

《提升女性魅力的300个细节》

图书基本信息

书名：《提升女性魅力的300个细节》

13位ISBN编号：9787532395040

10位ISBN编号：7532395049

出版时间：2009-4

出版社：顾佩玉 上海科学技术出版社 (2009-04出版)

页数：264

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

《提升女性魅力的300个细节》

前言

当女婴呱呱坠地时，就被这个世界判定了容貌，美丽似乎是女人从出生就开始了的一生的事业。随着时光的推移，“窈窕淑女”已不是现代社会对美的唯一标准，女性的魅力诠释在气质、品位、内涵、修养、举手投足等一系列的细节中。世界十分美丽，如果没有女人，将失掉七分色彩；女人十分美丽，如果远离魅力，将失掉七分内涵。女人可以不美丽，但不能没有魅力。魅力能创造美丽，魅力能使美丽长久永恒。魅力是人生体验到极致的感悟，魅力是人生感悟到极致的平静，魅力是女人更为简单纯净的心态，魅力是女人情感的丰盈。也许你正值青春美好的岁月，美丽的容貌让你自信百倍，窈窕的身材让你得到很多赞美，一切都是一个好的开始，那么就请你千万不要忽视对自己细节的提升，精雕细琢才是玉中上品，相信完美女人已经离你不远；也许你已青春不再，皮肤越来越暗淡松弛，身体开始变形发胖，白头发也不知何时悄然而至，你不要为此烦恼，魅力不会因为蹉跎的岁月而远离你，有魅力的女人拥有一种无形的力量，时时刻刻散发出迷人的气息。女人可以不漂亮，但可以通过修炼让自己拥有魅力。漂亮只是视觉上对女人的感受，是一件美丽的衣裳，如果没有内在魅力的修饰，终会引来视觉疲劳，而魅力才是永不褪色的钻石，在不同的角度折射出不同的光彩。今天的女人，每一天都拥有太多的社会角色，但是你有没有让自己的各个侧面都释放出美丽的光芒呢？女人都希望自己是美丽的，追逐美丽是女人终极一生的目标，时尚不等于美丽，美丽不等于魅力，许多女人追逐一生也不得要领。名牌的衣服、皮包不代表气质，昂贵的金银首饰不体现修养，养尊处优的环境不体现品位……女人美丽的核心就是魅力，女人要抓住这一根本去做“美丽”文章，修炼魅力。魅力是一种特质，不是一个单词，它是一种无形的力量，传达出女人的气息。有魅力的女人在男人和女人的世界里自在生活，她们懂得进取，也适时地妥协；她们承认差异，也利用这种差异；她们懂得爱，更懂得爱自己；她们懂得生活，更懂得品味生活、享受生活。魅力之于女人就像香味之于鲜花，清辉之于明月，所以做女人一定要有魅力。女人有魅力，三分漂亮可增至七分；女人无魅力，七分漂亮会降至三分。魅力女人让女人向往，令男人沉醉。男人无一例外地会喜欢有魅力的女人；女人征服男人的，不是女人的美丽，而是她的魅力。“水因怀珠而媚，山因蕴玉而辉。”有魅力的女人总是从容大度，舒卷自如，双目中投射出安详坚定的光芒，内心饱满丰盈，外表光彩照人，举手投足间散发出的韵味，像一杯清香的绿茶，意味深远，令人回味无穷。你想成为人见人爱的漂亮美眉吗？你想让自己成为能给人留下无穷回味的魅力女性吗？你想在岁月的变迁中永不褪色吗？你想成为公众场合中魅力的焦点吗？魅力是可以后天“修炼”的，只要你用心学习，你就可以提升自己的魅力。还等什么呢？让我们一起做个魅力女人吧！

《提升女性魅力的300个细节》

内容概要

《提升女性魅力的300个细节》从妆容细节、健康生活细节、穿戴细节、礼仪细节等方面教您全面提升您的女性魅力。你想成为人见人爱的漂亮美眉吗？你想让自己成为能给人留下无穷回味的魅力女性吗？你想在岁月的变迁中永不褪色吗？你想成为公众场合中魅力的焦点吗？魅力是可以后天“修炼”的，只要你用心学习，你就可以提升自己的魅力。还等什么呢？让我们一起做个魅力女人吧！

《提升女性魅力的300个细节》

作者简介

顾佩玉，上海艺天企业形象策划有限公司，创始人。十几岁的时候很难想像一个成熟女性究竟是什么样子，而今蓦然回首，才明白那是岁月锤炼出来的美丽形象。常把我的领悟与女性朋友分享，让她们不再因为青春已逝而自怜，不再因为生活平淡而迷惘，不再因为受伤而自弃。感谢上帝让我成为一个女人，一个可以与这个美好世界一起舞动的女性，希望你们看完此书后，也能和我一起微笑，把女性的魅力绽放一生。

《提升女性魅力的300个细节》

书籍目录

Part1 妆容细节提升美的魅力一、整体妆容细节1、迅速提升魅力的妆容小招数2、熬夜后的妆容补救细节3、25 - 35岁女人的妆容要点4、根据职业选择合适的化妆风格5、让妆容持久的细节6、职业女性日妆定妆要诀7、学会画一个迷人晚妆8、小脸美人打造法9、一些简单的化妆小细节10、应急妆容补救法11、使你变得年轻的粉色攻略12、画一张如花笑颜13、摇身大变韩式美女14、裸装突出你的好气质15、补妆不会变大花脸的妆术二、五官妆容细节1、展现完美脸部的遮瑕膏2、完美底妆让你做瓷娃娃3、上粉 - 彩妆出彩关键细节4、不同肤色的晚妆粉底攻略5、适合职场女性的画眉法6、唇色与肤色要统一7、注意唇色与服装的颜色搭配8、唇形缺陷要合理修饰9、掌握画唇小技巧10、不简单的腮红妆术11、提高回头率的上腮红法12、不同脸形的腮红修饰法13、让自己变成电眼美女的技巧14、妙笔生花之睫毛膏变化涂法15、各色睫毛膏正确使用方法16、巧用睫毛膏让眼睛“变大”三、妆容的其他细节1、“整洁、健康、有型”的魅力之发2、选择适合自己的发型3、卷发造型诀窍4、巧选卷发造型帮手5、染出美丽头发的秘诀6、挑选完美发色7、时尚发型搭配高领毛衣的方法8、做个懂香水的女人9、正确使用香水的细节10、香水选择有讲究11、做会“擦”香水的女人12、香水的最佳使用部位13、练就香味转换高手14、洁白牙齿帮魅力加分15、去除多余的毛发16、舞动美丽的十指17、指尖漫溢的细节之美18、“纤纤玉手”赢来足够的面子19、装点你的背影20、脚是最后的细节Part2 健康生活细节留住永恒魅力一、脸部护理细节1、非常重要的洗脸2、用面膜保养皮肤3、实用护唇小方法4、养出美目的好方法5、不要熊猫眼 - 远离黑眼圈6、避免出眼袋二、皮肤护理细节1、脖子细纹是年龄的小秘密2、保持好肌肤弹性3、能吸收营养的肌肤才动人4、睡前护肤功课5、就做个白雪公主6、日常美白要点7、清清楚楚变白皙美人8、女人的肌肤“菜单”三、护手护甲护发的细节1、不容忽视的手部保养2、手指按摩养手护指3、指甲护理要点4、越洗越光彩的洗发细节四、美体细节1、呵护乳房2、实用瘦脸按摩法3、轻松减腹4、家中练就纤臂很简单5、坚实臀部线条6、拯救美臀的魅力7、最美是远去的背影8、锻炼美妙的背影9、无瑕美背的保养10、不容忽视的饮食排毒细节五、其他生活细节1、做个会喝水的女人2、女人的素食时代3、美丽女人睡出来4、拯救睡眠留住美丽5、越活越年轻的小细节6、爱做运动更健康Part3 穿戴细节展现女性魅力一、服装搭配细节1、肤色与服饰两相宜2、脸形与领型的搭配技巧3、职业装的选择细节4、令肤色变白的穿衣法5、娇小女性整体扮靓方案6、矮个女性显高法7、魅力女人防走光8、选择泳装扬长避短9、轻松搭配休闲装颜色10、运动装也可秀出好身材11、约会装增添约会吸引力12、晚装让女人折射出万丈光芒13、拜见未来婆婆的搭配秘籍14、第一次赴约装法则15、小吊带，露遮之间风情万种16、超短外套黄金比例穿法17、根据脸形选毛衣18、肩形，让穿衣效果大不同19、平胸女人的丰满法则20、穿出完美臀线，让女人更性感21、会穿修饰体形的A字裙22、牛仔裤搭配的经典方法23、内衣 - 由内而外的魅力24、内衣是精致女人的隐形魅力二、鞋袜搭配细节1、配角袜子搭配有技巧2、精心为美腿选袜子3、挑三拣四职业女性的鞋子4、脚上魅力高跟鞋5、平底鞋，让女人走得更轻松6、修正腿形的选靴秘诀三、首饰搭配细节1、耳环与脸形巧搭配2、耳上风情女郎3、项链选搭有技巧4、各种脸形的项链搭配法5、让美丽升级的戒指6、看手腕选手链7、用手镯点缀手腕8、挂件让平凡成为不平凡9、脚链带来的美丽风景四、随身配饰与物品细节1、用配饰拉长身高的秘诀2、冬季围巾色彩搭配技巧3、丝巾，魅力女性的最佳拍档4、脸形与丝巾结的搭配技巧5、丝巾在不经意中展现魅力6、巧戴帽子7、腰带系出完美“小腰精”8、既修形又时尚的腰带9、绽放女人魅力的胸花10、如何搭配漂亮背包11、透过“手机链”看到的魅力12、“轻薄多彩”的相机13、生动与时尚交融的科技产品14、精致的钱包精致的女人15、名片夹是女人的另一张名片Part4 礼仪细节体现女性教养魅力一、公共场合的礼仪细节1、逛商场时的细节2、盥洗室里的细节3、接听手机的细节4、旅游时的礼仪要点5、乘坐飞机时的礼仪细节6、乘坐火车时的礼仪细节7、乘坐汽车时的礼仪细节8、乘电梯的礼仪细节二、用餐的礼仪细节1、就餐前应当知道的注意事项2、准备用餐的礼仪3、淑女的座椅4、使用餐巾的礼仪5、正确使用餐刀和餐叉6、使用餐具的礼仪7、学会使用餐盘8、面包的吃法9、喝汤的礼仪10、用餐完毕后的礼仪11、餐桌上的小策略12、商务餐的一些常识13、举办正式宴会14、当好家宴东道主15、成功家宴勿忘细节16、使用折扣券或者赠券的礼仪三、社交场合礼仪细节1、打招呼的技巧要领2、见面礼节3、恰当使用称呼4、与人交谈莫问私事5、礼貌用语多多益善6、社交场合中的交谈7、递名片的礼仪8、敲门、按门铃礼仪9、朋友聚会也需注意礼仪10、送礼小细节11、走亲访友的细节Part5 培养女性魅力特质的细节一、优雅气质的细节1、气质能让女人散发出高雅2、做个优雅的女人3、优雅的坐姿令人欣赏4、女性蹲姿宜雅5、吸引眼球的优雅步态6、优雅的谈姿是良好的第一

《提升女性魅力的300个细节》

印象二、语言与表情的细节1、甜美的嗓音无人能抗拒2、恰当的用词会取得事半功倍的效果3、优化口头禅4、善于聆听5、让自己善于提问6、做辩论中的输家7、眼神是情感的窗口8、从表情读到的魅力9、微笑让女人散发无穷的魅力三、情绪的细节1、快乐就是女人的财富2、工作最容易令人开心3、慷慨真诚的赞美赢来快乐4、别让忧郁带走你的魅力5、学会管理你的情绪四、宽容与内在美的细节1、得理也饶人是女人的处世哲学2、学会主动给人找台阶3、爱与同情心让女人拥有永恒的魅力4、内在美才是女人美丽的资本5、女人不能太精明6、做个有内涵有韵味的女人五、浪漫与品位的细节1、浪漫是女人的另一种美丽2、做个有品位的女人、3、温婉是女人独具的魅力4、现代“女人味”5、做有教养的女人6、有情趣的女人更有魅力六、自信与智慧的细节1、自信女人的表现2、自信是成功的基石3、自信的女人不等于女强人4、自信的女人都是美丽的5、与自卑的“丑小鸭”说再见6、让女人更自信的法宝7、勇敢面对挫折和挑战8、独立的女人更有魅力9、精神的独立才是最好的独立10、智慧是女人魅力的源泉11、读书让女人更有智慧Part6 细节提升女性爱的魅力一、恋爱中的细节1、做“激情”女人2、一辈子不做男人的情人3、恋爱也有技巧4、表现自己接纳对方5、放弃不爱你的男人6、认识失恋的好处7、放弃那段不愉快的回忆8、爱情保鲜法9、会理财的女人人见人爱10、学会适度奢侈11、别让购物占据过多的时间二、婚姻中的细节1、放弃变味的婚姻2、婚姻也需“喂养”3、对婚姻重拾兴趣4、佳偶天成不是神话5、别做多疑的女人6、上得厅堂下得厨房7、夫妻间不妨来点儿房中艺术8、差异是重新认识彼此的机会9、别做唠叨的女人10、打造美满家庭生活的理财技巧Part7 职场女性的魅力细节一、面试的细节1、时间观念是第一道题2、进入面试单位的第一形象3、等待面试时的表现不容忽视4、重视与面试官的第一个照面5、女性面试时的着装要点二、办公室形象细节1、职业女性办公室着装礼仪2、工作时间忌用搞笑彩铃3、用手示意别用手指4、职场女性美丽禁忌细节5、给人良好的第一印象三、职场人际关系细节1、教你如何处理好异性之间的关系度2、办公室生存靠智慧3、要平等待人4、别和同事走得太近5、在关系网中不可深交的几种人6、避免大搞小团体7、勤力维护自己的人际网络8、人人皆我师9、不要过于在意别人对自己的评价10、真诚赞赏与感谢11、莫和同事有金钱往来12、不要搬弄是非四、沟通细节1、善于沟通也是女人的一种魅力2、训练自己的沟通技巧3、职场的沟通艺术4、与同事沟通要讲究方法5、及时沟通消除矛盾6、装饰好沟通语言五、职场能力细节1、办事拖延是职场大忌2、过分计较得失将四面楚歌3、不要苛求百分百的公平4、做令人赏识的女上司5、加强自己的领导能力6、女性不可低估自己的潜能7、缓解工作压力好方法8、做挑战困难的强者9、女人成功的特质10、做本色女人11、在职场中做情绪的主人12、控制好你的眼泪13、女人职场能力出色为魅力加分

《提升女性魅力的300个细节》

章节摘录

Part 1 妆容细节提升美的魅力一、整体妆容细节1、迅速提升魅力的妆容小招数不管你是有大把的时间来扮美自己，还是只有5分钟的变身时间 - 没有关系，只要你能注意到下面这些美丽细节，一定会迅速提升自己的魅力。为眼影打底：在涂眼影之前，先涂上一层遮瑕膏，这样会让你的眼部肤色与整体肤色更一致，同时也会让眼影更持久。调和眼影与指甲油：很少有人会关注眼影与指甲油的和谐，其实这才是注重细节的表现！眼影的色调要与指甲油处于同一色系。如果你比较“偷懒”，可以选择法式美甲，它几乎可以搭配所有的眼影色彩，同时也会让你看起来更高雅。另类睫毛夹：手边没有睫毛夹，但却想让睫毛卷翘怎么办呢？用勺子吧！哪怕是塑料勺子也可以。用勺子弧边将睫毛压卷，然后再涂上睫毛膏就可以了。用眼线液点亮睫毛：在按照常规涂完睫毛膏以后，可以将有闪亮效果的眼影液点在睫毛尖上，眼睛立刻闪现不一般的神采。唇彩的多功能时代：在办公室的抽屉里放一支高闪度的唇彩吧，如果下班你需要参加party，可以把它点在眉骨和眼角的地方，它可以提升你的闪亮魅力，让你迅速从办公室丽人变身为party女王！丰润双唇：没有什么比丰满的双唇更能表现你的妩媚魅力了。可以选择高度闪光的水亮光泽唇膏，它可以帮助双唇看起来更“肉感”。在涂完唇膏以后，建议用唇线笔按你的唇型适当地勾勒一下，这样唇色可以保持得更久一些。甜心脸颊色：深色的浆果有着说不出的诱人味道，而这样的腮红颜色恰恰也是男人眼中甜心的标志。你只需要在从颧骨朝向发际的部位扫上这样的色彩，甜心的感觉就出来了。暧昧的烟熏味道：烟熏眼是最适合夜晚的，最简单的描画方式是 - 先用黑色的眼线液画出上下眼线，然后用小刷子刷过眼线，这样你的眼线便会柔和很多，最后涂上金棕色的眼影。给指甲穿上闪光衣：油漆般的指甲油固然很漂亮，但那已经太落伍了。要提升你吸人眼球的魅力，就再涂上一层具有闪亮效果的指甲油，而且越闪亮越好。不要“亮”鼻头：T区泛油是不能避免的肌肤现象，如果你恰恰没有吸油纸在手边怎么办？柔软的纸巾也可以有同样的功效，不过把纸巾敷在鼻头上时，要隔着纸巾喷点水。把痘痘藏起来：脸上时不时地会长出几个痘痘影响形象，不用担心，黄色基调的遮瑕膏这个时候可以帮忙！用小刷子蘸一些遮瑕膏涂在痘痘上，然后再用中指轻轻按压，让它与肌肤完美融合。“伪造”亮丽肤色：用粉底混合一些焕采霜，然后再涂在脸上，肌肤立刻就会有光彩了。如果再扫上一些透明的闪粉，效果会更好。底妆转换术：其实下班以后，没必要把日妆完全洗掉换上晚妆才能出席晚上的party，你只需要在原有的妆容上擦一点无油润肤霜，就可以重新再化妆了。让身体也炫目：闪粉撒在哪里最容易勾住别人的注意力？肩膀和胸前！不过，为了闪粉不至于弄到衣服上，你可以在撒闪粉之前先涂上一些乳液，这样一来，肌肤不仅持久闪亮，而且十分滋润。party美腿秀：如果晚上有party要参加，而你又想穿及膝的裙子，那么这个时候任何乳液也没有婴儿油更好用，它不仅滋润你的肌肤，还会让你的玉腿倍显亮泽。娇宠双脚：脚跟可是最容易被忽视的美丽细节。不妨在洗澡时，借着热水的力量把脚部的肌肤软化一下，用磨石磨去，然后擦干双脚，在脚跟涂上一些保湿乳，再用棉片蘸上爽肤水敷5分钟，第二天双脚就可以魅力重现了。吹风的诀窍：从蓬乱到性感的距离并不遥远，而个中奥妙就在你的吹风机上了。将洗后的头发先用吹风机吹到八成干，再在吹风机的风筒上套上一个聚风筒，然后调节到冷风的位置，这样集中风力吹出的发型效果会令头发看起来更加丰满。马尾辫变身发髻：总是抱怨一成不变的马尾辫？你可以这样做 - 先把头发吹干，梳直，之后分成两份，让一边的头发是另一边的两倍；然后再把头发梳成辫子；最后把发梢折回来用夹子固定好，这样，原本的马尾辫就变成一个漂亮的发髻了。飘香秀发：随着发丝的飘动，有幽幽的暗香是十分迷人的！你要做的只是把润发的免洗营养油涂在发丝上。营养油会有幽幽的甜香，而且更可以滋润你的头发。别怕染发：怕染发损伤头发，但又对自己的发色不满意该怎么办呢？你可以试试半持久染发剂，它对头发的伤害更小，同时还能满足想不断变换发色的爱美之心。给头发浇浇水：头发没精打采地塌在头上，而手边又没有任何的饰发品怎么办？走到洗手间，先洗洗手，再用湿湿的手指来梳梳头，头发的精神立刻就回来了。用自己的头发做发带：先把头发梳成一个马尾辫，用皮筋束好，再从发根抽出一缕绕在皮筋上，一圈圈地绕好后用发夹把发梢固定在皮筋上，最后再喷上一些定型的喷雾。选对头发的造型帮手很重要：不是随手拿来的发胶都可以涂在你的头发上，很多时候恰恰是不合适的定型产品搞乱了你的发型！如果你是卷发，暗喱膏或摩丝是造型的首选产品，如果你是直发，那么定型喷雾则是理想选择。给头发留余地：如果你提前知道晚上有重要活动，并且需要给自己的头发弄个造型，那么这个早上就不要洗发了，因为发型师们认为带一点自然油分的头发最容易打理出造型。指尖散发出的幽香：职场上，握手是常见的礼仪，可你有没有想过让这一过程也给对方留下深刻的印象呢？选一款幽香的乳液擦在手上，这样一来，当你再伸出手时，那

《提升女性魅力的300个细节》

味道就飘然而出了。策略用香：早上出门之前，香水应该用在哪里？内衣上！这才是最具效果的地方，也只有涂在这个地方，才能够让香味不仅持久，更可以保证味道的柔和。拍照前的“闪亮”尴尬：看看照片上的你，是不是额头和T区都显得特别亮？若是集体照，就给别人留下不精神的印象了，所以，下次在拍照之前，你需要在画好的妆容上再拍上些散粉，压抑住油光。小细节如果你的化妆包不够大，不能把你的手霜、护唇膏都装下，那么建议你用Elizabeth Arden的8小时润泽霜，它可以当做唇彩、高光啫喱、润发油 - 一瓶全搞定了。

2、熬夜后的妆容补救细节不管你前一个晚上熬到几点，有了下面的建议，第二天早上你依然会散发出鲜亮的魅力！去除头发的怪味：如果头发上还有昨天晚上酒吧的味道，而又来不及重新洗个头，你可以用带香味的爽肤水喷喷头发，然后用毛巾从发根向发梢捋一下，怪味道就不会再有了。纠正总是翘起来的头发：与其努力去压平乱翘的头发，不如索性来一个有点风格的蓬乱造型。可以先弄湿头发，再涂上一些定型的啫喱，然后用手轻抓头发，将其抓出一个有立体感的造型。掩饰睁不开的眼睛：肉色的眼线笔是掩藏疲惫眼睛的最有力武器。你只需要在下眼睑的眼角处着重描画一下就可以了。振奋你的肌肤：如果前一个晚上喝了太多的酒，那么赶快抹一些带有焕采效果的保湿面霜吧，过十几分钟，你的肌肤就可以活力再现了。细纹隐身术：熬夜能让所有的肌肤问题统统显现，尤其是细纹会越发凸现。如果这时偏偏还需要上妆，那就赶快使用一些除皱精华液或者平滑肌肤的日霜，瞬间掩饰皱纹。扫清黑眼圈：微微带一点粉色的眼影可以中和眼圈的黑暗色调，或者也可以选择使用遮瑕膏。小细节建议前一天熬夜工作的粉领族选择亮一点的彩妆颜色，如在丁字部位多上些粉，然后在眉骨上一些白色或银色亮粉，这样可以让你看起来容光焕发。

3、25-35岁女人的妆容要点女性化妆，不同的年龄阶段有不同的要求。肌肤年龄在25-35岁这一阶段的女人，妆容要点是：选择质地优良，颜色适宜的粉底，可使人看上去皮肤洁白细细腻。眉形要清晰，给人神清气爽的感觉。腮红应晕染得恰到好处，既可修正脸形，又可使整张脸显得有朝气。唇膏的颜色一定要与眼影，腮红及当日衣饰相配合。掌握好以上要点，你可以根据自己要去的场所，如办公室、饭店、舞会等；确定画一个或干练精神或优雅高贵或温婉可人的妆容了。

《提升女性魅力的300个细节》

编辑推荐

随着岁月流逝，美丽会被人渐渐淡忘，唯有魅力才是永恒之美。魅力是女性无形的力量，时刻传达出迷人的气息。请跟着《提升女性魅力的300个细节》一起踏上你的魅力提升之路，做个自信女人。它从气质、品位、妆容、礼仪等各方面细节中悄悄显露。岁月中永不褪色的内外魅力，细节中无声绽放的诱人光芒。

《提升女性魅力的300个细节》

精彩短评

- 1、标题很好，但不是很实用，一般的人用不上，像明星富豪之类的倒是可以用得上。
- 2、很多观点不能苟同。而且感觉整本书拼凑感极强。不值一读。
- 3、随便看看.....
- 4、还行

《提升女性魅力的300个细节》

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