第一图书网, tushu007.com

<<唯美之道>>

图书基本信息

书名：<<唯美之道>>

13位ISBN编号：9787511700292

10位ISBN编号：7511700292

出版时间：2009-11

出版时间：中央编译

作者：于西蔓//金正昆

页数：216

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

内容概要

怎样确认并找到你的形象风格？
怎样穿衣装扮使自己漂亮醒目？
怎样交往使人感到舒适得体？
怎样吃饭喝水有箍健康？
这些知识使女于更有生气，更有魅力，是女性波有的生活艺术。
《唯美之道》辑合著名形象顾问、色彩专家、服装设计师、礼仪专家、协和营养医师的专业研究与经验之谈，其中多有实用而少为人知的方法、技巧，娓娓道来——　沙发上、马桶上、地铁里、飞机中，我们可以随意拿来随意翻开，也许随时有会心的微笑在字里行间。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

于西蔓，著名形象咨询专家、著名色彩专家，现任北京西蔓色彩文化发展有限公司董事长，中国流行色协会副会长，中国美发美容协会副会长，中国人民大学商学院MBA客座教授，北京服装学院艺术设计学院客座教授，研究生导师。
2003年、2004年连续两年被提名为“中国十大经济女性年度人物”。
金正昆，知名礼仪与公共关系专家，教授，博士生导师，现任中国人民大学国际关系学院外交学系主任，礼仪与公共研究中心主任。
主要从事外交学、传播学、礼仪学与公共关系学研究。
主要著作有《外交学》、《现代外交学概论》等。

书籍目录

容止衣妆科学管理完美形象经营美丽是女人一生的事业修炼魅力从这里开始扮靓美丽形象，收获幸福爱情如何让你的形象更美交往礼仪人的形象、魅力与职业、社交人际交往——从心开始文明交际与现代礼仪饮水冷暖营养饮食与健康关注女性健康，创建幸福家庭关注饮水品质　唱出你的健康健康女性，魅力人生做自己的健康管家胸襟智识智慧人生　着眼天下发现母亲　缔造孩子父母的情绪管理

章节摘录

科学管理完美形象美、时尚、形象是一个吸引人的话题。
我们演讲的题目是“科学管理完美形象”，但我不认为完美是存在的，其实没有完美只有能做得更好。
正是因为一个人的形象很难完美，前面有一个可能性的东西，大家觉得通过自己的努力可以去触摸，打造更美丽、更和谐、更优质、更有品味的个人形象。
形象是一个人一生中的战略。
因为在我们的一生中，从小到大，我们会发现能不能考上大学是战略问题，就职进入哪个行业是战略问题，你可以谈很多次恋爱，但确定和谁结婚是战略问题，因为你不是选择和这个人怎么样，而是选择和这个人在一起的生活方式，它会影响你的一生。
你还可能面临重新择业、优生、抚养孩子，所有的一切在我们的人生中反复，有很多战略关口。
我觉得还有一个更为重要的战略问题其实是形象管理，它是贯穿我们人生始终的战略问题，这个战略问题解决得好了，有助于其他战略关口的顺利；如果解决不好，其他问题的解决就会更难更复杂。
形象作为一个人的资源是非常重要的。
请大家设想，许多人走在马路上，你注意了其中的一个人，而其他那些人虽然也在那个场合出现，但你没有看到没有注意他们。
当我们看一个人的形象时我们看的到底是什么？
我问过很多人，开始的回答尤其女性听众会回答看到衣服、饰品、是否化妆、发型等。
我追问还看到什么，她们接着会说：气质、性格吧，好像这个人挺可爱的。
我继续追问，她们说觉得好像没结婚、没有孩子、可能是白领、感觉生活过得挺快乐的。
我再追问下去，就回答得很有意思了，她们憋了很久说能看到职业、能看到受教育的水平、能看到她现在生活的样子、生活方式、她现在是处在人生的哪一关口，能看到价值观、生活方式、爱情观甚至性取向，这才是我们看一个人形象时真正看到的一切。
当我们被人看的时候或者我们看别人的时候，我们看的不是物质和实质构成的装饰，我们真正看到的是那个人用物质穿不出来的东西，但必须用物质、衣服、饰品向人传递的关于他的一切。
这个人要穿出关于他自己的一切正确的信息和价值，如果一个人一年365天有一半的日子穿的都不是关于自己正确的信息和价值，就是资源性的损失。
大家一定要自己努力，警惕周围人对你的沉默。
人们都有一个倾向，你和你的同事、朋友再好，如果你穿得略微不大顺眼，会有人忠告你。
但如果你真没有穿出品位，再好的朋友都会选择沉默，他不会告诉你的，因为伤面子。
所以有这么一群人尤其受害，我把他们称为“被沉默人群”，主要是指社会地位高、受教育程度高、收入很不错、在单位当头的、像我这类搞时尚工作的，或者在人群中特别容易充当时尚意见领袖的。
你如果真没穿出品位来，人们不好意思告诉你，别管是嫉妒还是什么原因，他都不会告诉你，因为这是伤面子的。
形象问题必须自己把握、意识，通过自学自我打造、自我提升。
形象如何提升？
美是学出来的。
我能走上这个职业行当，确实得益于我在日本十几年的生活。
日本女性有一生学习美丽的热忱和意识，他们有一个“新七年后一生”的说法。
“新七年”是指这个人从上高中开始三年加上大学四年，通过勤工俭学也好，通过父母帮助也好，这个人开始有意识的到社会上一些机构学习，在从高中到大学毕业为止的七年内，所有男孩、女孩对形象课、修养课、礼仪课已经全部上完，就职时没有哪个小孩会困惑面试时要如何化妆如何穿衣，没有这种困惑，这是“前七年”。
“后一生”是日本女性一直持续一生学习行为礼仪、学习如何打扮，打扮的功课分得非常细，美丽修养这些人生小课在一生中都被学习。
这样才能打造出来虽然长相不同但拥有非常有品质形象的人生。

如何才能美？
形象如何漂亮而有品味？
我在谈技巧之前会谈一些新的观念，以冲击一些老的观念。
中国人真的爱美吗？
我从1998年回国后在北京、全国接触了大量的热心扮靓女士、男士，无论出于哪种需求，他们希望打造形象，然而我遭遇到一个重要的问题，我给客人做咨询，说了三四个小时，从色彩到款式、发型、服装，说得客人心花怒放感觉找到了另外一个人生，客人在临走时问我要是每天都能打扮成今天这样需要早起多长时间，我说1个小时吧，70%的客人说太早了太忙了做不到。
对于我这种专业的人来讲，我知道美丽不能懒惰、美丽不能找借口、美丽也不等于花钱买名牌赶潮流，美丽不仅仅等于正确的扮靓观加上及时的时尚信息支持加上技巧加上工资里20%～300%的钱，还要贡献一部分时间。
美丽等于和谐，和谐才能维护自己的美丽。
不是有三柜子的东西、手里有几张美容卡、有半抽屉的化妆品就是美了。
美如何开始？
我一直认为中国人因为不大重视外在形象，外在上谦逊惯了、没有自信，就养成了很多女人在一起说外表的时候都在贬低对方贬低自己。
中国是打扮缺点的文化，关注缺点，就想如何弥补缺点，花钱打扮自己，在物质、精神、时间、金钱上的投入都是拯救危机的行动，而不是建立自信、扩大优点的行动。
男人女人只分两类，一类是素材型的，一类是努力型的。
那些长得漂亮的女孩子、女演员全是素材型的，长得没有毛病，上天眷顾他们。
人群中的1%是美人、帅哥，他们最大的好处是方便，确实不用投资太多的时间，随便穿什么都好看。
问题是99%的人是努力型的，努力型的人无非就是锁定一个目标，搞清楚自己是个性型美女、气质型美女、优雅型美女还是帅气型美女。
你只要打造一个目标就可以了，然后你就知道你和那些素材型人物之间不就是差这点空间吗，有的人可能20分钟化妆就能达到最好的，像我这样的人就要l个小时到1个半小时。
虽然我没有长成那样，但长相并不重要，重要的是能否把优点放大给别人看。
打扮是从打扮优点开始的，优点是你身上闪亮的地方，长得不美才有打扮的空间，打扮是从优点开始的，这是我的重要观点，请大家记住。
这些照片上的人都是我们公司的员工，来的时候有天生漂亮、帅的，有的就像小傻子一样，但是当他们收拾好了，现在每天上班都变成形象顾问以后，很难区分他们哪个是素材型美女哪个是努力型美女，只觉得她们打扮像自己足够了，这是打扮的方向。
每个人的打扮要适合他自己就足够了。
形象是由什么构成的？
可分两个层面即里圈和外圈，里圈叫做显性因素，人往那儿一站，在视觉空间里能看到的就是显性的，是藏不住的。
外圈是隐性，可通过显性因素的打扮让人看到外圈的一切。
显性都有什么？
我站在这里，你会看到颜色、形状、材质、声音、态，态有神态、体态，一个人的态是显性的，神态、体态美了就有了行为美，这些因素传递出你自己的兴趣、爱好、身份、地位、职业、属性，对流行是什么态度、对生活方式是如何认识的、价值观。
一个人要想打造自己的形象美，要有特别正确的进入途径，我们有个理论系统叫做中国人形象规律系统，无论男女、年龄、社会角色，都应当找到个人扮靓的规律，即你自己的规律是什么。
要想美必须先研究自己的身体，再研究东西，再研究身体与东西之间的和谐关系，找到该用的东西、摈弃不该用的东西，这是扮靓的技巧。
一个人身上有几样规律？
第一个是颜色规律，一个人和颜色有特别大的关联，我是色彩专家，很多人会问我色彩有何用途，这

两年我总结出色彩的用途，即色彩是用来管理人的品位的。
一个人穿得再名牌、东西堆饰得再多，如果颜色不对，搭配得乱了，人们就会评价“这个人好像挺有钱的，但挺土”。
色彩是管理人的品位的，和谐了你身上的多色组合就漂亮了；不和谐就紊乱、不舒服、显得品位低下。
每个人在寻找自己和衣服颜色的关系上，都要从下列三个方面去找：1.和颜色深浅之间的关系。
2.我该穿艳的还是旧的。
3.色彩冷暖关系。
这需要专业人士帮助，自己不容易知道。
前两条能做到就行。
人体是有色的，是天然配色系统生出来的，最大的根本在于浅的色系是由皮肤色构成的，深的色彩是由眉、头发、眼珠的色彩构成的。
即使你不穿衣服也是个配色系统。
各人的配色系统不一样，决定了穿衣用色的选择，也决定了为什么有的颜色别人穿好看，到你身上难看。
找到自己和色彩之间的关系就是研究自己的配色系统，有的人深浅系统在身体上关系天然紧张，眉毛眼睛黑脸白，两大系统对比分明，穿艳色好看，强烈关系的搭配法都能穿。
相反配色系统长得特顺、眼神不强烈、眉毛皮肤对比关系不强烈，适合穿自来旧柔和色调的衣服，适合渐变搭配。
如果不找明白身体天然色和衣服颜色的关系，在视觉上就达不到最舒服的状态。

媒体关注与评论

魅力其实就是吸引力，是综合的吸引力。
它和美丽不一样，很多时候美丽由很多新鲜的因素构成，而魅力是后天能力发掘、培养、塑造出的一份力量。
不管男人还是女人，能够拥有足够的魅力，无形间会增大能量、放大生命力。
——张晓梅

编辑推荐

《唯美之道》：修炼魅力，经营女性一生美丽，百家讲坛当红坛主，联袂巨献，女性形象、礼仪与健康16堂课。
容止衣妆于西蔓 科学管理完美形象王静 经营美丽是女人一生的事业张晓梅 修炼魅力从这里开始周宏鸿 扮靓美丽形象，收获幸福爱情陈玺竹 如何让你的形象更美交往礼仪王旭晓 人的形象、魅力与职业、社交胡邓 人际交往——从心开始金正昆 文明交际与现代礼仪饮水冷暖于康 营养饮食与健康吴春荣 关注女性健康，创建幸福家庭李复兴 关注饮水品质　唱出你的健康袁凤兰 健康女性，魅力人生张国玺 做自己的健康管家

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