# <<1分钟改变人生的美人法则>>

#### 图书基本信息

书名: <<1分钟改变人生的美人法则>>

13位ISBN编号: 9787806888629

10位ISBN编号: 7806888624

出版时间:2012-12

出版时间:天津社会科学院出版社

作者:山崎良二

页数:184

译者:张驰

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

### <<1分钟改变人生的美人法则>>

#### 前言

- "你想变成美人吗?
- " 听到这样的问题 , 有些人会直截了当地回答: "想!
- " 有些则会放弃,说:"我怎么可能变成美人呢?
- " 那么,你是哪一种人呢?

其实,不管你是哪一种, 只要读了这本书,就能够变成"美人"。

"美人不都是天生的吗?

读一本书就能变成美人?

这不可能吧!

"就算你这么想,也不奇怪。

但是,你或许也曾经这样想过: "如果我能再变漂亮一点儿的话,人生说不定会有一些改变。

" 是的,没有错。

如果能够成为美人,你的人生就会有所改变。

"确实,如果能变成美人,人生就会有所改变,然而美貌是与生俱来的,这可是一种天赋啊。

"不,假如你被"美人是天生的"、"美貌是一种天赋"之类的想法所束缚住的话,你就犯了一个错误。

美丽并非只靠容貌端正这样的因素就可以养成。

让我们先从结论开始说起吧。

美人是因为"以美人的方式思考,以美人的方式行动才变成美人的"。

有些人,尽管容貌上很不错,但行为举止不像个美人。

为什么有些人明明脸蛋长得很好看,但你就是不觉得这个人美呢?

你有没有和这种女性相遇的经历呢?

人们总是容易认为美人是指长得漂亮的人。

但是,美丽并非是只靠容颜之美就能打造出来的。

另外,尽管在化妆或发型上下工夫很重要,但如果只依靠这些也是无法变成美人的。

厄尔·南丁格尔曾说过"人的外表随内心而变",美人也是一样的。

以美人的方式思考,以美人的方式行动,因此才能够成为美人。

反过来说,就算生下来就容貌美丽,但如果不以美人的方式来思考事情,行为举止也不像个美人的话,渐渐地就会失去原有的美丽。

也就是说,我们需要向美人学习的,并非她们的化妆、发型或美容方法,那些只是提升外在美的手 段。

我们需要掌握的,是"美人的思考方式…'美人的行为举止"这样的"美人法则"。

能学好"美人法则"的人,其人生将会得到改变!

# <<1分钟改变人生的美人法则>>

#### 内容概要

本书从行为科学的角度出发,对"美人"的行为模式进行了研究。 作者发现很多女性之所以让人觉得美丽,并非因为她们的化妆、发型等外表因素,而是因为其独特的 思考及行为方式。

作者指出,尽管在年轻的女孩子身上,"动物之美"会占据重要的地位,但是二十岁之后,女性就应负担起身为女性的责任,建立起不会随时间的推移而改变的美丽——"人类之美"。

这本书所要做的,就是把最常见的一些美人的思考及行为方式归纳起来,帮助女性塑造出这种"人类之美",令她们从内而外地成长为真正的美人。

## <<1分钟改变人生的美人法则>>

#### 作者简介

山崎良二 (Yamasaki

ryoji) 生于1957年。

他从幼时起,生活在女性的包围之中。

正如他自称的"女性是人生的老师"那样,他接受了众多女性的建议而成长了起来。

大学毕业后,他一边从事人才教育方面的工作,一边从行为科学的角度对女性的行为特性进行分析。 作为流通产业人事部负责人,他每年面试的女学生多达千人以上。

他花费了二十五年以上的时间,为一千名左右的女性进行了心理咨询,逐步明确了女性行为与美丽之间的关系。

他曾就读于英国国立利物浦大学管理学校,学习国际人力资源管理,并从行为科学的侧面撰写论文。 著作有《使人相互满足的说服技巧》

### <<1分钟改变人生的美人法则>>

#### 书籍目录

序 前 言

第1章 一个行为就能使你变成"美人"

世上有两种美丽:"动物之美"和"人类之美"。

后者将决定你如何度过人生

年轻的雌性会招引雄性——这是动物之美 /5 过了二十岁,你就要为自己的美丽负责——这是人类之美 /6 真正的美人,会用"幸福的方式"来生活 美人并不是"占便宜"的人,而是擅长控制得与失的人 /11 我一直向自己女儿推荐的"美人的生存之道" /13 相由心生,正是美丽的心灵和美丽的行为为你缔造了"美" 女性们都觉得"恋爱使人变得漂亮" /17 美人是把心情诚实地表露出来的存在 /19 美丽是可以由人来决定的,并根据时代、文化的改变而改变。

因此,请成为喜爱变化的女性

不管是法国美女、印度美女还是日本美女,大家都是美人 /23 女性是善变的生物,也是喜欢变化的生物 /24 第2章 美人的语言

当被人夸赞"你真漂亮"的时候,

就用最简单的"谢谢",来坦率地回答对方 /32

在街上被男性搭讪时微微露出开心的神情,

回答说"哎呀,怎么办好呢"/36

约会的时候,如果对方把你带去了快餐店,

直率地称赞"这家店真好吃啊" /40

想和他到咖啡座休息的时候,

用"暗示"来传达自己的希望 /44

希望同席的人能停止吸烟的时候 ,

把"我"当作主语来与之对话 /48

被不是很感兴趣的男人邀请看电影时,

不要说"时间上不太方便" /52

有人邀请你参加派对或联谊时,

要轻松地说"好啊" /56

即便对方是由于误解而向你发了火,

也要真诚地道歉说"对不起" /60

第3章 美人的动作、表情

很难直白地说出"No"的时候,

用"微笑"来表明意志 /68

和初次见面的人说话时,

要认真地望着对方的眼睛 /72

在联谊的时候,遇到了看上去有感觉的男性时,

愈加不要坐他旁边的座位 /76

在公司或者常去的店里见到了素不相识的人,

对他们点头致意 /80

/92

### <<1分钟改变人生的美人法则>>

做了个新发型,但是朋友的反应却很微妙时, 不要去照镜子 /84 尽管有人说"美人给人的第一印象如果太好反而是损失", 也要重视第一印象 /88 第一次约会,如果由男性请客的话, 使用1000日元的纸币,并给他比你应付的多一点的金额 第4章 美人的行为、态度 工作正忙,有事要办的时候却被老板吩咐加班, 不要说"我办不到" /100 约会的时候,男性在餐桌礼仪上出现了错误时, /104 故意和他犯同样的错误 在被邀请前去的酒会和自己主办的酒会上, 表现出不一样的态度 /108 朋友和男友发来短信时, 快速地回复他们 /112 看到了心仪的店铺或者商品时, 在博客上分享体验与情报 /116 第5章 美人的习惯 不管睡得多晚,或是有其他的事情, 都会早起 /122 在食物的喜好和男性的类型上, 有所挑剔 /126 不管是兴趣、爱好还是工作, 适度就好 /130 能说出"我不知道""我不会做", 心地坦率 /134 无论自己的父母是什么样的人, 珍视父母 /138 当工作上出了错误,人际关系上出了麻烦时 为失败而高兴,从失败中学习 被众多男性追求时 拥有看透男人的眼光 /146 调和内心与身体 感谢现在的自己 /150 后记 为了永远做一个"美丽的女人" /154

## <<1分钟改变人生的美人法则>>

#### 章节摘录

第1章一个行为就能使你变成"美人"有的女性相貌漂亮,但不知为什么,就是不显得美。

有的女性相貌普通,尽管如此,却拥有让人眼前一亮的魅力。

这两者的差别到底在哪里?

我从行为科学的角度进行了分析、研究。

那么,所谓行为科学到底是什么样的科学呢?

省去繁杂的解释,行为科学就是分析、研究人类的行为,并发现其中规律的科学。

为什么美人会有那样的风度举止呢?

当美人展现出某一个行为举止的时候,人们会有怎样的反应呢?

我从这个观点出发,对美人的行为举止进行科学性的研究,发现了一个人之所以成为美人的法则,也 就是美人法则。

在甄选世界第一美女的环球小姐大赛中,举办方要求参赛者在一个月左右的时间里共同生活在一起。 他们通过此举来审查参赛者平时的生活习惯、生活态度,以及交流能力,等等。

参加环球小姐大赛的既有白皮肤的人、黑皮肤的,也有黄皮肤的人,大家的发型及化妆方式也各不相同,个性也是多种多样,并且富于变化。

因此,仅从外表来看,很难对选手们的"美人程度"进行评判。

这就是言行举止和习惯等"行为"可以左右"美人程度"的明证。

美丽是女人自己磨炼出来的。

在本章中,我们首先对美人是什么样的人,美人的行为是什么样的行为进行阐述。

世上有两种美丽:"动物之美"和"人类之美"。

后者将决定你如何度过人生年轻的雌性会招引雄性——这是动物之美说起来,美人究竟是什么样的人呢?

首先,我们要谈论一下"吸引雄性的雌性之美"。

大概大家都比较容易理解这个概念,知道具有这种美貌的美人是什么样的人。

就是当我们处于青春期的时候,最容易感觉到的那种美貌。

人类也是动物的一种,因此,能够吸引异性就证明这个人具有"生殖能力强"的巨大魅力。

因此,在怀孕可能性高的年轻时代,这项魅力就更加强大。

"男人都喜欢年轻女孩"。

从某种意义上来说,这句话直接指出了人身上的动物性的一面。

" 说到底,所谓的美人就是指年轻女孩子吗?

"请您不要生气哦,这只是事物的一方面而已。

要知道,事物总有很多方面的。

"吸引雄性的雌性之美"并非只受年龄的影响,一个人的外表也会在很大程度上左右它。

年轻的女孩即便不化妆,也有"清水出芙蓉"的美感。

但是,所谓美貌就仅仅如此吗?

如果仅持有这样的美貌,只能证明人是动物的一种,而失去了人之所以为人的理由。

正因为人是人,因此才拥有更复杂、高等和卓越的特质,难道不是吗?

如果只因年轻才美丽的话,女性一旦过了青春期,这份美丽就不会长久地保持下去了。

过了二十岁,你就要为自己的美丽负责——这是人类之美实际上,有很多女性就算过了四十岁、五十岁都会很美。

也有的女性过了六十岁,其美丽还会熠熠闪光。

比如说,女演员吉永小百合。

我很幸运地拥有过一次和吉永小姐面对面交谈的机会。

那是因为我们偶然地去了同一个体育训练班,这也成为我们相识的契机。

我坐在游泳池边的按摩浴槽里,和素面朝天的吉永小姐聊起天来。

# <<1分钟改变人生的美人法则>>

当时吉永小姐的年龄应该是五十三岁。

说到她的面容,真是一点儿也看不出她已经五十三岁了。

坚持练习游泳的吉永小姐全身上下没有一丝多余的脂肪,不,不仅是没有多余的脂肪,而且全身的肌肉都很漂亮地紧绷着。

在我的记忆中,如果站到五米之外,那么她看上去就年轻得宛如一位女大学生。

这是代表日本的女演员啊,不漂亮可不行。

既然人家的工作就是要显得年轻、美丽,漂亮也是理所当然的吧。

确实,我那时也这么想。

在付出后天的极大努力之前,人生来的素质就是不一样的。

不过,就算与生俱来的美貌是吉永小姐的父母赐予她的礼物,可一过了二十岁,这种美貌也会渐渐消失吧。

下面这句话在我的脑中一闪而过:"二十岁的面容是自然的赠物,五十岁的脸则是你的功绩。

"(C.香奈儿)香奈儿果真是在说外表的美貌吗?

不是的,香奈儿所说的一定是不受年龄约束的、反动物的美。

"过了二十岁,请对你的美丽负起责任来。

到了五十岁便会发现其中的差别了。

"香奈儿想说的恐怕就是这个意思吧。

女人要担负起自己身为女人的责任,对自己的生活方式要持有骄傲感。

女人们在努力中所获得的正是这样的美丽。

我将这种美丽称为"人类之美"。

前面我也曾说过, "吸引雄性的雌性之美"是动物之美。

而本书想要塑造的美人, 当然是具有"人类之美"的美人了。

真正的美人,会用幸福的方式来生活美人并不是"占便宜"的人,而是擅长控制得与失的人当听到"想变成美人吗"这个问题时,大部分人都会说"当然想了,人漂亮总是占便宜吧,超羡慕的"。

话虽这么说,但是针对世人经常说的这句"美人总是占便宜",我有一些自己的看法。

人漂亮就一定占便宜吗?

是的,确实长得漂亮就会有更多好处。

会有更多的机会得到礼物或被人请吃饭,像这种形式上的赠物自不必说,美人还会收到很多无形的赠物,例如会被更多的人爱护,或者被温柔地对待。

也就是说,不管那些赠物有没有形迹,美人总会获得与更多人接触的机会,有得到更多赠物的可能性

这都是降临到美人身上的恩惠。

被很多人、很多物品围绕着的人生,确实会变得更为丰富、更为充实吧。

但是,这其中却存在着陷阱。

不仅有得,还有失。

比如说,美人容易招来误解,而且还是各种各样的误解。

比如说,一直烦扰着美人的大众论点——"凡是美女性格都差劲",就是一个具有代表性的例子。

一些愤愤不平的男人之间常有这样的对话:"刚才觉得她还挺漂亮的,没想到那女人那么瞧不起人。 "不过,这样的话只有在男性没有获得所期望的结果时才会说出来。

也就是说,男人邀请这位美丽的女性,但是被拒绝了,或者在会议上,这位女性反对了他的观点,在 这种时候,男人的口气多半都会变成"刚才觉得她还挺漂亮的……"把这种事总结起来就是"漂亮女 人脾气不好"了。

尽管漂亮的人容易让人产生好感,但同时,招来的反感也比较多。

从这个意义上讲,美人占便宜的情况虽然多,但美人招怨恨的事例也不少。

这就是现实。

美人"既有得,也有失"。

因此,真正的美人一定会明白,正因为自己是个漂亮的女人才会"有得也有失",并在此基础上懂得

## <<1分钟改变人生的美人法则>>

如何行事做人。

是的,所谓美人,就是能够很好地控制自己的得与失的人。

我一直向自己女儿推荐的"美人的生存之道""红颜薄命",这是世人最爱说的。

但是,这却是一种迷信的说法。

尽管不幸和美人经常相随,但是美人却并非不幸本身。

确实,就像之前说的那样,美人虽有得,但也必有失。

也就是说,美貌容易酿起祸端,易生事,这也是事实。

但是,真正的美人擅长控制因美貌引起的福与祸。

她们擅长把降临到自己身上的事情转化为一种幸福。

本书向各位传达的,基于行为科学提炼出来的"美人法则"中的美人,自然也是把成为幸福的美人当作一切前提的。

尽管这是我的个人私事,但是我家里有三个女儿,我和我太太也考虑着要把女儿们培育成美丽的人。 这是因为,在与众多女性会面的过程中,我确信:"要从本质上,而不是单纯从外表上成为美人,就 会获得幸福。

"作为父亲,要向自己的爱女们推荐的"美人的生存之道",当然不会使她们陷入不幸。

美人的定义是什么?

作为从行动科学的观点来思考这个问题的我,从内心深处希望自己的宝贝女儿们成为"本质上的美人"。

借助本书,我要向广大女性传达同样的心情。

"如果能成为本质上的美人,就会变得幸福。

"这是我在接触了众多女性,并学习了行为科学之后产生的真实感受。

相由心生,正是美丽的心灵和美丽的行为为你缔造了"美"女性们都觉得"恋爱使人变得漂亮""美 人脾气都不好"。

尽管经常有人这么说,但这是不正确的。

真正的美人性格也会很不错,因为内心和身体是息息相关的。

性格阴暗,产生不好的感情,用消极的态度来考虑事情,这些都一定会显示在脸上。

有句话说:"谈恋爱能使人变漂亮。

"所谓恋爱就是对他人付出爱情。

谈恋爱的人内心会怀有"喜欢"的感情。

就算只是单相思,爱着别人的心情也还是不会改变的。

如果喜欢上了谁,日子就会变得开心起来,也会有"心脏如小鹿乱撞"的感觉。

"今天穿什么好呢?

"这说不定也会成为你日常烦恼的问题。

不过,这是让人积极向前看的那一种"烦恼"。

因此,你会很开心。

因此,你会变漂亮。

如果,每一天都过得很无聊……如果,身边的人都面目可憎……从早上起床一直到夜间就寝,都不断 地憎恨别人,用阴暗的目光看别人,把来自他人的恶意积攒在心里。

如果有人每天都是在这种痛苦的时间中度过,会怎么样呢?

她的表情会明朗愉悦吗?

笑声会爽朗动人吗?

这种事是绝对不可能有的。

内心里爱着别人,大踏步朝前走的人会变得美丽。

这种心境会由内而外地表现在外貌上,给女性增添美丽的色彩。

美人是把心情诚实地表露出来的存在有一种普遍的说法是:"漂亮的人性情冷淡。

"虽然如此,本质上的美人,变得幸福的美人是不会这样的。

微笑、流泪、喜悦、伤悲,能诚实地表达自己丰富的内在感情的人,才是美人。

# <<1分钟改变人生的美人法则>>

为什么要诚实地表现自己呢? 说到这个,是因为美人知道:自己无法对自己的内心说谎。 即便能欺骗他人,也无法欺骗自己的内心。 虽然想笑,但是绷住了脸不笑;虽然想哭,但是忍住了泪不哭。 想表达喜悦但表达不出来,虽然悲伤却佯装没事。 这样的行为会在你的内心积聚阴影。 而且,内心的阴云也会反映在你的容貌之中。 如果心情不好,你的体内也会开始恶性循环。 不好的感情、不好的行为会夺去你的美丽。 这在美人法则中是非常重要的一项。

### <<1分钟改变人生的美人法则>>

#### 后记

为了永远做一个"美丽的女人""现在的行动造就两周后的你。

' 作为一个行为科学研究者,我经常说这句话。

人类的皮肤在两个星期之中经历新生和转变。

因此,只要每天稍微改变一下照顾皮肤的方式,持续两周,皮肤的状态就会变好。

本书中的"美人法则"也是这样的。

即便现在的你还不是那种可以被称为"美人"的人,但是在读完了本书的这一时刻,请马上开始采取行动吧。

行动不需要天资,行动也不需要多花时间。

两个星期之后,你应该会让人耳目一新,变得美丽起来。

人生并不存在"太晚了"这种事。

我现在已经五十有三,但仍在挑战各种各样的事:读书、学习、掌握新的知识和情报。

说到电脑i无论是w1九dows和苹果系统我都会用。

只要有新的软件出来,我马上就会购买,成为使用方法上的专家。

也还在为了增强交流能力而努力。

我也讲究打扮,用心注意服饰潮流。

如果有想要的商品,我不仅在日本国内搜寻,也在全世界搜寻。

买书的时候,不仅使用日本亚马逊,还通过美国亚马逊和英国亚马逊来买。

像现在这样的能力,二三十年前就能培养了。

为什么没早点培养呢?

#### 我也后悔过。

但是,就像我一贯说的,"过去"是不能改变的。

而且,"别人"也是不能改变的。

能够改变的,是"现在""未来"和"自己"。

自己明明被授予了改变现在与未来的权限,但是却什么也没做,这太可悲了。

这只是因为没有踏出第一步。

但是,读了这本书的人,你们已经踏出了最初的一步了。

以某件事为契机,转换了心情,这是非常好的。

我万分期待,这本书能够成为改变你的契机。

我永远是你的朋友。

2011年3月 山崎良二

# <<1分钟改变人生的美人法则>>

#### 编辑推荐

《1分钟改变人生的美人法则》编辑推荐:人们总是容易认为美人是指长得漂亮的人,不过,美丽并非是只靠容颜之美就能打造出来的。

尽管在化妆或发型上下功夫也是很重要的,但仅靠这些并不能变成美人。

"人的外表随内心而变",美人也是一样的。

用美人的方式思考,用美人的方式行动,依照《1分钟改变人生的美人法则》中的法则去做,必将令你成为真正的美人。

# <<1分钟改变人生的美人法则>>

#### 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