

<<做情绪的女王>>

图书基本信息

书名：<<做情绪的女王>>

13位ISBN编号：9787506030915

10位ISBN编号：7506030918

出版时间：2008-5

出版时间：东方出版社

作者：张晓梅

页数：181

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>

<<做情绪的女王>>

前言

这里开放着一片玫瑰色的文字，一些和女人挨得最近的“女人词”。

这些词有优雅、善良、完美、快乐、温柔、幸福、满足、付出、幻想、依赖、敏感、压力、虚荣、孤独、嫉妒、固执、报复、忧郁、悲伤、恐惧……它们虽然不为女人所专用，但却最贴近女人的本色和本质，最能代表和说明女人，同时也是女人一生通向幸福或黑暗的关键词。

因此，在本书中我选取了其中的一部分，把它们呈献给和我一样的女人们。

女人总是柔软的，如一朵娇嫩的花，假如失去了细心的呵护与关爱，花儿是会枯萎并凋零的。

也许是身为女人的缘故，我更能感知女人生命之花的花期变化，从萌动、稚嫩，到生长，再到绚烂极一时，最终衰败和飘落，归于尘土；也更能体悟女人这花儿在沉睡、苏醒、舒展、绽放、凋谢中的喜悦和苦痛。

花期，是女人一生的轮回和宿命。

女人又是坚强的，如一片澎湃的大海，在潮起潮落、风吹雨打中，用柔弱的身体守护着属于自己的苍穹。

在这片汪洋中，在爱 and 美的平衡中，女人掀起过激情，有过美丽、神秘、汹涌的波澜，也曾跌落于柔情、忧郁、哀伤、任性之中。

做一个女人，是幸运也是不幸的。

女人总会渴望和梦想幸福，小小年纪就开始了。

可要做一个幸福的女人，困难而艰辛。

有句话说：做女人，应该学会对自己好一点。

是的，女人一生，不管坎坷沧桑、人情冷暖，心底总应有一片留给自己的玫瑰色空地，给自己种上希望，撒下柔情，涂满色彩，安抚伤痛。

女人在这玫瑰色的园地上，完成一生对幸福和爱的求索和幻梦。

流光改变了女人心中的痕迹，唱出了女人身体的柔情。

女人的一生，是用诸多女人词调和出来的一杯鸡尾酒。

不论你是哪一层面的女人，都有过流光溢彩的瞬间，都看过安宁恬淡的斜阳，都尝过苦涩委屈的味道，都仰望过高远深邃的幸福。

对于大多数女人来说，酒有冷暖、深浅、浓淡、甘苦之分，女人可以感知，但往往把握不了调制这酒的那只命运之手。

命运之手如此神秘，以至于把哪些词汇添加或减少都不能自主。

于是，许多女人原本梦想喝一杯甜酒，最后喝到的却是走了味的苦酒。

只因世间本是甘苦参半，悲喜交加。

女人所求的，未必是所得。

女人在酒的不同层位间度过了不同的花期。

少年的甜美，青年的浓烈，中年的辛涩，晚年的淡泊，不同的女人词在晶莹剔透的高脚杯中映衬出不同的年华和滋味。

想到“女人词”这三个字，是在一次和好友们的交谈中，我们都认为女人该有属于这个性别的特有的“质”。

比如善良，尽管男人和女人都应善良，但女人的善良更让她富有力量和光泽；又比如嫉妒，因为嫉妒，女人变得狭隘，变得封闭，甚至疯狂或者恶毒；又比如失恋，失恋多是女人一生最为刻骨铭心的体验，女人因此成长还是堕落？

或许女人该去思考和体味，究竟什么是女人？

什么属于女人？

什么更符合女人？

这本书是关于女人词之思考和探究，每一篇文章都来自向内的自省和探寻，其中所涉及的人和事都是我和周围人的真实的经历(虽然都用了化名)。

我把从那些经历和感悟中啥取的珠宝，精心擦拭、打磨并且抛光。

<<做情绪的女王>>

在这个过程中，我想到了一个从未涉足的领域，叫“心理美容”。

在广泛并深入吸收心理学界的研究成果的基础上，我还引用了一些有趣的心理小测试和分析，对于那些伟大而可爱的作者，我谨表示衷心的感谢。

我以为，外在美容能让女人漂亮和靓丽，而心理美容才能赋予女人魅力和风韵；前者是愉悦人眼，后者是打动甚至震撼人心。

此前，在大家已熟悉的《修炼魅力女人》出版后，当它受到了女人们的喜爱，被再版了13次时，我便开始在想，女人一生到底想要什么？

终极目标究竟是什么？

其实，依然是幸福和快乐，然而在通往这个方向的道路上，女人该做些什么呢？

我希望这本新书能和你一起去探讨。

我希望女人可以更幸福，更快乐，做一回真正的女人。

女人的幸福如同花期，你该绽放出属于自己的绚丽，莫负花期。

<<做情绪的女王>>

内容概要

本书是美容女王张晓梅女士第一本主打心理美容的作品，所涉及内容突破了美容与魅力领域，而是直至女性内心的情绪症结，如焦虑、压抑、自怜、妥协等等。

张晓梅女士以多年来从事女性美育教育的经验以及自身的经历告诉女性读者，真正的美丽应该内外兼修，这是个很简单的道理，但却很难做到，因为每个女性内心或多或少都有这样那样的情绪症结。

所以在本部作品里张女士引入大量的新奇事物与心理学知识，当然这些知识由张女士深入浅出以可读性极强的文字写出，希望可以与女性读者增加共鸣与互动，而具体如何做到这些呢？

张女士也在文中一一给出了具体的方法。

<<做情绪的女王>>

作者简介

张晓梅 四川大学MBA，全国政协委员，全国工商联执委，高级经济师，曾进修美国加州大学。
现任《中国美容时尚报》社社长兼总编辑，时尚界著名的前沿人物之一。
全国工商联美容化妆品业商会常务副会长、中国香料香精化妆品协会副理事长、国家劳动社会保障部美容专业委员会副主任

<<做情绪的女王>>

书籍目录

序言柔情似水，内外兼修 寒冷冬日里温暖的水 女人躯体中滋养的温柔 享受生命带给我们的尊严
女人和丧失的礼仪 情欲之前提间喻无法摆脱的“心魔” 捆绑女人的一个圈套 女人和一把残缺的尺子 身体中决斗的两个敌人 脱离温暖的变异病毒 被报复毁掉的女人 女人和一道完美的咒语
虐杀自己的魔鬼 被愤怒引爆的女人 沦陷在欲望的怪圈里 受尽折磨的SMART女人 别当自己是付出女神 被广告牵上了鼻子的女人 换一个睡眠姿势的快乐道理剪不断，理还乱 虚荣是让女人发光的神秘武器 解读女人孤独的心理密室 失恋是女人最好的补药 两行清泪带来的奇迹 你的幸福在哪里 破解死亡的恐怖密码 女人店里骗人的镜子 假如天空中没有光芒 发泄情绪的垃圾桶 一双向内看的眼睛 你是最不受欢迎的人吗 用拒绝给你做减法如影随形的“伴侣” 高跟鞋给了女人什么 忘不掉香气的熟女人 女人的半张脸更真实 染了酒色的女人几种有效的心理诊疗法 神秘的绘画治疗师 十分钟的生命并不漫长 迷失在自我的预言中

<<做情绪的女王>>

章节摘录

女人的半张脸更真实最美的一面对于胶片上的世界，没有哪一个女人会觉得周围的风光胜过自己，就像临水照镜一样，一张张相片等于一面湖水，女人把它们带在身边，就等同于带着翠湖和氧气。

当然，一定会挑最美的那张。

还有爱人钱夹中的那张，一定要更美。

你不能随时在他身边，即便可以，也不一定有照片中的风姿，甚至比起最好的那张照片会有丝丝自卑，还是让照片陪着他去炫耀吧。

所以，那张照片一定要更美、最美，美过真实的自己没有关系，只要他还知道那依仗是自己，不是其他女子。

那最美的照片由谁来拍呢？

所以，写真业的火爆是必然的了。

我并不喜欢那些浓墨重彩的写真照片，确实失了生动和灵气。

记得我曾打趣一个摄影师朋友，我说，你的镜头下永远有那么多美女，为何不见你动容？

他浅笑着说，其实很难有让他真正动容的写真。

那些女孩子，大多不知道自己的优点在哪里，所以动作僵硬，如同一个模子里倒出来的。

虽然他会教她们摆一些动作，但那都是千篇一律的，你没看见吗？

所有写真眉目之间都有相似之处。

其实，这真是一件乏味的工作。

时刻泡在让人艳羡的美女圈中，他的感受让我无言以对。

他继续说，他一直想让肖像摄影回到最初。

19世纪50年代，欧洲非常流行一种“名片”式的肖像照，这种照片与名片一般大小，衬在略大一些的纸板上，其后印有姓名、地址等。

这种照片是每个人的符号，就一定会每个人的特点。

如今这种像组装工厂里出来的美女写真真的不合适了，女人的美该以更深入的方式来表现。

他的想法和我的一样，每个女性生来不同，就像千姿百态的花朵，你有娇艳，她有脱俗，为什么偏偏都要被装扮成玫瑰呢？

难道她们没有冒名顶替的心虚？

又或者折射出了她们的自卑和迷茫？

被隐藏的盲区我发现，通常越是在意自己每张照片的人，越有自卑的倾向。

她们每次旅行回来，都要把很多的精力放在整理照片上，一定要删除那些不漂亮的，无论背后的风景多么美丽与珍贵。

对于这样的固执，去拍艺术写真是个好方法，因为化妆师、摄影师，还有后期制作师，已经帮你做了挑选，他们不会让你看到不美的。

这也是为什么很多女性着迷写真，好像是一剂致幻药，只为看到虚假的美好，粉白的皮肤、抹光的皱纹……但这样的假象真的不会被揭穿吗？

现在很多男人对女人的艺术照不屑一顾，如果他们真的喜欢那样的女人，不如去看大明星的海报，制作一流还不用背上对方期待的眼神。

除了丢掉了男人的信任，女人还丢掉了在照片中寻找自己的闪光点的机会，这是很珍贵的机会。

我并不反对女人拍照，也鼓励女人拍。

我也是好拍者，每隔半年左右，会准备一大堆应季服饰，大拍一次。

只是我想提醒女人，要珍惜每次摄影的机会，因为这是个最好的审视、通晓自己优缺点的机会，没有更好的了。

当然，对于女人，最重要的是如何通过每一张照片，无论美的，还是丑的，寻找独有的价值，找出自己最美和最丑的角度，还有姿态、情绪、性情、平衡和善恶，等等，从而学会找到属于自己的美丽的那一面。

在表象方面，研究表明，多数女人的左半边脸比右半边脸更动人且有韵味。

<<做情绪的女王>>

美丽又聪明的女人当然会知道自己的优缺点。

香港知性百变女人郑秀文总会把左脸凑向摄影师，每每发唱片，专辑的封面照一贯都是“向左走”。女人左脸比右脸好看是有根据的，因为多数人爱用右边的牙齿咀嚼，右脸的咀嚼肌和下巴骨发达，给人以健壮的感觉。

相比之下，女人的左边脸更能展示女性的匀称和温柔。

同时，由于左脑掌管思维和语言，支配人体右半侧；右脑掌管感情和视觉，支配人本左半侧，所以，多数人左边脸表情机敏，可以产生更丰富的表情。

当然，人的左脸和右脸差别不会太大，如果你对于你的左脸依旧不满意，那要知道自己哪个角度是最美的。

宽额头的凤凰卫视主持人陈鲁豫，她的照片多是头向前倾，摄影师需要高机位侧拍，才能拍到她最舒展和知性的一面。

还有“奶茶”刘若英，虽然她并不走偶像路线，但也一定会嘱咐摄影师俯拍自己，因为那样她看上去性情柔和、纯美得多。

面孔背后的玄机美国著名心理学家贝拉克博士还通过实验，总结出一套简明的解读面孔的技巧：划区解读法。

他列举了一个让人颇感兴趣的例子，使用划区法来分析蒙娜丽莎，这便为解读她那令人费解的迷人微笑提供了一个答案。

这个方法是，首先必须尽可能准确地在两眼中间用垂直线将面孔划分开。

再用手盖住她的左区，这时会发现她的右眼比左眼略小，“这里显出一种令人难以琢磨的微笑，细微的嘲讽甚至是蔑视的神态。

”此外，她的右半边嘴部紧绷着。

贝拉克博士认为这很可能是抑制情欲的一种表现。

而当右区被盖住时，会看到明显的对比情况，左眼露出忧郁的微笑，嘴的左半部是松弛、柔和的。

最后用手分别盖住上区和下区，她突出的下眼皮使她的凝视和态增强，柔弱无力、向后削的下巴与丰满、圆润的面颊结合传达出某种肉欲之情。

柔弱的下巴通常与缺乏自制力、不够坚强和信心不足有关，这体现出一种对异性的魅力。

你也可以学会观察自己的每张照片，学着找到自己的宝藏，规避自己的险区。

当然，我这里要说的，绝对不仅仅是外表上的。

我喜欢贝拉克博士的《解读面孔》这本书，书中贝拉克博士和助手以他们将近30年的理论研究和实践经验告诉人们，面孔的外形是对一个特定的人特有的气质、情绪和态度的一份永久的记录，反映一个人最常见的情绪状态。

一个人最基本的内心情感或习惯性态度，例如怀疑或情绪冲动，自信或缺乏自尊，悲观厌世或乐观豁达，爱恋或仇恨，往往能“凝固”肌肉。

这些习惯性的状态会变成泄露内情的标记，使面孔成为一张立体地图，帮你认识一个人的真实性格。

例如，一个平时过多以恐惧、睁大着眼的表情来看待世界的人，眼睛周匝的肌肉将逐步在表皮上留下永久的痕迹。

其结果是，即使在毫无惊恐的情况下，也会显露出细微的或明显的忧惧神态。

通过自己真实的照片，找到个性中的盲点，写真才是重要的，不愧对其名。

心理美容之真实写真研究发现，人们的左半边脸和右半边脸反映的信息也不一致，面孔的左右两个区域会表现出不同特征、心境和态度。

如果将一个人的面部照片从中间分开，把面孔的右半部和左半部重新合成，就会发现，大部分人的面孔不是对称的，并在事实上常常存在明显的不同。

更重要的是，当分离的部分合并成左对左、右对右的两张面部照片时，新合成的这些照片会显示出对鲜明、性格各异的两个人。

洗去粉黛，还原真实的自己，试着给自己拍一张清晰的正面的照片，冲洗两张，一张正的，一张反转的，然后将照片从中间剪开，拼成两张。

对比一下，不仅能看出你的两侧脸哪个更适合展现在别人眼前，最重要的是，因为左边脸更接近于人

<<做情绪的女王>>

的真实内心，你可以从中了解自己真实的心境与诉求。

<<做情绪的女王>>

编辑推荐

美容女王张晓梅女士，第一本主打心理美容的作品；这是一本可读性和实用性并重的图书，在当今社会节奏加快，女性的角色定位越加丰富的年代，教你如何把握自己，做自己情绪的女王。随意饱览各种故事，给你轻松愉快的阅读感受。

<<做情绪的女王>>

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>