

《做个淡雅明媚的聪明女人》

图书基本信息

书名：《做个淡雅明媚的聪明女人》

13位ISBN编号：9787544282287

出版时间：2016-4-1

作者：岳文丽

页数：272

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

《做个淡雅明媚的聪明女人》

内容概要

在生活节奏日益加快、竞争愈发激烈的现代社会中，拥有美貌已不再是职场女性的单一资本，自身能力的不断完善才能让现代女性在职场中立于不败之地。

本书从女性的角度，结合生动实用的例子，从工作、生活、心理等层面进行全方位解读，让你成为一个秀外慧中、从容优雅的聪明女人。

《做个淡雅明媚的聪明女人》

作者简介

岳文丽（Iven）
嘉艺尚美形象管理学院院长
美国ACI注册国际形象礼仪培训师
澳门城市大学MBA
注册国际TTT培训讲师
世界超模大赛评委
中国星女郎大赛总评委
国际旅游小姐大赛特聘教练
环球夫人大赛特聘总培训师
中国流行色协会会员
中国高级形象设计师
高级色彩顾问
服饰搭配专家
中华讲师网优秀500强讲师
成都市“三八红旗手”
魅力女性培训行业十一年

《做个淡雅明媚的聪明女人》

书籍目录

Part 1 与自己对话

CHAPTER 1 做情绪的主人

- 正视情绪波动 / 5
- 职场上的眼泪叫脆弱 / 7
- 不要总把眼睛盯在“伤口”上 / 10
- 失意时要懂得心宽 / 13
- 丢掉不稳定的情绪 / 18
- 手握心情遥控器 / 20
- 挫折时不忘寻找希望的种子 / 23
- 快乐随心而发 / 25

CHAPTER 2 修炼成功者的心态

- 心存希望，你就是成功者 / 29
- 先要培养成功的心理资本 / 31
- 积极的心态创造人生 / 35
- 不放过万分之一的机会 / 38
- 人生旅途中的自我激励 / 40
- 只用心做好一件事 / 42
- 不被“消极心态”打倒 / 44
- 对时间吝啬，它反而会对你慷慨 / 46

CHAPTER 3 舌绽莲花惹人爱

- 说话的艺术 / 51
- 赞美他人，成就自己 / 54
- 不好听的话要巧妙地说 / 57
- 失言时的机智弥补 / 60
- 讨巧的说话方式 / 62
- 口有遮拦，不该说的就别说 / 66
- 展示好口才也要分场合 / 68
- 争论时要给他人留面子 / 70
- 别把话说得太绝对 / 73
- 不要吝啬你的赞美 / 75

CHAPTER 4 事业成功的助推器

- 建立融洽的社交圈 / 79
- 礼貌是交往的前提 / 83
- 懂得利用自身优势 / 86
- 善待他人就是善待自己 / 89
- 社交场合要有时间观念 / 92
- 与人交往切不可操之过急 / 94
- 应有严谨的社会契约观 / 96
- 学会委婉地说“不” / 99
- 保持开放式心态 / 102

CHAPTER 5 提升圆融处世的能力

- 懂得生活的艺术 / 107
- 为魅力加分的砝码 / 110
- 藏而不露，大智若愚 / 113
- 得意时不忘形 / 115
- 甘于蛰伏，待时而发 / 117
- 忍是韬光养晦之术 / 119

《做个淡雅明媚的聪明女人》

- 做一个糊涂的聪明人 / 121
- 情势危急巧应对 / 124
- 修成磁石般的吸引力 / 127
- CHAPTER 6 让悟性与思考并行
- 发现自我，保持本色 / 132
- 挫折让我们破茧成蝶 / 135
- 学会隐藏情绪 / 139
- 向上的力量 / 141
- 低调是一种人生境界 / 144
- 渺小时借用他人的资源 / 146
- 宽容让你与众不同 / 149
- 智慧是另一种魅力 / 153
- 活出自己的独特人生 / 155
- Part 2 与世界对话
- CHAPTER 7 和谐女人幸福多
- 提升你的社交力 / 161
- 正直是信任的标签 / 163
- 从容自信做自我 / 165
- 相信自己的力量 / 167
- 品味高低看细节 / 170
- 微笑是最好的“信差” / 174
- 整合身边的可用资源 / 177
- 执着的女人最美丽 / 179
- 梦想是一件美丽的衣裳 / 181
- CHAPTER 8 人脉是梦想的翅膀
- 别低估人际交往的力量 / 187
- 人际交往的技巧 / 191
- 不断更新你的人脉资源网 / 194
- 人脉资源的重要性 / 197
- 良好的人脉需要精心维护 / 199
- 充分发挥人脉的效应 / 203
- 懂世故而不世故 / 206
- 重视团队合作 / 210
- CHAPTER 9 逆境时坚持必胜的信念
- 宽容绝非软弱 / 215
- 驾驭真实的自己 / 217
- 相信坚持的力量 / 219
- 消极是最大的路障 / 221
- 选择忘记是种智慧 / 223
- 勇敢正视失败 / 225
- 最高的奖赏叫善良 / 229
- 微笑着去唱生活的歌谣 / 231
- CHAPTER 10 凡事留有余地
- 凡事要留有余地 / 235
- 抛弃无谓的固执 / 238
- 社交中的安全距离 / 240
- 含蓄的人更高雅 / 243
- 给面子，留台阶 / 247
- 调节气氛的鸡尾酒 / 250

《做个淡雅明媚的聪明女人》

勿置身于危险的边缘 / 252

有一种选择叫放弃 / 256

未雨绸缪便可高枕无忧 / 258

《做个淡雅明媚的聪明女人》

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