



美丽

meiliBiji

笔记

金韵蓉 著

态度决定美丽

女人并非生而成为女人

女人是经由后天雕塑而成的

花城出版社

TS974.1
15

美丽 笔记

meiliBiji

金韵蓉 著

花城出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽笔记

金韵蓉著.

- 广州: 花城出版社, 2006.

ISBN 7-5360-4671-5

I. 美...

II. 金...

III. ①女性-保健-通俗读物②女性-美容-通俗读物

IV. ①R173-49②TS974.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 143995 号

责任编辑: 李湘湘

技术编辑: 赵琪

插图: 周嘉莹

平面设计: 罗丹

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 肇庆科建印刷有限公司

(广东肇庆市星湖大道)

开 本 850×1168 毫米 24 开

印 张 9.75 8 插页

字 数 160,000 字

版 次 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印 数 6,000 册

书 号 ISBN 7-5360-4671-5/R·16

定 价 25.00 元

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。



智慧是美丽的

——《美丽笔记》序一

徐 巍

《时尚·COSMOPOLITAN》杂志主编

都说干一行爱一行，可作为《时尚·COSMOPOLITAN》杂志的主编，常常生出干一行恨一行的感慨，尤其是审读那些语句不通、词不达意、干瘪苍白的文章时，常常恨恨地怀疑自己是个校对先生。所幸有付出就有补偿，也有一些文字是我每期等不及看的，而且常常一气呵成，看完后余韵良久——金韵蓉老师的“美丽笔记”就是其中之一。

与金韵蓉老师在《时尚·COSMOPOLITAN》杂志上合作“美丽笔记”专栏开始于2003年1月。一晃三年过去了，“美丽笔记”就像每期《时尚》与读者的一个美丽之约，而金老师就是这个约会的主办人，或温馨、或激情、或睿智、或幽默……三年下来，不仅“美丽笔记”成为吸引很多读者购买《时尚·COSMOPOLITAN》的一个动力，金韵蓉

老师更是被我们的客户 P&G 公司聘为销售心理学培训顾问，被同为“美丽笔记”读者的北大光华管理学院的老师聘为特约讲师……

金老师的“美丽笔记”到底魅力何在呢？是华丽的辞藻？是时髦的观念？我以为，都不是，而是那朴实、知性的笔触下，闪烁着智慧的光芒。

智慧？太俗套的一个词了吧？不都说夸一个女人有“智慧”相当于骂人吗？（人家还请你写序，太不厚道了吧？）

年少轻狂时，我也曾目空一切，智慧在那时我的眼里，是“老派”；做了《时尚》杂志后，每天在喜新厌旧的时髦词汇中打转，谈智慧又显得有些“老土”……可是当你真的在追逐中感到茫然、在诱惑中感到无所适从时，蓦然回首，你才会发现，能够让你真正获得幸福的，就是这两个字——智慧。

我们一生都在增长知识，可“知识”只是“知道”，而“智慧”是“用”，是“有效地用”。想想看，我们一生的“知识”有多少转化成“智慧”了呢？

于是下决心，虽然《时尚·COSMOPOLITAN》是一本生活消费类杂志，我还是希望能够在杂志的字里行间传递出一点点智慧的火花，而我很庆幸找到了金老师这位同路人。

“美丽笔记”是写美容的吗？也是，也不是。金老师的

美丽笔记不是瓶瓶罐罐的购买指南，而是以其专业的二十多年的美容从业经历给大家一些美容基本知识的指导，更因为金老师有很深的心理学背景，在“美丽笔记”里你常常能够看到她对美丽独到的见解。

到底什么能让女人永远美丽？仅仅是化妆品吗？

到底什么能让女人获得美好的爱情和婚姻？是爱、是包容忍让、还是金钱？

到底什么能让女人获得幸福？

.....

如果你到今天还认为智慧是“老派”，那你真是太老土了。

读读“美丽笔记”吧，因为在世上所有所有美丽的事物中，只有——

智慧是美丽的！

当李静遇见金老师

《美丽笔记》序二

李 静

节目主持人

认识金老师是因为《情感方程式》。以前老听人说有了
一定年纪的女人别有风韵，总认为是莫须有的恭维。认识了
金老师之后我真的不怕变老了，心想如果我到了四十多岁还
是她的模样身材，一定不怕丈夫变心！

最初，金老师做我节目的嘉宾是因为《时尚·COS-
MOPOLITAN》杂志和我们节目合作搞了一个集体婚礼的活
动，金老师作为嘉宾来我的节目做客。记得那天的几对新婚
夫妇幸福得一塌糊涂，虽说他们的婚姻还没来得及经历时间
的磨砺和考验，可那天金老师还是感动得热泪盈眶，她的动
容让我至今难忘！

做节目的一大好处是：随时可以交到新朋友，可往往却
像女人谈恋爱似的，花了眼，遇到后却难走得很近。人跟人

真的需要缘分。喜欢一个人总是有原因的。金老师在我们的嘉宾中可谓是拿钱最少、投资最多的。每次出镜，她的服装首饰漂亮得要死！有一次我多嘴地问：“这衣服漂亮，什么时候买的？”金老师说者无意：“专为你节目买的啊！”我当下急忙跑了，害怕报销！

金老师给我的《情感方程式》节目做嘉宾，还为我们大家准备下午茶。她真是一个懂得生活的人，总是知道什么样的点心好吃，买够所有人的份，还热衷和戴军评价哪种烤得更地道。我呢，只管张嘴吃够！录完一场后，喝着咖啡吃着美味的点心，美丽的人生太知足了！

也许我是男孩子的性格，周围的女孩儿多少有些疯疯癫癫的，从没真正结识过什么优雅的女人，总以为优雅的女人很装，又很刻板。而金老师的优雅中却透着小女孩的可爱，一点不做作！

我喜欢美丽而不做作的女人，有品味但不挑剔别人的女人。和她在一起最舒服的是没有压迫感！金老师是最受《情感方程式》节目观众欢迎的心理专家。可笑的是我在很久以后才知道她还是一位资深的美容顾问。也许是两个身份的缘故，由里及外的研究才显现她如此的专业！金老师说了一句对我们影响很大、让我们深思了很久的话：“如果你的皮肤很缺水，也许表示你的心灵也很缺水！”好妙的一句话，道

出了心灵的解压才是获得美丽的开始。

金老师在《时尚·COSMOPOLITAN》杂志里的“美丽笔记”专栏我每期必读，录像之余还借机向她讨教如何少花钱又可以用对保养品。金老师给我推荐东西我很乐于接受，因为她从不滔滔不绝，反而最会用你听得懂的道理讲话，不像有的专家最会把一个简单的事情用诸多专业的名词复杂化。

最近我在筹备一个时尚美容节目，因为离这个圈子太远，不认识这方面的人。这个节目需要在现场摆放很多品牌的产品，坐困愁城之际，终于想到金老师是否可以帮忙。本想她可能随便给两个电话让我们自己联系就行了，没想到她真是细心周到，冲锋在前，替我把一切事情搞定。让我深感优雅女人侠气的一面！殊不知没有金老师的面子，要买这些东西，还不花得我倾家荡产！她的真诚仗义让我们组里的小导们成天挂在嘴上念念不忘！

金老师的《美丽笔记》就要出书了！我会动员我的观众把书买脱销的！哈哈！

我想如果让我说出一个理由看这本书，就是因为写书的人是一个在我眼中真正美丽的女人！

2005年11月

目 录

心理篇：态度决定美丽

1. 做个精品女人 2
2. 态度决定美丽 6
3. 魅力由后天培养雕塑而成 10
4. 女为“悦己者”容，还是为“悦己”容？ 14
5. 皮肤是身体的镜子，身体则是心灵的镜子 18
6. 透视美容心理症 23
7. 整形风潮为何势不可挡？ 31

观念篇：你知道的越多，需要的越少

8. 十载风云话美容 36
9. 简陋还是简朴？ 45
10. 你知道的越多，需要的就越少 50
11. 不能突破的美容极限 54

- 12. 应对美容资讯爆炸——回到基本面 62
- 13. 保养品和年龄的关系 68
- 14. 我该对保养品牌忠诚吗? 73
- 15. 揭开保养品的神秘面纱 77
- 16. 你在哪里买化妆品? 81
- 17. 便宜与贵价化妆品到底有哪些区别? 85
- 18. 减压保养品怎样发挥功效? 89
- 19. 为什么一定要美白? 94
- 20. 彩妆真的可以有保养功能吗? 99
- 21. 上帝真的是公平的吗? 103

方法篇：美丽新（心）计划

- 22. 四季保养精要 110
- 23. 春季，芳香精油驱乏 115
- 24. 艳阳下美丽依旧 123

- 25. 夏天你的保养方式对了吗? 128
- 26. 不得不提的防晒 132
- 27. 在秋天绽放美丽的青春 135
- 28. 秋冬的 30 个保湿备忘 143
- 29. 守望眼部青春 147
- 30. 美背二三事 153
- 31. 旅途中的保养 156
- 32. 度假后, 如何轻轻松松白回来? 159
- 33. Party 后的美丽自救 161
- 34. 身体皮肤保养 Q & A 167
- 35. 美丽新(心)计划 171

潮流篇：在休闲中伸张自己

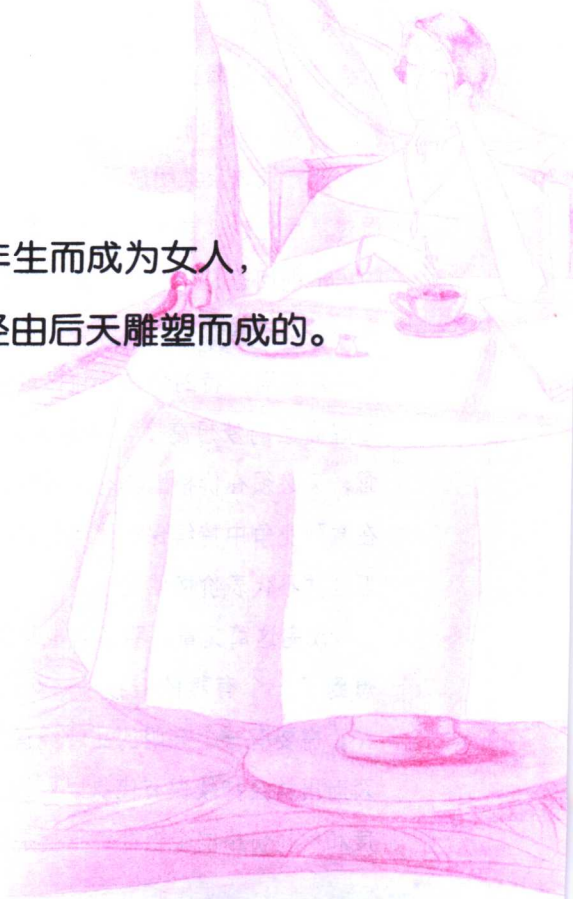
- 36. 回归自然——感官之乐 178

37. 排毒减压三部曲 184
38. 芳香疗法，提升感受幸福的能力 189
39. 芳香精油，蔓延爱情的气味 197
40. 在休闲中伸张自己 202
41. 享受 SPA 205
42. 寻访 SPA 的家乡——英国 BATH 镇 208
43. 世界顶级 SPA 巡礼 212
44. 美丽的轮回(代后记) 220

心理篇

态度决定美丽

女人并非生而成为女人，
女人是经由后天雕塑而成的。





1. 做个精品女人

读过一篇与美丽笔记、甚至与女人都毫不相关的商业经营文章，可却给了我下笔写这篇文章的灵感。那是台湾非常有名的一本财经类杂志《商业周刊》的资深撰稿人采访了访问台湾的全球最大精品集团LVMH旗下的钟表珠宝集团总裁帕思卡（Pascal）所写的一篇专访。当记者问到面对精品业越来越严峻的市场竞争时，品牌应如何制定它的价格策略？帕思卡的回答是：有两个重要的原则，一是精品必须维持它的“梦想高度”；二是在价格上必须具有“亲近性”。帕思卡认为，昂贵的精品除了必须具有独特的个性之外，最大的挑战在于一方面精品业者必须保持品牌商品的梦想高度，不是人人唾手可得，才显得珍贵诱人；另一方面，又必须在价格上具有亲近性，走下一个台阶照顾消费者，以便能够在激烈竞争中持续保有优势并扩大版图。但帕思卡一再强调，价格的亲近性并不代表价格便宜！

读完这篇文章，除了对成功的品牌经营者有更多的尊敬之外，也联想到了一个有趣的链接——女人 Vs 精品。其实女人不也就像精品一样，需要有一个高明的品牌经营策略，以便在竞争者众的情感游戏中脱颖而出并且持续保有优势以对抗日渐脆弱的两性关系。而维持梦想的高度和保持价格的亲近性不正就是现代女性最好的自我经营策略？

先从维持梦想的高度来说。我喜欢“梦想”这两个字，它蕴含了渴望和追求的心理意义，就像情窦初开的少男少女遇见心上喜欢的人，那种在梦里都能快乐地微笑，在梦里都想拥有的炙热渴望。其实，不管年龄老少，不论性别区分，任何刚堕入情网的人都是一样，总想着朝夕相守，分手之后期待在梦里都能相见。我曾在北京一个快餐店里看见一对情侣对面坐着，手拉着手、四目相望足足有一个小时之久，这一个小时之内的沟通完全只靠扯扯手、眨眨眼和偶尔几句交谈来表示，可在他们之间流淌的浓情蜜意却让我震动不已，至今仍难以忘怀！

可是让人遗憾的是，许多人婚后、或者情侣相恋多年后，当初那令人悸动的炙热情愫已然灰飞烟灭。女孩们嘟着嘴抱怨，男友或老公对她的热情和殷勤就像飞逝的时间一样逐渐苍老陈旧。其实，在多年的生活经验和心理辅导生涯中，我见多了“激情不再”的例子，也确信这是危害情感关系的重要因素之一。可我每次声嘶力竭、试图安慰地解释这是两性关系的共性问题无关个人时，却心虚无力得可以，因为我相信激情不再的问题症结就出在“梦想”这两个字上。

爱情在寻觅和试探的过程中是最虏获人心的，因为不确定而必须全神贯注；因为不踏实就必须亦步亦趋；因为没得到就魂牵梦萦，可一旦大势已定，在固定的爱情中缺少了渴望和追求的动能催化剂时，放在口袋里的钻石就不如陈列在橱窗里的光芒璀璨了！那怎么办？总不能永远游戏人间不发展任何固定关系吧？！试试帕思卡行销精品的方式，把自己保持在一个梦想的高度上吧！

我不怕相貌平庸、才智平凡的女人，可我非常害怕见到“放弃自己”、不对自己的内在、外在做任何努力的女人，面对她们就像面对一间灯光昏暗的房间，你无法激起任何的热情想在里头多待一会儿，更别