

<<佐伯千津的美丽微时代>>

图书基本信息

书名：<<佐伯千津的美丽微时代>>

13位ISBN编号：9787807636694

10位ISBN编号：7807636696

出版时间：2011-10

出版时间：广西科学技术出版社

作者：佐伯千津

页数：192

译者：乌兰娜,何巧玲

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;佐伯千津的美丽微时代&gt;&gt;

## 前言

作者自序作为本书的作者，每当别人问起我，这本书的主旨在哪里，跟我之前写的书有什么区别的时候，我都面带笑意的摇摇头。

这并不是因为我的傲慢无礼，也并不是因为我的谨言慎行，惜字如金。

我并不想试图用三言两语就给这本书盖棺定论。

我放弃了归纳这本书的权利，因为它不可以被简单的归类。

我希望把这个权力交给读者朋友们。这本书从题目上看，依然会被很多人归类在美丽妆扮读物上。

但与我以往的书不同的是，它涉及了励志、情感、美容养颜等诸多范畴，它并不是肤浅的建立在美容护肤术的基础之上，也并非简单的说教版的心灵鸡汤，它并没有将意义片面的定位到教人向善，催人成长的初级阶段，也不会流于表象，你会通过它，刺破华丽生活的表面，还原某些事物的真相。

对，我所做的就是“重申常识”。

我不会试图劝慰那些尚在青春轨迹的年轻女孩们在面对困难的时候，只需要面带微笑就能从容面对，因为青春注定无法绕开那些疼痛；我也不会故作轻松的吹捧那些年届四五十还皮肤姣好的女性朋友，恭维你的生活从来就不缺乏柳暗花明，因为每个年龄层都有各自魅力……我会尽我的全力，将那些最重要的生活经验与你分享。

我希望能用最简单细腻的语言告诉你生命中那么多起承转合中，究竟怎样过渡才能顺遂安康。

我也知道，拿起这本书的读者是早已覆盖了社会各个层面，这其中既有涉世未深的少女，也有为人母、为人妻的女性，既有在生活中挣扎的后辈，也有功成名就、隐退深山的前辈，然而，无论你是真的坚强还是故作坚强，你都有可能在下一个转角面临人生的重大抉择。

我不知道你们对人生有着怎样深深浅浅的体会，生命中又经历了多少刻骨铭心的爱和痛彻心扉的恨。人生于我而言，的确是充满了复杂而瑰奇的色彩，虽然如今我已经能淡然的看待这些云卷云舒，但是说实话，在很多时候我也曾经面对困境的折磨，人生的低谷，那些长歌当哭的日子，那些以泪洗面的日子，那些风尘仆仆的日子，都成为了我人生最伟大的财富，照耀了我，道路深静幽远，我一个人带着解脱之心，一路暗夜前行。

我所经历的人生，虽有五彩斑斓，也存在着诸多黑暗，虽有积极阳光的一面，也曾磨难纠缠。

我从小缺乏父母给予的最基本的爱，也曾贪婪的看着别家孩童与父母相笑言欢、无忧无虑。

我嫉妒羡慕那些完美的家庭，自怨自艾的情绪曾一度令我欲罢不能。

庆幸的是，我有疼爱我、关心我的祖父祖母，虽然相隔的世代有些遥远，但血浓于水，是他们使我免于深陷忧郁症，也是他们让我并不缺少爱的滋养。

但童年的生活或多或少的影响了我今后的人生道路，在那些无法求助的危急时刻，我不得不独自面对困苦和艰难。

也拜孤独所赐，我自幼便养成了独立自主的人格，凡事有所担当，有所承担，既然命运让我成为斗士，我又怎能轻言放弃、颓废到底呢？

很庆幸，我的求学和恋爱生活都来的顺其自然，我也遇到了那个我生命中最爱我的人。

我们举案齐眉、相敬如宾，对于那段温馨且甜蜜婚姻，我一直把它安放在内心记忆的最深处，它是光，照亮了黑暗阴霾的冷雨夜；它是雨，滋润了干涸枯涩的心灵土壤；它是爱，笼罩着神圣而幸福的光芒。

但是有时候我还是不由得内心慌乱，甚至没缘由的憎恨自己，难道我就是传说中的天煞孤星？

让我身边爱着我、呵护我、疼爱我的人一个个先我而去，让我独自承受活着的悲凉与苦楚？

爱我的丈夫在我42岁的时候因病不幸去世。

我的亲生父母因种种原因今生无甚瓜葛……我承认，那段时间对我来说太过是非黑白，我活得蝇营狗苟、浑浑噩噩，没有人生没有理想没有方向，我甚至有点儿消极厌世，完全丧失了为人的资格。

我的人生黯淡无光，我的前途黯然失色，甚至我的皮肤也在那个时候枯萎了，毫无光泽、面若土色，跌落到了谷底。

这些事儿说起来艰辛痛苦，令人悲伤难过，我也曾为此暗无天日、岁月蹉跎，但幸运的是，那段岁月永远的被封尘了。

## <<佐伯千津的美丽微时代>>

我还是像所有经历过“尘埃”的女子终于气定神闲的从“无间地狱”里爬出来了。无论这个过程有多漫长，无论这个境况有多艰辛，无论这个结果有多难以接受，它，都变成了渺小的微尘，不再令我纠缠。

虽然期间承蒙上天眷顾，我被老板降了三次职，薪水也变得愈发微薄，但是我还是坚信，坚信咸鱼都会有自己的理想。

我认真地工作，努力的做好身边每一件小事儿，直至退休。

有人曾说过，“什么是不简单？

能够把简单的事儿千万遍做对，就是不简单；什么是不容易？

把大家公认的非常容易的事情认真地做好，就是不容易。

”如今，回首张望来时的路，虽然曲折漫长，逆境丛生，但也正是源于这种复杂的境遇我才获得了如今的人生感悟和体验。

想必这就是所谓的“因果舍得”，没有舍，自然无从得到。

而没有了那些生命中必然出现的挫折和狼藉，也就不会有今日的佐伯千津了。

我希望大家体验的，并不是因为年长几岁而得到的那点无所适从的人生经验，也不是经历挫败和失落之后的投机取巧的“小伎俩”，更不是那些因为是长辈而散发的不痛不痒、不酸不甜的道德优越感，我想告诉你们的是这个年龄所带给我的“智慧”和“感受”。

人生本身就是一场修行和历练，是需要阵痛和磨合才能化茧成蝶的，没有那千百次的呼之欲出和撕心裂肺的碰撞挣扎，就不会有漂亮闪耀的精美薄翼。

美丽的自我养成，是上天对女性的最大恩赐，我们应该接受这个与生俱来的特质，与它一道成长，并将它培养的愈发强大。美由心生，是女人一生最重要的修养。

一旦掌握了它，女人便会迸发出美丽的光辉；人生也会愈发地丰富。

## <<佐伯千津的美丽微时代>>

### 内容概要

如果你认为佐伯千津的传奇只在于她70岁的年龄40岁的皮肤以及一些独创的佐伯式美肌术，那你就大错特错了。

她坎坷的生活经历,她对美从内到外的独特领悟和不懈追求。

所有的这些，才成就了今天的佐伯千津。

缺少父爱母爱的童年，最需要相互扶持的时候深爱的丈夫离她而去，40多岁的高龄重新找工作，工作日渐起色后却惨遭三次降职。

在那些灰色日子里，她的内心和皮肤状态都曾经降到了谷底，但她勇敢的拨开了人生的阴霾，坚持了以传播美丽为自己的终身事业。

佐伯千津开启了一个不怕年龄，不怕皱纹，不怕岁月无痕的美丽微时代，告诉我们如何做一个内心和外都闪耀光彩的魅力女性，如何将生命所有的戏剧性和可能性交附自己，将自己温柔化，成熟化，美丽常态化。

## <<佐伯千津的美丽微时代>>

### 作者简介

佐伯千津：日本皇家级的美容教母，经历和身世都足够传奇。

曾做过最普通的OL办公女，在经历美容学校和美容院的学习工作后，1967年以白丁的身份进入法国娇兰化妆品公司。

随后赴美，1988年就任克里斯汀·迪奥的国际培训经理。

因为常年对美容部职员进行指导，以自身学识和历练，每年都要接触2000多位女性，为她们消除深层次的肌肤问题2003年6月从克里斯汀·迪奥退休以后，开办了著名的美容沙龙“Salondoremabeaute”。

2004年10月在东京代代木的综合美容设施“Beauty Tower”内开设美容沙龙，自己同时也担任美容师。

已著作多本美容畅销书。

## <<佐伯千津的美丽微时代>>

### 书籍目录

#### PART 1 佐伯千津想对你说

什么才是永不凋谢的美丽 / 018

修炼美丽，无关乎风月，只关乎心灵 / 024

#### PART 2 心有多宽，舞台上的你就有多美

不做“拜金女”，学会用精神美容法武装自己 / 032

美丽知性的你自我完善的最佳途径 / 035

不缺钱，不缺美貌，缺的是主心骨 / 043

老掉牙的TPO原则，还会有市场么 / 049

内在修养与外在礼貌带给你的华丽转身 / 053

用心，是一种美学 / 056

送礼，就是送一份细心、贴心和美丽创意 / 060

每个女人的包包，都是一个秘密花园 / 066

真正得体优雅的女人，鞋跟一定是干净的 / 071

给心灵洒上香水 / 074

你，是独一无二的 / 078

舍得，自然是有舍弃，才能获得 / 081

做事与工作，抱怨与意见，天壤之别 / 086

卖化妆品之前，先把你自已推销出去 / 088

梦想是我们前进的良药，放弃则是致幻的病毒 / 094

#### PART 3 佐伯王牌学堂，你专属的逆龄美容操练大法

想成为美丽的成熟女人，容貌的修饰很重要 / 106

都说肌肤如水，可它熟透了么 / 106

你现在要做的是，重新调整自己对美的认识 / 111

你的姐妹淘中要有这样的人 / 117

没有往昔那些苦难，就没有今天的“佐伯式美容” / 122

佐伯式皮肤绝食法，找回肌肤最初的美丽 / 126

皮肤绝食之后的美容操练大法 / 131

检测你的肌肤年龄，其实很简单 / 132

要做360度女人，全身无处不完美 / 133

粉嫩的后颈和耳朵最能增添无限风情 / 136

细节决定女人格调 / 138

相由心生，以貌取人，未尝不可 / 144

越是执着的人越容易变漂亮 / 148

佐伯式王牌肌肤护理法 / 150

招牌护肤最经典的美白3步走 / 157

将精华液效果放大10倍的使用窍门 / 160

#### PART 4 乘坐时光机，我们的下一站是终身美丽

每个年龄段都有享受生活 and 追求美丽的权利 / 171

放慢脚步，活在当下 / 178

我亲身试验的身体心灵治愈法 / 180

心灵变老，皮肤变老，身体变老——变老的三角形 / 182

#### PART 5 结语 给你的，也留给自己

这今后的美丽时代，是你们的 / 186

## <<佐伯千津的美丽微时代>>

### 章节摘录

版权页：不做“拜金女”，学会用精神美容法武装自己从什么时候开始，美德开始退化成一个摆件，变得无足轻重了？

又是从什么时间开始，物质功利者们掌握了时尚的话语权，将这个世界搅得天翻地覆了呢？

你或许已经忘了那些。

你不再为功课得了全A而感到骄傲，你不再为别人真心诚意的夸奖而内心阳光，像得到了最好的奖励一般，笑得纯真而灿烂。

你在职场的百般不如意让你逐渐忘记了毕业最初立下的鸿鹄之志，你抛弃了年少时的梦想，将它们遗忘在了岁月的角落。

你开始期待自己能嫁给富二代，能买得起最新版本的苹果手机，能住在秋叶原附近最临街的私邸豪宅里……你变了，风景变了，时代变了，空气里的味道也变了。

拜金+实用功利的时代终于不可避免地到来了。

因为物质主义的风潮席卷了整个社会，“拜金女”也随之成为一股新兴的社会力量，她们不吝惜金钱，炫耀富有，还不时透露出一点儿自鸣得意的架势。

她们用最奢侈名贵的香水，背着限量发信的包包，衣着也是某些时尚先锋的顶级品牌。

在言谈举止中，她们会刻意流露出一种极端的物质化的倾向，并以此自鸣得意地嚣张。

如果你用的化妆品或者什么东西相形见绌的话，她也许嘴上什么也不说，但眼神中却自然而然地流露出某种鄙夷的神情。

这也许是她教养不够好，但同时，也可能是她根本不屑于和你在同一国度，你因为身上的标签不够硬朗，而让她顿时低看了你一截。

在这些物质欲望分泌得十分旺盛的女子眼中，只有那些能彰显身份和地位的LOGO才是真正的资本，才能让她侧目，让她臣服。

但是，殊不知，物质仅仅是一种虚伪的表象，内外兼修、德才兼备才是一个成熟女子应该具有的标准气质。

有些时候，女人们拼的并不是那些限量版的好车好包好首饰，你得到的那些挂着限量属性标志的物件，最多只能算是拥有高附加值的额外产品，它们只是负责给你锦上添花的。

而一个女性是否出色，软实力才是关键。

在通向完美女人的道路上，内在气质和修养当然是不可或缺的，将这些真正知性的东西武装到牙齿，才是一个女性应该具备的杀伤性武器。

如果你仅仅因为拥有某个国际知名大品牌，就觉得自己已经进入高级时尚圈，并因此蔑视别人，那只能证明你的狭隘，我们不禁要悲伤起你的无知来，因为，那些东西或许只能让你看起来像个暴发户，而你的内在依然是个邻家的柴火妞，即便金银珠宝、翡翠玛瑙再能突显你的物质诉求，你的内心仍然虚弱而苍白。

在这个拼气质、拼气场、拼细节、拼内涵的年代，你不应该因为自己获知了某些品牌化妆品而沾沾自喜，也不应因为自己懂得了足够多的美容知识而自以为是，这个美丽的世界，已经在我们毫不知情的状况下进入了微信息时代。

只知表象不知内里，只会让你显得肤浅，于是，你真的开始要重新学习那些真真正正堪称经典的细节了，因为对于实用主义者而言，这些知识显得过于深刻，你在看到它们的时候，甚至不知道猴年马月才能用得上。

但是，这些从我们身体里面多出来的那部分知识，却足可以改变你的某段人生境遇。

一旦你开始了解，你就会发现你已经爱上了这种沉淀后的深刻，你会发现，你的身体和灵魂都更加深入了美丽殿堂。

## <<佐伯千津的美丽微时代>>

### 媒体关注与评论

读者评论：草根美容达人 小腻腻：佐伯老师是我非常敬重的美容导师，单单是她独创的那招化妆水湿敷法，就让人受益无穷。

谁能想到这么简单的一个方法，能从根本改善多种皮肤问题，让我坚持了好几年，并传授给网上的姐妹们，大家都交口称赞。

最让人欣赏的是她对待美的那种态度，那份坚持，小中见大，恒久隽永。

28岁的办公室白领 熊小猫：为什么会与佐伯女士产生共鸣？

或许前世，她就是你。

一脉灵骨在你那，没取回而已……这辈子，作为报答，将所有一切，都给你……23岁的设计师 蓝奈奈：一直幻想被人呵护，被人关心，被人爱。

虽然至今还没碰到那个对的人，一个人独自生活偶尔会伤心会哭泣。

但是，读到这本书以后，突然觉得自己的皮肤没有想象中这么让人绝望，生活也没有想象中这么艰难，自己也没想象中那么脆弱，我一定好好地，活出自己的美丽微时代。

30岁的翻译 minnie：我一直以为，论身材我斗不过御姐，看面相我嫩不过萝莉，说文采我酸不过文青，搞精明我精不过OL。

平凡的我，从未得到生活的垂青。

但是看到佐伯的书以后，我觉得我30岁的人生才刚开始，我要进行属于我的大修炼。

充实心灵，美丽不流于表象，而是一种态度，每个人都有变美的权利。

35岁的IT女 西红柿：以前看那些教你怎么修炼内在和外在的书都觉得特假。

但佐伯的这本书很不一样。

她的种种不幸经历让我震撼，她的生活态度更是让我感动和顿悟。

我喜欢她的文字，不矫情，有内容，真实，像是暖宝宝，贴在心上，倍儿暖和。



## <<佐伯千津的美丽微时代>>

### 编辑推荐

《佐伯千津的美丽微时代》70岁的年龄，如何Hold住40岁的肌肤，30岁的心态。  
亚洲美容教母从未公开最深藏的美丽智慧——怎样的美丽才能击败年龄和皱纹，永不凋谢 缔造美丽  
传奇的亚洲美容教母：这与我以往的书大为不同,这是我最重要的人生经验和美丽智慧，我愿毫无保留  
告诉你——什么才是永不凋谢的美丽！

佐伯千津唯一一本关于内外修炼的美丽宝典。

当她谈论美时，除了独创的佐伯式护肤，最深藏的美丽秘密到底是什么？

70岁的年龄，Hold住40岁的肌肤，30岁的心态。

岁月易逝，容颜易老，由内散发的美丽和品格，才能历久弥新 你将第一次读到佐伯千津对人生、对  
美的细腻感悟净化 你的心灵拯救 你的肌肤唤醒 你独一无二的美 美由心生，经过心灵涤荡的美丽才  
是最永恒的，不会被年龄，皱纹，岁月击败。

我们活在化妆品的重重包围中已经渐渐迷失，佐伯千津能带我们走出这个浮躁的后美容时代，感受来  
自内心的美丽能量。

在微博、微信、微小说到来的微时代，属于你的美丽微时代也随之到来了。

如何以微小的变化，求美丽之永恒。

这正是佐伯千津要告诉你的秘密。

<<佐伯千津的美丽微时代>>

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>