

# 《90天修炼气质女神》

## 图书基本信息

书名：《90天修炼气质女神》

13位ISBN编号：9787514320435

10位ISBN编号：7514320431

出版时间：2013-12

出版社：现代出版社

作者：苏瑾

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《90天修炼气质女神》

## 内容概要

本书是苏瑾又一本讲女性励志和魅力修养的书籍。详细介绍了女人该如何培养提升自己的气质，一一列举了从穿衣风格、妆容表情、言谈举止到内心修养等方面各个实用法则，使当代女人们能够轻松地改变自己，解决她们对提升形象和内在气质的疑问，帮助她们追求气质魅力。

# 《90天修炼气质女神》

## 作者简介

苏瑾，供职于《婚姻与家庭》杂志社。入职十余年，无论是在职场还是情场，她都积累了丰富的“斗争”经验，是京城白领和基层女性崇拜的畅销书专家，其代表作有《女人如何说，男人才爱听》《女人就是要有气质》等书。

# 《90天修炼气质女神》

## 书籍目录

### 第一章

女人气质美，就可以永存其美

女人不怕老，用气质打败时间

002

女人不怕丑，用气质倾倒众生

005

女人气质美，就可以永存其美

007

气质不是少数女人的专利，而是天下女人共享的福利

010

每个女人都可以找到独一无二的气质类型

012

你美丽，因为你值10头奶牛

017

接受自己的容貌，原本就是一种智慧

020

### 第二章

做真实的自己，塑胶花再美也没有蜜蜂徘徊

做你喜欢的自己才能信心满满

024

夏达的诱惑：做你热爱的工作，才能逆生长

028

不爱慕虚荣，活得睿智且高贵

031

听自己的话，不做生活的傀儡

034

多点理性精神，不要棋子的命运

037

大胆野一回，不做胆小鬼

040

上帝即自我，保持自己的本真

043

做一个有追求有规划的女人

046

### 第三章

做知性的自己，腹有诗书的女人不潦草

胸无点墨的女人不耐看

050

有知识的女性不等于知性女人

053

爱读书的女人令男人怀想

056

热爱生活，永远不会出错

059

不要逢人就倾诉你的苦难和遭遇

061

不停探寻，对新鲜事物保持初恋般的热情

064

读灵秀的诗词，做诗情画意的女子

068

## 第四章

做穿着得体的女人，服饰能丰盈女人的生命

作为女人，你必须精致

072

漂亮脸蛋不一定产大米，优美的服饰一定是生产力

075

穿得体的衣服，令自己尊贵

077

如果你没有自信，再美的衣服都不能使你变美

080

只要了解自己的体态特点，穿衣就不难办

084

风格是一种信仰，穿出自己的范儿

088

会穿衣服的女人都是色彩搭配大师

092

穿有品质感的衣服，配得上你的贵气

097

首饰可以美化你，也可以丑化你

100

## 第五章

装修房子是男人的事，“妆”修自己是女人的事

保持化妆是做女人的基本属性

104

化好妆的四大要素

108

化妆最忌“唯我”和“孤芳自赏”

111

妆容要随着场合而定

117

选择适合自己的发型

120

勤于打理，你才能时时出众

122

最美丽的妆容是微笑

125

连体重都控制不了，你还能控制什么

128

## 第六章

礼貌的言行，是直接有效的身份证明

言行优雅，女神就是这样炼成的

134

爆粗口的女人是丑陋不堪的

137

魅力的双唇，在于发出亲切优雅的声音

139

问候和寒暄不可省略

142

有气质的女人不唠叨

145

在容貌上失去的分数，可以通过手足补回来

148

不要忽略你的手语，展现细碎处的美丽

152

告别可怕的二郎腿

155

像世界超模一样昂首阔步

158

能控制自己情绪的女人，是了不起的女人

161

第七章

温婉地交际，展示你的无穷魅力

让美貌成为你的资本

166

低调圆融的交际艺术

168

娓娓而谈，做个说话有喜感的女人

171

赞美别人，就是在滋养自己

174

优雅的女人多是用香高手

177

别让异味给你丢脸

182

和异性自然相处

185

各式party，优雅风范成瞩目焦点

188

第八章

小女人情怀，温婉的女人令男人心动

是女人，就该有女人的温柔与馨香

194

令男人心动的女生永远不会是河东狮

197

不爱做饭的女人，像风干的葡萄

200

自恋的女人，永远感觉良好

203

做个懂得静修的小女子

206

有浪漫情调的女人是爱神

209

有古典气质的女人划时代

211

目光清澈的女人是极品

## 《90天修炼气质女神》

213

### 第九章

大女人心态，心平气和美一生

现时代，是女人更需要担当的时代

216

生活是你的，不是其他任何人的

219

天不会因为你可怜而同情你，只会因为你优秀而眷顾你

222

除了健康是大案子，其他统统都是小case

225

善良的女人如明矾，使世界变得澄清

228

有悲悯情怀的女人让人敬佩

231

所谓贵族，就是：顺境美好，逆境从容

233

### 第十章

婚姻难免负累，怎样做才能保护气质不损毁

婚姻，还是门当户对点好

238

没有自我的女人毫无魅力可言

240

宽容的女人，不气郁

242

太太是最不能全职的行当

244

安全感是自己给的，不是男人施舍的

248

离开任何一个男人，你都能活得很好

250

## 《90天修炼气质女神》

### 精彩短评

- 1、还行吧
- 2、内容讲的很平，无什么特别亮点。
- 3、太虚了
- 4、挺全面的
- 5、看完目录 你就已经可以算读完了...对好奇的部分再点进去瞧瞧 发现是各种名人故事 段子手故事 故事会体合辑...连上厕所都懒得翻阅的...
- 6、有用的内容不多，什么九十天修炼啊，到底怎么修炼一点都没有。
- 7、读完很受启发，一本很适合静静品读的励志书。生活有时候真的需要这类书来提醒自己，塑造自己。从个人素养到外在形象，都或多或少反映了目前的生活状态，人是需要时时进步的，我们值得把自己发挥到极致，一切只为活出精彩，不负人生。
- 8、没有太大感触 虽然自身毛病一堆 书中也都或多或少提到了 可是总觉得那些例子很生硬 像是小学生写作文的手法 不喜欢
- 9、快餐书，解手书，可以快速的从头翻到尾
- 10、例子都老的不要老了，而且您可以不要拿吕燕做例子哇，那明显就是老外眼光不同的产物。。。
- 11、废话太多
- 12、目录就是精华，我是脑子抽了才会借这样的书。
- 13、完全空洞
- 14、老生长谈啊
- 15、有些东西确实是平常容易忽略的想法，要想改变自己，先改变自己的观念。
- 16、太多类似的说教书，不过说的有理，只是没有走心。
- 17、从各个方面给出女人应怎样活着，只是谁能这样克制，活成完美的样子。
- 18、道理是老生常谈，若能常读常新也无妨。但是举例都是我同学的小姨或者我的婶母，过于小样本的经验主义了。翻过前两章，弃之。
- 19、虽然感觉这本书内容很水，泛泛而谈，没有干货，但是看完之后整个人还是会变得柔软很多。女人是水做的，上善若水，要永远保持女性柔软的特征，哪怕这个世界有时候残酷地让人绝望。
- 20、书店无意翻到的书看了下去。可惜最后只是感觉素材加素材。
- 21、没有特别大的感触
- 22、买什么书赠的花了一小时看完
- 23、见鬼的鸡汤
- 24、我觉得不错。挺适合女孩读一读
- 25、从内到外，从头到脚，好好爱自己，充实自己的大脑，修炼自己的美丽。
- 26、这么烂的书也有人出版
- 27、烂书一本。读了这么多年书，唯一的收获就是能分秒判断这是一本好书还是烂书！
- 28、睡前看看，看完就忘
- 29、作为女性还是值得一看，作者三观正确，文字流畅。
- 30、火车读物，总结：自信，爱自己，注意形象，独立思想.
- 31、不实用
- 32、快速的翻了自己想看的部分，一般般吧。喜欢里面提到的一句古话：腹有诗书气自华。
- 33、有自信会生活的女人最美
- 34、竟然豆瓣上还真有这本书哈哈哈哈哈~ 谁让当当阅读APP上它免费试读呢！试读了三天，每天坐车上上班时候就翻翻，最后也看了1/3左右。作为零碎时间看看的书，嗯，也是可以看的。（可是我现在已经忘记书里写什么了哈哈哈哈哈，果然天生与气质女神无关）
- 35、很差
- 36、无聊的时候翻翻，心灵鸡汤，内容比较空泛。
- 37、021期 2015/3/15 辞雨 《90天修炼气质女神》 <http://www.ximalaya.com/12605301/sound/7173268>
- 38、前两章就是鸡汤的堆积，后面就开始说各种常识性的提升自我的方法。虽说师傅领进门修行靠个

## 《90天修炼气质女神》

人，但个人觉得毫无可读性，对个人提升起不了任何作用。给一颗星感谢作者至少是把各个东拼西凑的常识性内容整合到一本书上了。

39、道理都懂系列，啊哈哈哈哈，都是大家都懂的。不过里面少数新的知识，看看无妨。

40、大概看了一遍，都没什么印象了。。

41、找到了自己的毛病。大部分观点还是可以借鉴的。

42、又以洗脑书，发现这种心灵鸡汤现在是越看越反感了

43、气质是一辈子的事情，要由内而外地修炼自己。

44、后悔花了半小时来看这本书...

45、有种被欺骗的感觉，太说教了，没有实际指导行为。

46、低智儿童读物。因为免费才读，读了发现真是浪费时间浪费生命啊

47、44 别看了。。。

48、app里偶然看到的，鸡汤+教条，内容略鸡肋。不过话说回来，做一个精致的女人，确实还需要漫长的修炼过程...

49、快餐书，不过看完放下手机去刷了两双白鞋子

50、讲了许多，但不得不说，例子脱离生活，道理过于大道理。然，不失是一本好书。

# 《90天修炼气质女神》

## 精彩书评

1、脑子抽了才借这么一本书，还翻完了。文章的精华就是目录，内容堆砌，语气老气横秋，地摊文学常见调调。文章显然是东拼西凑的，很多地方论述假大空，论点和论据牛头不搭马嘴，从头到尾充满了男性崇拜，但是为了顺应潮流又掺杂了女性独立口号，显得怪怪的。二级标题下面所举的例子，都不晓得是怎么推论出后面的观点。有的文章论述略有水平，有的章节真是完全看不下去。素材东拼西凑，但是没有从头到尾地顺一遍，类似不同章节是不同枪手编辑的，但是总编没有统一风格，枪手水平不一致，导致文章水平此起彼伏。原本想借一本有关术的术，结果是一本讲道还讲不清楚的书。化妆还是专门看化妆视频，搭配看专门搭配资料，礼仪看礼仪资料，心灵修炼专门看心理书籍。以此为戒，市面上类似于该书的类目都可以不用阅读了。

# 《90天修炼气质女神》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)