

<<美丽笔记>>

图书基本信息

书名：<<美丽笔记>>

13位ISBN编号：9787540749910

10位ISBN编号：7540749911

出版时间：2011-1

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>

## &lt;&lt;美丽笔记&gt;&gt;

## 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7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。

我的这番心路历程的真实告白，除了不免有些自我感觉良好的自恋情结之外，究其原因，其实是更相信一个事实，那就是不管美容科技的发展是以什么样的速度在飞速进化和进步着，女人对美丽的态度和主张，却只有一个亘古不变的硬道理——你所有的努力，取悦的是谁？

是你自己？

还是他人？

当然，新版的《美丽笔记》也还是有些与时俱进的更新。

除了增添了一些我这一两年为女性杂志写的有关美丽态度的新稿子之外。

还有一个让我雀跃十分的“创举”——录制《美丽笔记》的有声书。

一直以来，我都非常向往欧美国家的作者在书店里为读者们朗读自己著作的方式。

当作者用自己的声音，带着自己对文字的感受，朗读给读者听时。

他所传递的感情温度，就远远跳脱了平面书页的冰冷，不仅仅只是白字黑字的理解，而更多的是字里行间丰富的内在表情和心领神会的感动，以及一种更为贴心的“呼唤”了！

因此。

在录制这盘有声书时，我想泉着书星的一个个铅字都幻化为了凌空飞舞的仙子，她们时而欢唱、时而低吟；时而跃起、时而幽徊，她们既为美丽动容，也为美好颤栗。

我还想象着这群声音仙子，陪着我亲爱的读者朋友们一同搭乘地铁、一同搭乘公交，一同度过晴天、也一同度过雨夜，在每一个美好的当下，为自己独一无二的美丽而欢呼喝彩！

## <<美丽笔记>>

### 内容概要

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，在怨叹不够美丽的同时，也得多欣赏自己的缺点以发扬造物者温柔的赠予。

——金韵蓉

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 IFA(International Federation of Aromatherapists)国际芳香治疗师学会大中华区首席代表,主任讲师,终身成就会员;资深心理学家;《时尚Cosm0》杂志专栏作家;北京大学光华管理学院EMBA《女性领导人心理学》课程讲师;《美丽俏佳人》时尚生活专家;《精油全书——当我们爱上芳香》《女人30+》等畅销书的作者;为多家国际企业举办员工“顾客心理学”、“减压管理”、“潜能开发”以及“表达技巧”的培训课程。

## <<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

<<美丽笔记>>

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

版权页：插图：我的化妆程序其实很简单，无非就是隔离霜、粉底、眉型和唇膏，每天早上只要短短的6、7分钟就能搞定，而且由于年龄的关系，皮肤的质地难免逐渐松弛干燥，额头和眼底隐隐约约出现的细纹如果扑上太多的干粉，反而会强化它们的深度，因此，我的打底程序很简单，只是在抹了隔离霜之后，再薄薄地抹上一层能兼具粉霜和干粉的双效粉底，就能很快地改善气色，既不会浪费太多的时间，又能换得个美丽的好心情。

如果出席的场合需要隆重一些，我顶多只是在两颊有色斑的部位再多抹上些粉底，就能很有自信地面对镜头了。

对于像我这样比较呵护宝贝皮肤但又不能完全不化妆的女子而言，有个可喜可贺的事，就是现在各家化妆品公司推出的彩妆产品都争先恐后地标榜着同时具有护肤的效果。

我的一个拥有科学家气质、头脑极为冷静的女友，曾经就因为看了某大化妆品公司推出的彩妆保养品广告后，先是前仰后合地笑岔了气，接着又义愤填膺地为中国女人容易被欺骗而愤怒不已。

事实上，她的愤怒是没有必要的，因为彩妆品真的是有可能同时具有保养功能的，并且即便它不会像保养品那样被皮肤吸收而营养皮肤细胞，但至少也能提供适当的营养成分来保护皮肤，而且不会像我们曾经认为的那样因频繁化妆而伤害细致的脸部肌肤。当然，并不是所有的彩妆都能兼具护肤的效果，那些必须强调色彩明艳效果的眼影、腮红就很难在里头添加任何营养的成分，因此，目前市面上销售的所谓“保养型”彩妆大多都是以粉底为主。

<<美丽笔记>>

编辑推荐

《美丽笔记(白金升级版)》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！

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>