

<<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 言

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

<<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 /92

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，
故意和他犯同样的错误 /104

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 /142

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>