

《白领女性必修课》

图书基本信息

书名：《白领女性必修课》

13位ISBN编号：9787213029097

10位ISBN编号：7213029096

出版时间：2004-12

出版社：浙江人民出版社

作者：裴少桦

页数：302

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

《白领女性必修课》

前言

《白领女性必修课》自2004年首次出版，至今已历经6个春秋。其间，许多职场新人已历练成为职场达人，工作中挑起了大梁，而裴少桦老师也拥有越来越多的粉丝，她们喜爱她，从她的这本书里汲取养分，从而转变观念，形成自己的风格、魅力和知性。她们知道：“没有丑女人，只有懒女人”，一个懒于穿着打扮、懒于学习新知、懒于充电进取、懒于创意思考、懒于日常工作劳动的女人，哪怕她天生丽质、天香国色，也绝不会是美丽动人的。裴少桦老师以自己多年研究、实践，修炼而成的“正果”，向全社会无论貌美、貌丑，更多的是相貌平平的OL(office ladies)传授秘诀——化平常为出挑，让美丽变成魅力，使简陋远离职业女性。这就不仅仅是肤浅地教会白领女性一些“发愤涂墙”之类的脸部“装修”方法，也不是让女性用锦绣的名牌外包装裹住一堆“破棉絮、烂稻草”。那样的“美女”是没有生命力的，只适合于橱窗内陈列，还时常会露点怯，给人以“聪明脸孔笨肚肠”、“相貌蛮好，脾气很臭”的印象。以裴少桦老师多年探索、实践的理论来培育的魅力女人就像某种美容胶囊的广告词一样：“美丽由内而外”，即使不能做一朵香艳的鲜花，也可以做一株常青的绿树。何况，花会谢，树则更能常青。就像裴老师在书中说的那样：“天生丽质的人未必一定是魅力无穷的人，许多先天不足的女人完全可以通过后天的学习、模仿、训练而变成极具魅力的人，所谓丑小鸭变成白天鹅的例子，女人们在周遭看得太多了。”这番话，真的是让普天下长得很大众化的女性们欢欣鼓舞，美丽居然肯青睐普通的平常女子，对相貌平平的女性洞开大门，且入门的门槛也不高。我们甚至不用花费巨额的钞票以及冒极大的风险去医院做美容手术，修整自己的门面，只需轻轻松松读书、仔仔细细消化就可以把自己打造成美女，且用裴氏理论打造出的美女不仅能让男人回眸，也一样能让女同胞感觉养眼。

《白领女性必修课》

内容概要

《白领女性必修课》是作者少桦多年来在自己爱美、懂美且不断追求美的过程中对美的感受和理解

的结晶，都是发自肺腑之言。本书就像一把钥匙，帮助白领人们，不，应该说所有想追求美、追求高质量生活水平的女性更多地接触美的本质，领悟美的真谛。这本《白领女性必修课》，就是少桦多年来在自己爱美，懂美且不断追求美的过程中对美的感受和理解

的结晶，都是发自肺腑之言。书中的这句话特别耐人寻味：“天生丽质的人未必一定是魅力无穷的人，许多先天不足的女人无全可以通过后天的学习、模仿、训练而变成极具魅力的人，所谓丑小鸭变成了白天鹅的例子，女人们已经看得太多了。”正如我前面所说，一个仅停留在感生的爱美阶段是不够的，只有自觉地去学习、去锻炼，踏上理性的懂美、追求美的平台，才能真正得到美。

《白领女性必修课》

作者简介

裴少桦，毕业于杭州商学院，现任浙江商业技术学院高级讲师，浙江省公共关系协会、专家团成员，国家个人形象色彩咨询师，浙江世贸培训中心首席讲师和浙江省多家管理咨询公司首席培训师。从事社交礼仪，人际交际往与沟通，个人职业形象魅力提升等课题的教学和研究多年。

《白领女性必修课》

书籍目录

爱美的女人真精彩第一篇 魅力百分百 1.破解魅力的密码 2.女性魅力的展现与制造 3.魅力的吸引力不容小觑 4.女性的魅力来自一种积淀 5.职业女性与魅力零距离 6.魅力和外表吸引力的试验 7.外表吸引力的两个重要层面 8.女性的气质是魅力中的重要因素 9.女性魅力形象内在支撑是人格魅力 10.质朴纯真是这个浮躁社会的一帖安静剂 11.优雅端庄的白领丽人使人心驰神往 12.热烈奔放的白领丽人魅力四射 13.温婉恬静的白领丽人使人赏心悦目 14.蕴藉深沉的白领丽人让人产生信任 15.魅力女人远离脆和弱 16.魅力自造从培养漂亮感觉起步 17.最具白龄女性魅力的十个小秘方 18.白领丽人有损个人形象的坏习惯 19.提升气质风度的八个小建议 20.优雅和独特令你成为性中的佼佼者 21.温柔是女性手中最有效的一张牌 22.为自己喝彩 23.自制是白领丽人应具备的美德 24.健康有朝气的女人令人无法移开眼珠 25.幽默令你不同凡响 26.男性眼中最有魅力的女性 27.最受男性欢迎的女性品格 28.哪些女人最不讨人喜欢

第二篇 做一条社交美人鱼 1.交际是职场上女性的一门必修课 2.社交中的第一印象取决于最初45秒 3.第一印象主要来自外表印象 4.女性的自我改变从外表形象开始 5.你的美好形象从自觉练习开始 6.微笑是打开陌生的金钥匙 7.美好的表情使你令人心动 8.亲切热情增添女性社交魅力 9.机智细腻的白领女性会有好人缘 10.含蓄是白领女性的社交法宝.....

第三篇 职场必修课第四篇 秀出你的风采第五篇 健康维他命第六篇 开启你的财商

章节摘录

魅力，是一种吸引人的力量。现代人常常用“魅力”这个词来形容男人女人身上散发出来的一种迷人的特质。追求魅力，拥有魅力是所有职业女性一生的目标和想望。有魅力的人一定与众不同；他们往往是不平凡的，他们令人瞩目，他们是职场中的佼佼者，是社交界的宠儿，是生活的强者。魅力，还与神秘有关。从中国象形文字上探源，“魅力”隐含着超自然的神力，它本来似乎是与魔怪精灵有缘。汉语中的“魑魅”是古代传说中的山林鬼怪，而且是一个女鬼。她秋波含情又浅笑嫣然，姿容美丽，能令人心旌摇荡，勾人魂魄。有趣的是，在英语中表意为魅力的词也都与魔怪有缘，说的是魅力由神秘的魔力引申而来。看来东方和西方对魅力一词的解释有极大的相似之处：那就是魅力一词含有的诱惑性和神秘性。那么，究竟什么是魅力？是显赫的地位、万贯的家财，还是动人心魄的美丽和神秘、令人惊讶的聪慧？在日常生活中，常常可以听到这样的话：这个女人很有魅力，她的语言很有魅力，这个舞蹈很有艺术魅力。人们都能明白这是什么意思，但要明确地解释魅力是什么，要看得见摸得着地条分缕析，却是很不容易。魅力的背后有很多学问，可以说它是一个难解的谜。正因为如此，“魅力”就有一种难以捉摸的朦胧混沌，如魅力和漂亮的容貌有关，魅力和富有磁性的嗓音有关，魅力和健美的身材、玲珑的曲线有关，魅力和优雅的谈吐、得体的举止、充满自信的眼神有关，魅力还和一个人的艺术禀赋有关。女性迷恋魅力，追求魅力，但是她们发现女性的魅力忽隐忽现、若即若离，是那么扑朔迷离、不可捉摸，它变幻着各种姿态形状，时而飘零、时而隐匿。跟一些人邂逅，却与另一些人无缘。魅力是否天生拥有，有人是否终其一生也无法学到？面对十分激烈的竞争环境，人人都希望自己脱颖而出，赢得更好的生存环境与群体的认同。多少年来，人们不息地探究魅力的形成规律，到处有美容沙龙在传授魅力之道，但魅力还是无法现成买到，你不能像穿衣服一样把魅力穿上去出席宴会或欢度良宵。然而，魅力也常常很慷慨、很多情，也许会在你努力追求它多年后不期而至为你所有，只要你绝不放弃寻觅它的勇气。看一看那些大众偶像，不论是比尔·盖茨、贝克汉姆，还是靳羽西、杨澜，我们都会发现，魅力并不是神秘的事物，它只是一种学问、一种技能，一种由内而外的气质。它是可以塑造的。只要努力去研究，常常去磨炼，美丽自然而然会成为你的一部分，长此以往，魅力就像是浑然天成，与生俱来。这些人的成功为我们指出了一条可行之路，那就是谁都可以成为有魅力的人，只要你选定了目标，就义无反顾地去模仿、消化、再创造。值得谨记的是：起步要高，要向真正有魅力、有影响力的人学习，那么不久的将来，你就是最有魅力的女人。2女性魅力的展现与制造自古以来，人们崇尚美，热爱美，往往以美代表善良、代表美好。最先吸引你的眼球的，总是美的事物，美丽的人。诗人说，美是永恒的喜悦，美是永恒的吸引力。然而，美从何而来呢？美的后面是魅力的支持，这种魅力源自心灵最深处。魅力有着自然吸引力，总是先人为之地给人留下好印象。心理学家曾做过试验，拿三张照片给接受测试的人看，这三张照片中，一个很美、一个很丑，还有一个长相普通，在没有任何暗示及背景的情况下，让接受测试的人选出谁是罪犯。结果，绝大多数都选丑的人，部分选长相普通的，很少人认为长得美的那位是罪犯。

《白领女性必修课》

后记

我从事教师工作20余年，其间大部分时间都在进行礼仪、形象、沟通、女性个人魅力方面的研究和探索。近十年来，除了在学院上课，我还频频接到国内众多企事业单位的约请，为职场的主管、职员们讲授商务礼仪、社交技法，以及如何提升个人魅力、塑造良好的职业形象等课程。课后反响很热烈，尤其是女白领们，在这个时代，她们以不让须眉的气概，与男性付出一样的才华、心血和汗水，同时她们又担负着母亲、女儿、妻子等多种社会角色，因而她们面临的困惑更多，工作、交际、家庭、情感，甚至穿衣打扮、健身理财都是她们关心的话题。我在不断地为她们排忧解难的同时，萌生了为在职场拼搏的女性们写这本书的想法，将一些浅显易懂的知识、自己多年积累的经验 and 发生在身边的女白领们成功的案例告诉女性朋友们，以期引领更多的职业女性步入美丽、成熟、有价值的白领生涯。感谢浙江人民出版社，让我的这一愿望变成现实。我是个爱做梦的女人，热爱生活的梦幻支持了我一生。我喜欢自己是个女人，这是一个很美的性别，它让人想到美丽、浪漫、妩媚、婀娜、善良和给予。感谢我有文化的母亲给予我生命的同时又送我去学舞蹈、唱歌、朗诵，使我的艺术天赋在以后的日子里给事业和生活带来福音；也感谢她在我心灵成长的年代里给我的最简单朴素的教诲，“一个女人只有勤劳才是最美丽的”，“爱这个家就是干好家里的所有事”，这些言传身教让我至今受益匪浅。感谢我的丈夫，是他厚重的爱、包容、理解和默默支持让我能在自己喜欢的事业领域里纵横驰骋、小有成绩。这几年我的工作繁忙和奔波无暇顾及家人，我给予他的很少而他奉献的却很多，他是我要与之携手慢慢变老的男人。

《白领女性必修课》

编辑推荐

《白领女性必修课(精华本)》：魅力——你不能像穿衣服一样把魅力穿上去出席宴会或欢度良宵，迷人的魅力来自于对美一生的追求。社交——微笑示人柔和为上，欣赏同性善解人意，掌握了社交法宝你就能在社交场中如鱼得水。商务——白领女性无须咄咄逼人风风火火，柔情似水也能业绩斐然利润翻番。装扮——美好的形象似导航仪，它会让领导老板赏识你，同事朋友喜欢你。健康——年轻的容颜。红润的肌肤，矫健的步伐，轻盈的姿态。快捷而敏锐的思维无不来自健康的心灵和身体。理财——一人不理财，财不理你。优雅地挣钱，潇洒地花费。工作证明你的能力，生活反映你的格调。

《白领女性必修课》

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