

《《品质决定未来：做有品位的现代女性》》

图书基本信息

书名：《《品质决定未来：做有品位的现代女性》》

13位ISBN编号：9787516411205

作者：全国职业女性素质提升工程编审委员会

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

《品质决定未来：做有品位的现础》

内容概要

女人的幸福并非只来自物质的充盈与做人的成就，使女人发光的也并非金银珠宝，而是心灵深处的智慧品质，它是一种展现魅力后的愉悦和满足。女人确实可以凭借自己漂亮的容颜吸引眼球，但真正能让人们为之倾倒的，却是女人那蕴涵如诗的高雅气质。有品位的女人，文淡而墨香，让人爱不释手，百读不厌；有气质的女人其性如兰，淡淡的幽香，散发着迷人的魅力，总能让人驻足欣赏。品位是能够让女性保持持久魅力的关键，一个拥有品位的女人不管什么时候，都会从内而外散发出淡淡的清香，任何时候都会那么令人着迷。

书籍目录

总目录

第一章 追求品质生活，把琐碎的日子过得精致

可能我们并非含着“金钥匙”出生的幸运儿，可能我们并非拥有财富和地位的“女强人”，可能我们只是女人群体中最最普通的一员。但是这一切都不能阻止我们追求品质生活，不能阻止我们把琐碎的日子拼接成精致的生活。

- 1.现代生活，就是要有品质
- 2.品质生活并非奢华的生活
- 3.品质生活的关键在于轻松和舒适
- 4.越有品质的生活，幸福指数越高
- 5.大胆追求自己的品质生活

第二章 穿：在时尚潮流中穿出自己的风格

每个女人都应该把自己的人生当做一个大T台，用我们身着的每件衣服来向世人展现属于我们自己的风采。对于每个女人来说，我们身着的衣服不但体现了我们的品位和生活状态，更是展现我们个性与人生态度的重要媒介。

- 1.要时尚，更要品质
- 2.款式重要，材质更重要
- 3.至少拥有一套高档正装
- 4.冬季穿衣不可“美丽冻人”
- 5.别“看不起”休闲装，舒服才是王道
- 6.内衣的品质，突显生活的品质
- 7.穿出自己的Style，适合自己才最美
- 8.精心搭配，把普通衣服穿出明星风采
- 9.品质女人不会盲目“砸钱”，美不美不靠贵不贵
- 10.个性穿着还需不失尺度
- 11.私人定制，更有品质

第三章 吃：美食美器美生活

民以食为天，饮食自古以来就是决定我们生活品质的重要方面。健康的身体，完美的身材，细腻的皮肤等等体现一个女人生活品质的诸多方面都无不与吃有关。因此可以说，一个会吃、懂吃的女人才是一个真正能够实现自己品质生活的女人。

- 1.为了吃而吃，最没品质和情趣
- 2.一个人吃饭，也绝不马虎
- 3.就爱原汁原味，不要佐料
- 4.多吃素，不戒荤
- 5.每周至少吃一次鱼
- 6.一天一杯鲜榨果蔬汁
- 7.多喝水，多喝汤
- 8.做个懂得“忌嘴”的“吃货”
- 9.睡前喝半杯红酒
- 10.亲自下厨，做几个拿手的小菜
- 11.选择精美食器，营造家中美好的进餐情调

第四章 住：让寻常的家居变得精致和温馨起来

家是我们每个女人最牵强的后盾，是我们心灵赖以休憩的港湾，居家生活的品质很大程度上左右着我们的生活品质。精心挑选和布置属于我们自己的居所吧，每个女人都会为自己有一个精致、温馨的居家环境而深感幸福。

- 1.品质住所不可缺少的六大因素
- 2.租房住也不能降低居住的品质
- 3.装修材料不仅重“色”，还要重“味”

- 4.装饰点缀，小物件展现高品质
- 5.用点小技巧，让客厅更有“艺术范儿”
- 6.个性窗帘搭出的独特风格
- 7.妙用灯光，浪漫满屋
- 8.只选纯棉床品，让自己安心入梦
- 9.无油烟的集成灶，厨房更清爽干净
- 10.多养绿植，把阳台变成花园

第五章 行：以车代步亦可安步当车

出行是每个现代都市女人重要的生活组成部分，也许它只占据了我們每天24小时当中的一小段时间，然而却对我们的生活品质有着重大的影响。想要每天拥有高品质的生活体验，就从出行品质着手吧。

- 1.买车不看贵不贵，只看是否实用
- 2.最适合都市女性的车型
- 3.放平心态，别当“路怒族”
- 4.骑车上上班，低碳环保健康时尚
- 5.安步当车，笑看拥堵
- 6.做个不紧不慢的“赶路者”

第六章 做健康女人，享运动乐趣

生命在于运动，一个“懒”女人永远成为不了健康的女人，而失去健康品质生活更无从谈起。从现在起开始去享受运动的乐趣，让我们的品质生活在一次次挥洒汗水过后离我们越来越近。

- 1.规划自己的健身菜单
- 2.每天运动半小时，而不是周末运动三小时
- 3.跟着阳光一起奔跑
- 4.晚饭后出去走一走
- 5.午间运动十分钟
- 6.周末骑车游远郊
- 7.练练瑜伽，塑形减压
- 8.玩玩高尔夫，在休闲中运动

第七章 打造阳光心态，给生活加点“糖”

生活就像照镜子，我们用什么样的心态对待生活，生活就会以同样的姿态回报我们。当我们的心中充满阳光时，我们的生活也会变得绚烂多彩。别再让心中的阴霾遮住品质生活的前路，让我们一起用阳光的心态照亮品质生活的光明未来。

- 1.生活就像咖啡，加点糖更“好喝”
- 2.别给自己树“假想敌”
- 3.不念过去，不畏将来
- 4.扔掉“虚荣”这剂心灵的“毒品”
- 5.心怀感恩更幸福
- 6.“睁一只眼闭一只眼”，偶尔糊涂更快乐
- 7.多给自己“找乐子”，生活从不缺少乐趣
- 8.忽略旁人的眼光，学会为自己而活
- 9.做自己的心理咨询师

第八章 全方位修炼，让品位给你代言

品位决定品质，只有让自己成为一个有品位的女人，品质生活才不再离我们遥远。如果说衣食住行是实现品质生活的“硬件”，那品位就是实现品质生活的“软件”。在我们不断提升自己的“硬件”标准时，也别忘了让我们的“软件”跟上步伐。

- 1.提高生活品位，别让自己太“俗”
- 2.拥有专长，不做“花瓶”
- 3.亲近艺术，陶冶心情
- 4.每天读书半小时
- 5.培养自己的幽默感

6.学会说话，做人见人爱的“巧嘴女”

7.彬彬有礼，展现优雅高贵的淑女气质

第九章 交际游乐不能少，生活就要丰富多彩

别再恐惧与人交往，别再让自己“宅”在家中，别再让自己过着乏味可陈的“黑白”生活，让交际游玩给我们的生活更添一分色彩，给我们的身边带来更多欢声笑语。让我们在丰富多彩的高品质生活中体验人生的畅快吧。

1.别做“闷葫芦”，一个人的生活很枯燥

2.把网络“朋友圈”搬进现实

3.结交那些比你更优秀的人

4.尽情享受夜生活

5.孤单时就看一场电影

6.别宅了，把旅游列进生活日程

7.游乐场中乐翻天

《《品质决定未来：做有品位的现础》》

精彩短评

- 1、道理谁都懂，可是文笔太差，毫无说服力的老生常谈。说出的话极其狭隘，给出的意见也已然过时。素质工程教研中心？教别人穿衣打扮？指导别人如何花钱？告诉你不能穿这个，不能吃那个，不能买哪种车.....不知写出这种文章的人眼界究竟有多狭窄？不知你是否了解这世界上究竟有多少种生活方式？便能随随便便根据自己的臆想给出这么多奇葩建议，格局是不是太狭隘了一些？拜托，做好自己的本分就行了，管得太宽只会暴露你们的无知。
- 2、要做一个有品质的女性，而不是虚有其表 值得一看
- 3、三八节工会发的女性读物。什么都顾及到了，但什么都不够打动人！想成为优雅女性就靠这一本书是远远不够哒

《品质决定未来：做有品位的现础》

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