

<<美丽笔记>>

图书基本信息

书名：<<美丽笔记>>

13位ISBN编号：9787536046719

10位ISBN编号：7536046715

出版时间：2006-1

出版时间：花城

作者：金韵蓉

页数：223

字数：160000

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>

<<美丽笔记>>

内容概要

她的名字里有花香飘散 她是温婉气质的真人注解 从诊断婚姻的心理医生 到调控精神触摸的芳香疗法师 金韵蓉释放女人温暖的力量 告诉女人关于美丽 你知道的越多需要的越少 她就是金韵蓉，一个可以注解幸福含义的温婉女子。

学习心理学专业的她，先是担任了5年的青少年、儿童心理辅导员，接着从事6年的婚姻心理治疗师；因为丈夫的事业，年过三十的她转入化妆品行业；又负笈英国学习芳香疗法。多年的历程下来，让她对生命与美丽有自己独到的见解，于是她近年来不停地写专栏、上电视，与更多的女性分享她的经验，让女人在勇敢与温柔之间，做一个真正美丽的女人。

<<美丽笔记>>

作者简介

金韵蓉，台湾省卫生部心理卫生中心心理治疗师，英语专业翻译，IFA（International Federation of Aromatherapists）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，《时尚·Cosmo》杂志“美丽笔记”专栏作家，电视节目《情感方程式》、《心理访谈》心理学

<<美丽笔记>>

书籍目录

- 心理篇：态度决定美丽 1. 做个精品女人 2. 态度决定美丽 3. 魅力由后天培养雕塑而成 4. 女为“悦己者”容，还是为“悦己”容？
5. 皮肤是身体的镜子，身体则是心灵的镜子 6. 透视美容心理症 7. 整形风潮为何势不可挡？
- 观念篇：你知道的越多，需要的越少 8. 十载风云话美容 9. 简陋还是简朴？
10. 你知道的越多，需要的就越少 11. 不能突破的美容极限 12. 应对美容资讯爆炸——回到基本面 13. 保养品和年龄的关系 14. 我该对保养品牌忠诚吗？
15. 揭开保养品的神秘面纱 16. 你在哪里买化妆品？
17. 便宜与贵价化妆品到底有哪些区别？
18. 减压保养品怎样发挥功效？
19. 为什么一定要美白？
20. 彩妆真的可以有保养功能吗？
21. 上帝真的是公平的吗？
- 方法篇：美丽新（心）计划 22. 四季保养精要 23. 春季，芳香精油驱乏 24. 艳阳下美丽依旧 25. 夏天你的保养方式对了吗？
26. 不得不提的防晒 27. 在秋天绽放美丽的青春 28. 秋冬的30个保湿备忘 29. 守望眼部青春 30. 美背二三事 31. 旅途中的保养 32. 度假后，如何轻轻松松白回来？
33. Party后的美丽自救 34. 身体皮肤保养Q&A 35. 美丽新（心）计划 潮流篇：在休闲中伸张自己
36. 回归自然——感官之乐 37. 排毒减压三部曲 38. 芳香疗法，提升感受幸福的能力 39. 芳香精油，蔓延爱情的气味 40. 在休闲中伸张自己 41. 享受SPA 42. 寻访SPA的家乡——英国BATH镇 43. 世界顶级SPA巡礼 44. 美丽的轮回（代后记）

章节摘录

3. 魅力由后天培养雕塑而成 由于求学和工作的关系，我分别在台北、旧金山、巴黎、伦敦、北京几个国际性大都会里都住过不算短的时间，因此常常会不自觉地比较起这几个城市的人文风景，特别是生活在其中的女人。

巴黎的女人是让我动情和羡慕的，除了得天独厚地拥有高卢人纤细修长的骨架和牛奶巧克力般的健康肤色之外，巴黎女人举手投足之间所散发的美丽风情最是让人心动。

我住在巴黎时，喜欢在傍晚时分买一杯咖啡，坐在露天咖啡座欣赏路过的女人。

巴黎的女人有一种无法言喻的优雅，这种优雅浑然天成，绝不像日本女人的矫揉匠气，她们走路时步伐很大很快，说话也不刻意压低声量，就连边走路边抽烟都不显得讨厌低俗。

我曾经细想过巴黎女人何以如此美丽，如果说和历史的熏陶有关，那么和同样拥有悠久历史文明的其他欧洲国家相比，巴黎算是资浅的，可意大利女人只能以“热情洋溢”、英国女人只能以“端庄矜持”来形容；至于拥有五千年古老文明的中国女人，我遗憾尚未找到一个适当的形容词。

一位巴黎小饭馆的女主人给了我答案。

这家饭馆和巴黎绝大多数的路边饭馆一样“小”，厅里只摆放了10张餐桌，饭馆的员工构成极其简单，只有3个工作人员，男主人负责调理沙拉；厨师负责烹煮热菜主食；女主人则总揽点菜、送餐、结账等事宜。

那天是个寻常工作日的中午用餐时分，我从在门口排队等座位开始，就一直欣赏着忙得热火朝天的女主人，忘情之际竟然不觉得已经在门口枯候了将近30分钟！女主人已年近半百，一身浅灰色软缎洋装将略显丰腴的身材包裹得十分匀称，已有鱼尾纹的眼角在细致化妆的装点下韵味十足，最叫人惊讶的是，她腰间系的围裙浆熨得雪白干净。

我留意观察她如何能在如此忙碌混乱的环境中将围裙保持清洁——原来在我用餐短短的两个多小时之内，她已悄悄地换了三次围裙；至于那身质地高档、在我看来不应该是在油腻腻的餐厅里当工作服的软缎洋装，则尽责地将主人对自己的要求和高雅品位尽显无遗。

原来，她的美丽是来自于对细节的一丝不苟！

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>