

# 《优雅女人的气质修炼课》

## 图书基本信息

书名：《优雅女人的气质修炼课》

13位ISBN编号：9787568232301

出版时间：2016-11-1

作者：周凌霞

页数：240

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](http://www.tushu000.com)

# 《优雅女人的气质修炼课》

## 内容概要

气质是女人最动人的闪光点，是获得幸福的重要资本。对于一个对自己、对生活有要求和期待的女人来说，修炼气质要趁早。《优雅女人的气质修炼课》这本充满启迪的女性之书宛如一枚指南针，在拓展你的眼界的同时，还能让你的思维在不知不觉中发生转变，令你意识到气质是如何形成的、优雅是如何修炼的，从而让你抛掉自卑、自负和羞涩，活出美好的生命姿态，彻底创造一个全新的、独特的并充满优雅气质的你。

# 《优雅女人的气质修炼课》

## 作者简介

周凌霞：清华MBA工商管理硕士，中国百强讲师，国际注册高级礼仪培训师，IPA国际注册礼仪培训师考评委员会委员，国家高级礼仪（礼宾）师，中国首届高级礼宾仪态训练师，全国专业人才网礼仪专家委员会委员，人力资源社会保障部国家人才网高级礼仪培训师，人力资源和社会保障部创业培训师，全国第十三届冬运会首席志愿者礼仪指导训练师，青年就业指导师，高级课程设计开发师，多所大学客座副教授，东方美雅礼仪文化传播有限公司创始人。

热衷写作，擅长写女性心理、励志类文集，已出版多部女性励志书籍。本书是作者极具代表性的作品，内容丰富，取材广泛，紧贴时代而接地气，风格流畅，语文精练，是一部难得的女性励志读本。

# 《优雅女人的气质修炼课》

## 书籍目录

### 第一章智慧谈吐，让好口才为气质加分

- 赞美是世上最动听的声音 002
- 幽默的女人，人中极品 005
- 学会倾听，你的口才才能满分 008
- 忠言也可以不再逆耳 011
- 有时候，沉默比语言更有力量 014
- 心直口快，烦恼多多 017
- 说三分，留七分 020
- 宁在人前骂人，不在人后说人 022
- 切忌轻言妄断，随意评判 024
- 拒绝别人是一门学问 026

### 第二章优雅的气质，源自你的形象

- 微笑是你最好的形象名片 030
- 声音，是女人灵魂的敞露 033
- 你知道自己应该怎么穿衣服吗 036
- 悉心呵护，一直保持如水肌肤 039
- 合适的妆容，让丑小鸭变成白天鹅 042
- 保养你的纤纤玉手 045
- 为你的秀发每天做SPA 047
- 优雅仪态，需要修炼 050
- 与时尚保持“零距离” 053

### 第三章熟谙社交艺术，会办事的女人最有魅力

- 精心打造一张人脉关系网络 058
- 懂得充分利用自身优势 061
- 社交场合要有时间观念 063
- 掌握人际中的“面子哲学” 065
- 懂礼貌，也懂麻烦人 068
- 忍无可忍，从头再忍 071
- 给别人台阶，就是给自己后路 073
- 关系这把刀，需要常常磨 075

### 第四章好气质缘于好修养，做灵魂有香气的女子

- 让自己成为一个有修养的女人 080
- 学会高贵，尽显优雅 083
- 修炼成从容自信的女人 086
- 谦虚的女人处处受欢迎 089
- 懂得感恩，人生会少很多障碍 092
- 收起锋芒，做个闪光而不耀眼的女人 094
- 成熟可以，但不要老于世故 097
- 做一个保守秘密的女人 100
- 一本书，可以让女人的灵魂得到升华 103

### 第五章心平气和，拥有好心态才有好气质

- 慢下来，细细品味生活 106
- 守住本心，不要被物欲迷惑 109
- 做好幸福的减法运算 112
- 不要每天像赶集一样活着 115
- 不要道听途说，切身的体会最重要 118
- 别人不赞美你，你赞美自己就可以了 121

## 《优雅女人的气质修炼课》

- 跳出攀比的死循环 124
- 第六章追求品质生活，从简单中采撷情趣
- 适合自己的姿态才是最美的 128
- 选择你所爱的，爱你所选择的 131
- 用激情唱响美好的明天 134
- 喝酒的女人，非池中之物 137
- 喝茶的女人，别有一番情调 140
- 让香气浸透到你的灵魂里 143
- 会“作”的女人才能品味生活的真谛 146
- 一个人去旅行，风景会更美 149
- 健康，是女人美丽的底色 152
- 精致品味，是对生活的尊重 156
- 有份工作，女人才更有底气 159
- 第七章学会爱，努力爱，经营好你的爱情和婚姻
- 有花堪折直须折，莫待无花空折枝 164
- 学会撒娇，做女人中的精品 167
- 学会在爱情中维护男人的尊严 170
- 失恋可以让女人瞬间长大 172
- 不要成为人人唾弃的“第三者” 176
- 爱情中，女人的尊严同样重要 179
- 追求完美，会让爱僵死 182
- “床头吵，床尾和”，夫妻吵架也要有情调 185
- 学会“放风筝”，婚姻更幸福 188
- 保鲜婚姻，你要用点小心计 191
- 情敌不可怕，妙招对付她 194
- 爱婆婆，要像爱自己的妈 197
- 第八章学会理财，你才能优雅富足一辈子
- 理财对女人的意义 202
- 学会理财从记好账本开始 205
- 合理存钱是理财的基础 208
- “月光公主”并不是浪漫的代名词 211
- 不要让自己变成“购物狂” 214
- 信用卡理财——精明女人的理财方式 217
- 高额投资有风险，进入需谨慎 220
- 做好家庭中的“财政部长” 223
- 经济独立，让女人活得更优雅 226

# 《优雅女人的气质修炼课》

## 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](http://www.tushu000.com)