第一图书网, tushu007.com

<<美丽笔记>>

图书基本信息

书名：<<美丽笔记>>

13位ISBN编号：9787540747893

10位ISBN编号：7540747897

出版时间：2010-1

出版时间：漓江出版社

作者：金韵蓉

页数：253

字数：120000

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：http://www.tushu007.com

前言

近几年，我的工作内容有了些本质上的变化。
我几乎婉拒了大部分和美容护肤有关的活动邀约，不太再愿意讲述如何保养、如何化妆等等这一类的话题。
我的改变，倒不是因为自己不再喜欢美容，实际上，在生活中我是个很注重保养的人，也尽量抽出时间固定去SPA馆享受护理以及呵护身心。
我的改变，更多的是因为自己的阶段性任务已了。
曾经，化妆和美容事业是我离开心理治疗工作之后，作为生计收入的主要工作内容，它帮助我们为儿子提供了完整的学校教育，也为我们回到内地冲锋陷阵时提供了最好的粮草弹药。
如今，对于我的家庭来说，这两个阶段性的任务都已然略见成效，所以，在我和先生知福惜福、要求不多的个性驱使下，这个曾为我们立下汗马功劳的工作，自然而然的就渐渐地退居幕后了！
最近，为了《美丽笔记》的重新改版印刷，我把书里几年前写过的有关美丽态度和美容方法的文章又认真地细读了一遍。
初始，我打算改动一些文字，试图增加一些“与时俱进”的时髦内容或一些发人深省的道理，但是在细细地读完我几年前写的文字之后，我竟然有深得我心的感动和感触，时隔几年，我发现自己仍然为当时的主张击掌叫好，并为自己的见解投下百分之百赞同的一票。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

在本书中，金老师与更多的女性分享她的经验，述说她对生命与美丽独到的见解。
读金老师温婉知性的文字，体悟她随意散落在字里行间的生活智慧，分享她作为女人对生活与美丽的理解。
她的睿智、知性、从容，让每一个女人都可以对生活胸怀梦想。

作者简介

金韵蓉，她精研婚姻家庭问题和儿童心理教育，她还深入涉猎与心理治疗有关的艺术治疗领域，她是台湾省卫生机构心理卫生中心的心理治疗师，可谓最权威的心理学专家；她更是一个多领域的“跨界高手”——国际芳香疗法治疗师学会大中华区首席代表、主任讲师、终身成就会员；并兼任众多时尚女性杂志专栏作家。

第一图书网, tushu007.com

<<美丽笔记>>

书籍目录

态度决定美丽
 态度决定美丽
 女为“悦己者”容，还是为“悦己”容？

 美丽的轮回
 简陋还是简朴？

 《Cosmo》十载风云话美容
 整形心理
 美丽新孕情
 你知道的越多，就需要得越少！

 不能突破的美容极限
 逆市更要美丽至上
揭开保养品的神秘面纱
 回到基本面
 护肤品分类
 保养品和年龄的关系
 彩妆真的可以有保养的功能吗？

 揭开保养品的神秘面纱
 减压产品
 Color me happy！

 化妆品的价格准则
 我该对保养品牌忠诚吗？

 您的保养方式对了吗？

您的保养方式对了吗？

 美丽“新、心”计划
 守望眼部青春
 上帝真的是公平的吗？

 为什么一定要美白？
 !

 艳阳下美丽依旧
 在秋天绽放美丽的青春
 美背二三事
 旅途中的保养
 度假后，如何轻轻松松地白回来？

 Party后的美丽自救

第一图书网, tushu007.com

寻访SPA的家多
SPA
排毒三部曲
音乐疗法
寻访SPA的家乡
英国SPA之旅
世界顶级SPA巡礼
做个精品女人
生为女人，成为女人
从休闲中伸张自己
皮肤是身体的镜子，身体则是心灵的镜子
美容心理症
寻找你的性感体重
芳香精油，蔓延爱情的味道
感受幸福的能力
驱逐六月的忧郁
做个精品女人

章节摘录

有段时间，有关英国啥利王子的消息不断上报，一会儿深夜在伦敦高级酒吧外和八卦媒体记者发生肢体冲突；一会儿在阿根廷度假遭到绑架威胁，让唯恐天下不乱的小报记者兴奋之余又开始重提多年前因车祸不幸去世的戴安娜王妃的种种轶事，以及她和查尔斯王储婚姻之间的所有痛楚。

时过多年，让所有喜爱戴妃的人遗憾的是，后来英国皇室刻意释出消息：查尔斯王储和他永远的情人、英国小报曾嘲讽为“老巫婆”的卡米拉有可能在近期完婚。

卡米拉也已经被两位小王子接受，频繁地出现在王储的私人家庭聚会中。

甚至英国的民意调查也显示，英国人民终于被查尔斯王储的深情感动，认为一个男人可以专注地挚爱一个女人历经四十年而不衰是非常高尚的情操，所以现在即使是热爱“永远的英伦玫瑰”的英国人民也都原谅了查尔斯王储的不忠，愿意祝福他和卡米拉拥有美好的爱情和婚姻。

这个结局给许多所谓的婚姻情感专家有了做文章的大好素材（当然，我也芷其中之一）。

戴安娜的美丽是无可比拟的，她的美丽无法模仿或复制，她的优雅气质至今仍是近代美女的典范，甚至她内心的善良温柔也不是徒有美丽外貌的女子所能等量齐观的。

可为什么王储肯舍弃人人心目中完美典范的黛安娜，甚至愿意危及王位而执迷于既不年轻也无美色的卡米拉？

戴安娜到底做错了什么？

如果连她都不免被丈夫背叛，那平凡如此的我们呢？

当然深宫帷幔内的秘辛作为平民百姓的我们自然无从知晓，可这个现象也许指出了一个重要的问题：她是不是缺少了查尔斯最渴望的东西？

其实，现实生活中和戴妃一样不幸的例子屡见不鲜，常看见某人丈夫外遇的对象完全无法和原配相比，旁人不解，身为当事人的自己更是不解，为什么我的美丽无法让他驻留？

为什么他要找一个完全不如我的人来羞辱我？

其实这个谜团老祖先早在《战国策》里就说得很明白了：“士为知己者死，女为悦己者容。”大部分的人读这句话时可能都把重心放在“女为悦己者容”上做文章，可我倒觉得“士为知己者死”才是这句话的重点，它不仅用在战场或商场上得当，应用在情场上更是一针见血。

曾经有两位生物学家克雷兰德·福特和费兰克·比奇对两性间的吸引力做了个调查研究，发现在近两百种部落文化中，女人的外貌是否美丽受到了比男性外貌更为‘‘明显的关注”。

另一位社会学家大卫·布斯1990年的研究也发现，在他考察的三十七种文化中，有三十四种认为男人比女人更看重对方的肉体美和容貌美。

只有在印度、波兰和瑞典这三种文化中，男人和女人之间没有表现出什么差别。

但有趣的是，这个区别只在求爱的过程中出现，一旦进入情感的固定关系后，男人对伴侣外貌的重视就不如“温暖和舒适性”了。

温暖和舒适性？

这是什么概念？

难道把女人比喻成一床被子？

没错！

对大部分的男人而言，他眷恋的女人就像一床可以温暖覆盖的被子，冷了可以盖着，乏之可以倚着，懒了可以抱着，烦了还可以揉着。

在盖被子的过程中，被子是否装饰华丽并不重要，闭着眼睛、贴在脸上、裸着肌肤接触的感觉，才是最窝心重要可长可久的。

媒体关注与评论

美丽的女孩在恣意享受美丽的同时，得多花点心思规避危机以延续美丽的青春；而不算美丽的女孩在怨吧不够美丽的同时，也得多欣赏自己的缺点以发扬造物者温柔的赠予。

——金韵蓉

编辑推荐

女人的美丽必须来自于内心对自我的肯定。
对于保养品，你知道的越多，需要得就越少。
愿我们都成为理性、成熟、宁静、智慧的美丽女子，知道自己所需要的，也安于自己所拥有的！

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com