

金韵蓉·著

附赠金老师朗读光盘

女人的美丽必须来自于内心对自我的肯定

美丽笔记

[白金升级版]

漓江出版社

图书在版编目(CIP)数据

美丽笔记 / 金韵蓉著. —桂林: 漓江出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5407-4789-3

I. ①美… II. ①金… III. ①女性-美容-基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第230725号

美丽笔记

作 者: 金韵蓉

责任编辑: 符红霞 白 兰

责任校对: 徐 明 章勤璐

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 杜 森

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市安新南区356号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-3896171 010-85893190

传 真: 0773-3896172 010-85800274

邮购热线: 0773-3896171

电子信箱: ljchs@163.com

<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 965 × 1270 1/32

印 张: 8

字 数: 120千字

版 次: 2010年1月第1版

印 次: 2010年2月第2次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-4789-3

定 价: 35.00元

漓江版图书: 版权所有·侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换



[白金升级版]

美丽笔记

金韵蓉 著

◆ 漓江出版社

《美丽笔记》新版序

金韵蓉

近几年，我的工作内容有了些本质上的变化。我几乎婉拒了大部分和美容护肤有关的活动邀约，不太再愿意讲述如何保养、如何化妆等等这一类的话题。

我的改变，倒不是因为自己不再喜欢美容，实际上，在生活中我是个很注重保养的人，也尽量抽出时间固定去SPA馆享受护理以及呵护身心。我的改变，更多的是因为自己的阶段性任务已了。曾经，化妆和美容事业是我离开心理治疗工作之后，作为生计收入的主要工作内容，它帮助我们为儿子提供了完整的学校教育，也为我们回到内地冲锋陷阵时提供了最好的粮草弹药。如今，对于我的家庭来说，这两个阶段性的任务都已然略见成效，所以，在我和先生知福惜福、要求不多的个性驱使下，这个曾为我们立下汗马功劳的工作，自然而然的就渐渐地退居幕后了！

最近，为了《美丽笔记》的重新改版印刷，我把书里几年前写过的有关美丽态度和美容方法的文章又认真地细读了一遍。初始，我打算改动一些文字，试图增加一些“与时俱进”的时髦内容或一些发人深省的道理，但是在细细地读完我几年前写的文字之后，我竟然有深得我心的感动和感触，时隔几年，我发现自己仍然为当时的主张击掌叫好，并为自己的见解投下百分之百赞同的一票。

我的这番心路历程的真实告白，除了不免有些自我感觉良好的自恋情

结之外，究其原因，其实是更相信一个事实，那就是不管美容科技的发展是以什么样的速度在飞速进化和进步着，女人对美丽的态度和主张，却只有一个亘古不变的硬道理——你所有的努力，取悦的是谁？是你自己？还是他人？

当然，新版的《美丽笔记》也还是有些与时俱进的更新。除了增添了一些我这一两年为女性杂志写的有关美丽态度的新稿子之外，还有一个让我雀跃十分的“创举”——录制《美丽笔记》的有声书。

一直以来，我都非常向往欧美国家的作者在书店里为读者们朗读自己著作的方式。当作者用自己的声音，带着自己对文字的感受，朗读给读者听时，他所传递的感情温度，就远远跳脱了平面书页的冰冷，不仅仅只是白字黑字的理解，而更多的是字里行间丰富的内在表情和心领神会的感动，以及一种更为贴心的“呼唤”了！

因此，在录制这盘有声书时，我想象着书里的一个个铅字都幻化为了凌空飞舞的仙子，她们时而欢唱、时而低吟；时而跃起、时而幽徊，她们既为美丽动容，也为美好颤栗。我还想象着这群声音仙子，陪着我亲爱的读者朋友们一同搭乘地铁、一同搭乘公交，一同度过晴天、也一同度过雨夜，在每一个美好的当下，为自己独一无二的美丽而欢呼喝彩！

006

● 态度决定美丽

- 态度决定美丽 008
- 女为“悦己者”容，还是为“悦己”容？ 011
- 美丽的轮回 015
- 简陋还是简朴？ 019
- 《Cosmo》十载风云话美容 023
- 整形心理 033
- 美丽新孕情 036
- 你知道的越多，就需要得越少！ 040
- 不能突破的美容极限 044
- 逆市更要美丽至上 052

060

● 揭开保养品的神秘面纱

- 回到基本 062
- 护肤品分类 069
- 保养品和年龄的关系 074
- 彩妆真的可以有保养的功能吗？ 079
- 揭开保养品的神秘面纱 083
- 减压产品 087
- Color me happy! 092
- 化妆品的价格准则 098
- 我该对保养品牌忠诚吗？ 101

106

● 您的保养方式对了吗？

- 您的保养方式对了吗？ 108
- 美丽“新、心”计划 112
- 守望眼部青春 116
- 上帝真的是公平的吗？ 122

为什么一定要美白?!	127
艳阳下美丽依旧	132
在秋天绽放美丽的青春	138
美背二三事	146
旅途中的保养	149
度假后, 如何轻轻松松地白回来?	152
Party后的美丽自救	154

160

◎ 寻访SPA的家乡

SPA	162
排毒三部曲	172
音乐疗法	177
寻访SPA的家乡	182
英国SPA之旅	186
世界顶级SPA巡礼	191

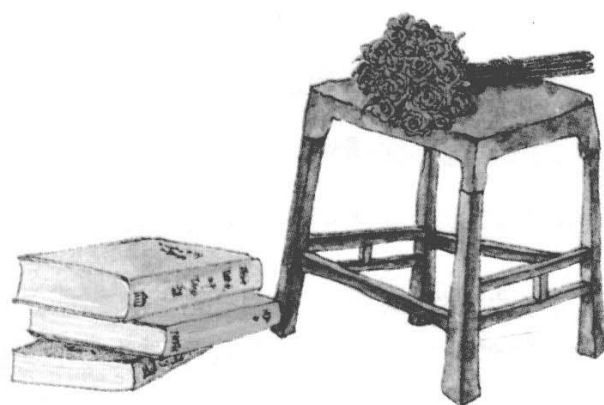
200

◎ 做个精品女人

生为女人, 成为女人	202
从休闲中伸张自己	206
皮肤是身体的镜子, 身体则是心灵的镜子	209
美容心理症	220
寻找你的性感体重	228
芳香精油, 蔓延爱情的味道	233
感受幸福的能力	239
驱逐六月的忧郁	243
做个精品女人	250

态度决定美丽

虽然现在从事的是表面繁华的美容工作，
但实际上我仍然坚信，
一个人的美丽是关乎内在的，
是取决于她的思想、智慧、素养以及自我认知的，
外表的修饰是必要的，
但它仅仅只是提供内在底蕴的出口，
是表达自我感觉的方式。



态度决定美丽

You can't please everyone, so you've got to
please yourself.

你不可能讨好每一个人，所以，你一定要讨好你
自己。

有一天，听到一首老歌，歌名叫做《花园聚会》。歌手弹着吉他自顾自地唱着：“你不可能讨好每一个人，所以你一定要讨好你自己。”是的，本来在花园里聚会，就是人人自寻乐趣，谁也不必去讨好谁，谁也无须刻意做些什么。勉强别人听自己唱歌，不容易；特意唱些讨好别人的歌，也不一定必要。还不如先讨好自己，高高兴兴地唱歌给自己听，自己可爱了，高兴了，别人也就跟着爱你了。

由于长了一对极为细小的眼睛，许多第一次和我见面的美容同业们，常常在寒暄几句之后十分委婉但掩不住遗憾地告诉我国内的整形手术十分先进，只需要一个多小时就能把我这个令人遗憾的缺点给修正过来；也有人语重心长地建议我画一点眼线、贴双眼皮胶带或戴假睫毛也有“小眼放大”的效果！

我个人并不反对整形或化妆，但是我反对为了讨好别人而去整形或化妆；我也绝不反对适当地修饰自己，但是我拒绝不知道自己适合什么只一味地往脸上涂抹。对于所谓的长相，就某种意义而言，只是极表面的东西，就像是一种遗传自父母的才能，自己并无法改变这个部分。然而既然已拥有了这份与生俱来、自己无从选择的特质，究竟要如何对待它，我认为这个决定权在自己身上。

最近，管理学界流传着一本好书《Change Your Attitude》（《改变态度，改变人生》），许多CEO在公司的管理阶层例会上都将这本书列为必读的书籍之一。作者Tom Bay和David Macpherson在书里传递了一个重要的观念：“态度比你的过去、教育、金钱、环境、外表、天赋或技能更重要，态度是决定胜负的关键。”被《华尔街日报》誉为“态度之星”的凯斯·哈维尔（Keith Harrell）在他的新书《态度万岁》里也强调：“心若改变，态度就会改变；态度改变，习惯就改变；习惯改变，人生就会改变。”

多年前，英国路透社曾发出一张查尔斯王子与一位街头游民合影的照片。这是一则颇令人忧伤的真实故事：查尔斯王子在寒冷的冬天拜访伦敦街头的穷人时，意外遇见以前的足球队友。这位游民克鲁伯·哈鲁多和查尔斯王子曾经一起在Hill House的高等小学念书，两人还曾互相取笑彼此长得难看的大耳朵。原来克鲁伯·哈鲁多出生于金融世家，曾就读贵族学校，后来成为作家。曾经，老天爷送给他两把金钥匙——“显赫的家世”与“傲人的学历”，让他很快地进入成功者俱乐部。但是，在两度婚姻失败后，克鲁伯开始酗酒，于是逐渐把他从名作家推向街头游民。

王子的同学沦落街头！这是一段无奈的人生际遇！打败克鲁伯的是英国的不景气吗？不是，是他的态度！从他放弃正面的“态度”那一刻起，他便输掉了一生！如果克鲁伯的态度改变了他原来可以辉煌的一生，那么有许多原本可以十分美丽的女人，也因为对自我的消极态度而减损了她们的美丽。前几天和几个年轻的女孩一起喝茶聊天，有个相貌端秀身材高挑的女孩，知道我对美容颇有涉猎，央求我帮她看看老是出问题的皮肤。因为“无法忍受”脸上的小雀斑，才二十五岁的她，皮肤已经历尽沧桑，用过各种名牌的美白祛斑产品，也试过磨皮换肤护理，结果虽然小雀斑消失了，却弄得毛孔又粗又大、肤质敏感燥红。看着她原本应该清爽干净的脸在



寒冬的夕阳下因为焦虑而涨得通红，我只能慨叹生活在富裕年代的年轻女孩，在物质的需求上已经不虞匮乏，但是却迷失在自我的认同中！

也许是受到早年心理辅导专业背景的影响，虽然现在从事的是表面繁华的美容工作，但实际上，我仍然坚信一个人的美丽是关乎内在的，是取决于她的思想、智慧、素养以及自我认知的。外表的修饰是必要的，但它仅仅只是提供内在底蕴的出口，是表达自我感觉的方式。曾经在巴黎听过一堂彩妆大师的课，年逾七十的老太太要求满堂学生闭上眼睛，默想自己五官中最美的部分，想象它让微风轻轻拂过、让母亲慈爱的手温柔地抚过、让爱人的唇热烈地吻过……当我们再次睁开眼睛，镜中的自己竟然两颊泛着红晕，嘴唇湿润，眼里闪烁着光芒，美丽得比经过世上任何一种化妆都来得自然，来得艳丽！这是一堂让我终身受用的课程，它帮助我发觉自己独特的美丽，让我喜欢自己，对自己的容貌全然满意。

近日，帮一位新开业的美容界朋友写介绍美容院的说明书，我送给了她一段文字：

我不是治疗师，和你一样，我只是芸芸众生中的一人；

生命中有太多的惊奇，我仍在探索、仍在接受惊喜。

如果我能幸运地为你做些什么，

请让我与你分享在人生的小径中所发现的令我惊喜不已的闪亮珍宝；

所以，请把我当成分享者，而非治疗师。

因为：我不能治疗你；治疗的神奇，起始于你。

仅以此和您一同分享我对美丽的态度！

女为“悦己者”容，还是为“悦己”容？

有段时间，有关英国哈利王子的消息不断上报，一会儿深夜在伦敦高级酒吧外和八卦媒体记者发生肢体冲突；一会儿在阿根廷度假遭到绑架威胁，让唯恐天下不乱的小报记者兴奋之余又开始重提多年前因车祸不幸去世的戴安娜王妃的种种轶事，以及她和查尔斯王储婚姻之间的所有痛楚。

时过多年，让所有喜爱戴妃的人遗憾的是，后来英国皇室刻意释出消息：查尔斯王储和他永远的情人、英国小报曾嘲讽为“老巫婆”的卡米拉有可能在近期完婚。卡米拉也已经被两位小王子接受，频繁地出现在王储的私人家庭聚会中。甚至英国的民意调查也显示，英国人民终于被查尔斯王储的深情感动，认为一个男人可以专注地挚爱一个女人历经四十年而不衰是非常高尚的情操，所以现在即使是热爱“永远的英伦玫瑰”的英国人民也都原谅了查尔斯王储的不忠，愿意祝福他和卡米拉拥有美好的爱情和婚姻。

这个结局给许多所谓的婚姻情感专家有了做文章的大好素材（当然，我也是其中之一）。戴安娜的美丽是无可比拟的，她的美丽无法模仿或复制，她的优雅气质至今仍是近代美女的典范，甚至她内心的善良温柔也不是徒有美丽外貌的女子所能

等量齐观的。可为什么王储肯舍弃人人心目中完美典范的黛安娜，甚至愿意危及王位而执迷于既不年轻也无美色的卡米拉？戴安娜到底做错了什么？如果连她都不免被丈夫背叛，那平凡如此的我们呢？当然深宫帷幔内的秘辛作为平民百姓的我们自然无从知晓，可这个现象也许指出了一个问题：她是不是缺少了查尔斯最渴望的东西？

其实，现实生活中和戴妃一样不幸的例子屡见不鲜，常看见某人丈夫外遇的对象完全无法和原配相比，旁人不解，身为当事人的自己更是不解，为什么我的美丽无法让他驻留？为什么他要找一个完全不如我来羞辱我？其实这个谜团老祖先早在《战国策》里就说得很明白了：“士为知己者死，女为悦己者容。”大部分的人读这句话时可能都把重心放在“女为悦己者容”上做文章，可我倒觉得“士为知己者死”才是这句话的重点，它不仅用在战场或商场上得当，应用在情场上更是一针见血。

曾经有两位生物学家克雷兰德·福特和费兰克·比奇对两性间的吸引力做了个调查研究，发现在近两百种部落文化中，女人的外貌是否美丽受到了比男性外貌更为“明显的关注”。另一位社会学家大卫·布斯1990年的研究也发现，在他考察的三十七种文化中，有三十四种认为男人比女人更看重对方的肉体美和容貌美。只有在印度、波兰和瑞典这三种文化中，男人和女人之间没有表现出什么差别。但有趣的是，这个区别只在求爱的过程中出现，一旦进入情感的固定关系后，男人对伴侣外貌的重视就不如“温暖和舒适性”了。

温暖和舒适性？这是什么概念？难道把女人比喻成一床被子？没错！对大部分的男人而言，他眷恋的女人就像一床可以温暖覆盖的被子，冷了可以盖着，乏了可以倚着，懒了可以抱着，烦了还可以揉着。在盖被子的过程中，被子是否装饰华丽并不重要，闭着眼睛、贴在脸上、裸着肌肤接触的感觉，才是最窝心重要可长可久的。

当然，女人同不同意成为男人的一床被子完全是个人的自由意志，是个人对生活角色的选择，旁人无从置喙。我也只是以一个有婚姻生活经验的、专业心理学的角度来告诉你这个现象。我曾经在南方一次面对上百位职业女性精英的演讲中被人打断，一位精明能干、显然事业有成的女士霍然起身，指着我的鼻子厉声质问我：

“你到底是女人还是男人？为什么老帮着男人说话？”当时我面对突如其来的“惊吓”，一时不知所措只能以颤抖的笑容应付（老实说，这是我演说生涯开始至今唯一的一次，老天垂怜，希望也是最后一次）。事后想想，我是不是真有些过度传统和迂腐？是不是现代女强人已经完全不向往“我欲与君相知，长命无绝衰”的悠悠情怀？如果真是如此，那又何苦恋爱结婚受这个罪呢？

还好，之后许多事情证明我的悲观无需担忧，大多数成功优秀的女人还是向往男人宽厚坚实的胸膛和相知相许的依恋，老天虽然给予女人独立自主的能力，可并没有剥夺我们对柔情的渴望。那么就让我们再回到女人如何美丽这个话题吧！

女人的美丽到底是为了“悦己”还是“悦己者”？为了避免我的老年思想又诱导误区，我特意拨了通电话给从英国回来、年轻时髦的外甥女，她不假思索地回答：当然是为了“悦己者”；我还是不放心，又转身问了公司年轻的同事相同的问题，她的回答也是一样：“我会先考虑他的感受，再考虑自己的，因为我需要他的认可。”老实说，她们的回答着实让我松了口气，知道自己的爱情观没有与主流意见脱节，同时也印证面对爱情，学历、工作、收入、美貌等等都不是重点，重要的只是与君相知，在漫长而寂寞的人生旅途中，彼此了解，像一种准确的触动，一种无尽的包容。

当然，为“悦己者容”并不表示没有自我，只是唯唯诺诺地听命，它蕴涵的是一种态度，是一种在乎他的感觉、重视他的感受、把他放在心上的态度，这种态度会决定我们说话的方式、我们注视他的眼神、我们遇见事情如何取舍，更重要的是



我们如何以一种他了解的方式展现美丽。其实，再动人的誓言，也比不上爱的行动，只有在勇敢付出的时刻，爱才有了神奇的能力。

2月，是个缀满玫瑰花香的季节，在与君携手相依的情人节夜晚，我愿意和普天下的有情人在满天星斗下共享一首古老的情诗，一首由汉朝多情的无名诗人所写的绝美情诗：

上邪！

我欲与君相知，长命无绝衰。

山无陵，江水为竭，

冬雷震震，夏雨雪，

天地合，乃敢与君绝。

美丽的轮回

从当年写《时尚Cosmo》十周年特刊“美丽笔记”开始，每年8月都是我认真深思女人该如何美丽的时候，此外，我也蓦然发现，《时尚Cosmo》居然和我同个生肖，属鸡，真的！十二生肖中大家不都说鸡就是孔雀，是最爱漂亮、最希望引人注目，也最喜欢表现的动物？！嗯，想想是有点道理，《时尚Cosmo》和我一样，都喜欢美丽，也都喜欢让人见识我们的美丽。

我最近重读了几本从上世纪40年代到80年代有关女性主义的书，发现12是个有意思的数字。因为在各个年代里女性主义者所主张的道理，几乎都是以10~12年为一个轮回，而女性主义在当时所提倡的所谓的新思潮，又主宰了那个年代的流行。

就上世纪40年代到50年代说起。当时最流行的装束是细腰身、宽裙摆的及膝洋装；如云般的大波浪髻发；夸张上扬的宽眼线以及轮廓饱满丰腴的艳红唇彩，在在都表现女性的性感和天职——取悦男人。近年有一部描写50年代美国最有名的贵族女子学校卫斯里学院当时情形的电影《Mona Lisa's smile》（《蒙娜丽莎的微笑》），非常有趣，也非常发人深省。电影里述说那些出身良好，聪明美丽的女学生们，虽然在课堂上能旁征博引，刁钻地考倒老师，也能因成绩优异而得到耶鲁法