜方法 不要以为把丝袜套在脚上就可以了。

只有在双腿上平均分配张力，丝袜穿起来才最舒适，看上去也最均匀、有光泽。

另外，女性朋友们要注意，不要久穿长筒丝袜。

若久穿长筒袜，会使汗毛孔难以舒展，影响汗液的排出，从而使汗液中的皮肤代谢产物刺激皮肤发痒，甚至发生皮肤炎症。

· · · · · ·

<<提升女人价值的66个习惯>>

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>