

《哈佛女人气质修炼课》

图书基本信息

书名：《哈佛女人气质修炼课》

13位ISBN编号：9787511335814

10位ISBN编号：7511335810

出版社：郁海彤 中国华侨出版社 (2013-07出版)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《哈佛女人气质修炼课》

书籍目录

Part1 才女之才：腹有诗书气自华 第一章 口吐莲花，才能气质高雅 1.谈吐幽默，增加你的吸引力 2.背后说闲话会损坏你的气质 3.有气质的女人，不会让舌头超越思想 4.自信不等于“吹牛” 5.说脏话会损害你的形象 6.自信的语言彰显你的气质 7.“甜蜜的糖果”吃多了，“肥胖”就成为了困扰 8.唠叨的女人讨人嫌 9.肢体语言会让你更显活泼 10.倾听，是你对他人最好的恭维 第二章 底蕴深厚，才能气质儒雅 1.多读书，是为你的生命化妆 2.不要让粗俗毁了你的幸福 3.女人，不要只在厨房找到自己的价值 4.读书是心灵上的美容 5.聪明的女人用知识改变命运 6.在“头脑”面前，“脸蛋”永远是弱者 7.改变你的休闲方式，提升生活品位 8.“胸有成竹”来自“万事俱备” 9.化尴尬于无形，塑气质于有形 10.“八卦”过了分寸就成了“八婆” 第三章 独立自主，才能气质典雅 1.有梦想，气质才会更上一层楼 2.不要做“提线木偶”，女人有思想才有气场 3.一个如“复印机”的女人，只能无限地做“翻版” 4.靠男人生活的样子，一定不会优雅 5.尊重别人是你赢得好感的必杀技 6.非诚勿扰，即使“剩”也不随便嫁 7.爱情中的“乞丐”永远不会成为气质“女王” 8.女人是花，但不需要分秒不离的“光照” 9.没有自尊的女人，咆哮都没有分量 10.女人不要做男人思想上的“奴隶” Part2 美女之貌：云想衣裳花想容 第四章 女人的美是可以“妆”出来的 1.天生丽质不能成为素面朝天的理由 2.气质的发型是脸型的好帮手 3.口红是女人靓丽气质的言语 4.清爽干净，才能秀色可餐 5.不擦香水的女人，没有未来 6.修饰“心灵之窗”，打造气质双眸 7.不要让自己成为“败犬”女王 8.“保鲜”自己的肌肤，延缓衰老 9.手是女人的第二张脸，也需要“妆” 10.女人，“裸妆”淡抹总相宜 第五章 女人的气质是可以“穿”出来的 1.只选对的，不选贵的 2.穿上高跟鞋，“征服”全世界 3.衣服是你最直观的“名片” 4.了解自己的身材比例，你才能穿得更美丽 5.用逛商场来刺激眼球，提升品位 6.装扮的最佳组合是“和谐” 7.以“帽”取人，学会绽放独特的“顶”级风采 8.职业装也能穿出时尚范儿 9.分场合穿衣，秀出你的迷人气质 10.穿着暴露，是最肤浅的性感 第六章 女人的形体是可以“塑”出来的 1.回不到大唐，所以你必须瘦下来 2.不能站如“松”，也不要站如“弓” 3.坐出仪态万千的“女皇范” 4.饭桌上也要做一个气质的美女 5.走路姿势能够造就女人非凡气质 6.体育锻炼是青春活力的“解放” 7.“睡美人”让你远离黑眼圈 8.去掉“亚”字，你才是真正的健康 9.“大象腿”严重损害你的气质 10.“杯具”使用不当，会导致你的形象也“悲剧” Part3 淑女之品：其人如玉性如兰

《哈佛女人气质修炼课》

章节摘录

版权页：如果你是一个身材略胖的女生，不妨选择穿上一条过膝的裤子，这样可以掩饰膝盖处的臃肿和由于太多脂肪而堆积的大粗腿，如果你想要选择一条束脚型运动裤，这个时候当然要搭配一双棉质的帆布鞋，上身可以搭配一件休闲的短款长袖T恤衫，这样看上去会很有活力，另外，穿一条棉质的铅笔裤，铅笔裤的长度最好选择那种能够盖住小腿最粗部位的款式，否则其他长度的裤子很容易让人感觉铅笔裤穿起来很显胖。如果你的上衣已经选择了一件宽大的衣服，那么下身坚决不能穿太肥的裤子或者敞开式的裙子，这样会让人看起来相当的邋遢，完全没有精神，部分身材好的女人穿起这身衣服就是自毁形象，当然如果你非要选择上身宽松的衣服，那么就为自己选择一条紧身的七分裤吧，这样会显得很可爱，而且腿部的纤细更不会显得整个身体的臃肿。当然，对于女性的裙子和鞋子的搭配和裤子与鞋子的搭配也是很有讲究的。如果一个女人穿着露孔的凉鞋，最好就不要穿带颜色的袜子，而且如果是紧身裙，这个时候选择搭配一双晶莹剔透的丝袜，会让女人看起来更加的性感，曲线也非常的凸凹有致。但是如果穿了一条短款的蓬蓬裙，这个时候便不是很适合穿着丝袜，总之，丝袜是女人征服男人的武器，绝对不能浪费了丝袜的用处。女人穿着衣服的颜色搭配也很重要，礼仪上对于女孩子的穿衣也是有要求的，一般身上的颜色不要多于三种，女孩子如果不是那种身材特别完美的，最好不要选择穿那种多色的丝袜，或者多色的裤子，颜色的搭配不要太过艳丽。服装的搭配可以造就一个有气质的美女，但是如果搭配不当也会亲手毁掉一个女人的形象，那些走红地毯的中外女星们，有的时候，真的会因为衣服的搭配而备受同行们的嘲笑，颜面尽失，气质也瞬间消减了很多。

《哈佛女人气质修炼课》

编辑推荐

《哈佛女人气质修炼课》运用哈佛的理念，第一次展现给读者的气质女人修炼课，在长期的工作以及调查中，哈佛走出的女孩子们总结出的一句话“女人最大的成功就是幸福本身”，而有气质的女人才会拥有幸福，气质如若不是先天带来也是可以后天培养出来的。《哈佛女人气质修炼课》会帮你修炼成为一个气质的女人，助你在生活中如虎添翼。

《哈佛女人气质修炼课》

精彩短评

- 1、觉得内容比较空洞，没有什么太大的用处，很失望。。。
- 2、喜欢里面的内容，里面的小案例时常说给女儿听
- 3、这书不是正版 但内容不错 让我勉强还可以接受.....
- 4、我觉得吧~ 有点用 更多的是自己能做到吧~ 其实大家都知道 ~ 就是做不到
- 5、还没看完，目测还行！
- 6、会向朋友们推荐的，不错
- 7、值得拥有，，，，，，，
- 8、刚开始看了几页觉得内容很丰富！
- 9、其实书里面说的内容浅显易懂，从内在说到外在又说到性格养成，算是全面的，只是用心看看标题，大致翻一翻就可以了，很多话都是重复着说的。书里面有很多小例子，可以讲给小孩子听。虽然道理简单，但是能做到真的很难，看一看总是会在无形之中受到一些启发或者影响，关键在于读者的心态。
- 10、一般般的，没有什么特别好的地方，感觉很空
- 11、书是正品，和我在书店看到的一样！昨天刚到货小看了一部分，还不错！值得一看！
- 12、这本书是我最喜欢的一本书之一。的确在这本书中，作者分为各个方面：修养，穿着，打扮，说话，举止等来细致地讲解我们该如何真正地修炼一位气质女生。其中的一个观点，我是非常赞同的——真正有气质的女生必定是一个爱看书的，因为书籍能给女性带来内涵，带来知识，带来韵味，更重要的是，书籍能让你的心灵世界更加丰富，内心更加强大。即使你打扮得再漂亮，穿得更奢华，如果没有内涵，不注重自己的言语举止，那只是一个“花瓶”罢了，并非气质美女。气质美女是不随着时间的流逝而逐渐逊色的，相反地在时间的磨练下更有风韵，让男人们迷恋一辈子！

《哈佛女人气质修炼课》

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:www.tushu000.com