

<<优雅百分百>>

图书基本信息

书名：<<优雅百分百>>

13位ISBN编号：9787801287014

10位ISBN编号：7801287010

出版时间：2005-10

出版时间：中国言实出版社

作者：程锦

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>

<<优雅百分百>>

内容概要

优雅，优美和高雅的浑然一体。

漂亮不等于优雅。

就好比花朵的颜色与香味的关系一样：一朵花可能姹紫嫣红，却不一定暗香浮动，疏影横斜。

优雅，是一种气质，既体现在人的外表装束和言谈举止、亦贯穿于其学识修养、为人处事、道德行为等各个方面。

优雅，不是靠刻意模仿能学得来的，而完全是人们在人际交往和社会活动过程中不经意间下意识地发自内心的综合表现。

优雅，是从人的骨子里渗透出来的，是一种随意自然的表露。

优雅的男人是值得尊敬的，优雅的女人尤其是可爱的。

优雅的女人并不一定要天生丽质、沉鱼落雁。

但她们她们的一举手一投足都流露出修养、智慧和善良。

打造优雅不是片刻之功，但任何深的功夫都须一个好的起步。

着装修饰不是一个人最内在最本质的东西，却注定是最可塑造的东西。

至为快捷的零起步，应是外在的修饰；至为深刻的涵养，又必然将外在的修饰与内在的修养浑然一体。

所以，对于每一个女人来说，讲一套修身的功夫或许过于遥远，学一套着装修饰的艺术则一定不会太难，只要你用心。

那么现在，迈出第一步。

首先，如果你的认识存在这些误区，尽早丢弃它：

1. 有钱才能优雅。

殊不知，有这种看法的人，本身就先不懂得什么才是优雅。

2. 时髦才算优雅。

这些人往往忘记了最重要的一点：优雅原本是一种内在的综合气质，并不是单靠乔装打扮能演绎出来的。

3. 悠闲才能顾上优雅。

持这种观点的人，往往以自己是工薪阶层为籍口，为自己不雅的行为打掩护。

又错了！

或者说，说这话的人，连优雅最起码的概念都没弄明白。

现在你明白，优雅是一种追求，没有时间、地点、物质、精力种种种种的限制。

优雅可以有很多种，年轻的女子可以优雅，不再年轻的女子更可以优雅，富有可以优雅，朴素也可以优雅……每一种优雅都自然天成，每一种优雅又都韵味独特。

优雅的着装修饰一定是，无论是职业装或是休闲装抑或礼服，身上的每个细节都是经过精心选择和搭配的，花了这样的心思的人，总是让人感觉高雅而特殊，有难以言表的自信味道。

最基本也最至关重要的规则是：

<<优雅百分百>>

· 想要找到成熟的优雅一定要记得留住黑色。
黑色是营造优雅与神秘的最佳表现色。

· 宴会是一个礼仪考场，在比较正式的晚宴中，女性的优雅高贵应当是首要表现的，所以服装的剪裁及面料质感的选择尤为重要。
铭记宴会淑女的必要条件，让优雅成为自己的生活习惯，在各种party上就能尽情享受与人交往的乐趣了。

· 优雅和盲目的流行是不和谐的，但和时尚是不冲突的。
实际上，一个真正优雅的女性也是真正懂得时尚的女性。
因为时尚本身带给人的即是一种愉悦的心情和优雅、纯粹与不凡感受，赋予人们不同的气质和神韵，能体现不凡的生活品味，精致、展露个性。

· 在衣饰装扮中，只要找到与自己的精神面目及气质特点契合的东西就成，在款式、色彩、格调、方式与搭配上，只取哪怕一个细节的优势，都会使你焕然一新变得优雅或生动。

但是，并不是说你穿上了符合优雅规则的衣饰，你就当然优雅了。
你一定要真正领会了美丽的内涵，你才能真正优雅。

优雅就是这样一种气质，由内而外，自然流露。

<<优雅百分百>>

书籍目录

30%，优雅从认清自我开始/1脸型/3 椭圆形脸 倒三角形脸 三角形脸 圆形脸 方形脸 长形脸 菱形脸
 体型 / 13 草莓体型佳人 鲜绿丝瓜体型佳人 水蜜桃体型佳人 西洋梨体型佳人 可口可乐曲线瓶体型佳
 人气质/19 成熟类 非成熟类30岁色彩 / 25 色彩分析 春季型 夏季型 秋季型 冬季型 60%，从头到脚，
 全方位打造优雅 / 33秀发 / 35 问题发型 卷发 染发着装/43 面料图案颜色必备时装购买诀窍禁忌 长裤
 衬衣 衣领 白衬衫 针织衫 风衣 牛仔品牌 迷你 春天表情 甜美表情 青春表情 休闲表情 妩媚表情 夏日禁
 忌 秋之温度 爱上冬天配饰 / 91 丝巾 手套 帽子 腰带 背包 饰物 手机挂饰 发饰 胸针 眼镜彩妆 / 103
 工具常识 定位 戴镜妆美甲 / 114 修甲 演绎 呵护双手鞋子 / 124 高跟鞋 靴子 袜子包包/131 选购背
 包 手袋 皮包 仪态秘密心语/137 内衣 睡衣 泳装香水/156 常用香型空间 季节购买谨慎珠宝 / 164 佩
 戴钻石 珍珠 黄金 首饰 保养掩饰缺点/177 腰粗 臀部过大 大腿粗 背肥 腿短 肩宽“太平公主” 胸部
 过大 不够瘦 不够高体型高大 脸大而圆 脸部瘦小 颈部粗短 小腹突出 手臂太粗或太细 身型瘦小 90
 %，不同场合；展现不同优雅/193职场/195 着装艺术专业类型领口小花招禁忌 角色和性格裉交 / 203 别
 致晚装旗袍适体面料 婚宴 商务 派对 午后party 晚间party 鸡尾酒会要领他 / 216 约会包装男人 100
 %，秀出女人的优雅个性/221和谐 / 223 人体年龄与季节性格体型与面貌地点场合观念中性 / 228 束腰
 夹克侧兜裤装双排扣外套领带性感 / 232 暴露艺术Cotton or Silk首饰颜色

章节摘录

书摘着装 服装是一种“语言”，能反映出一个人的社会地位、文化修养、审美意识，也能表现出一个人对自己、对他人以至于对生活的态度。

契诃夫说过：“人的一切，面貌、衣裳、心灵和思想都应该是美好的。

”可是衣着怎样才能美，才能得体大方呢？首先要依据自身的条件，如身材、肤色、年龄、身份等特点选择服装，择装时还要考虑到服装本身的搭配和活动的特定的需要。

此外，还要考虑到发型和化妆。

当我们的服装能满足以上各方面的条件和要求时，就做到了“得体”，穿上这样的服装参加活动，才能够表现出和谐的美。

整洁：多么新款的时装若不够整洁，将大大影响穿着者的仪容，无论是上班抑或普通上街的便服，均以整齐清洁为原则。

配合身份：既符合经济原则，又不会给人突兀感。

在办公室，太寒酸或太高贵的服装都不宜穿，尤其是千万别穿比上司名贵的服装。

与不同身份的人接触，也有不同的穿着技巧，既要配合自己的身份，也要配合对方的身份，这样会有助于彼此的沟通。

与性格开朗的人接触，宜穿颜色较鲜明的衣服；对方若是较保守严肃的，应穿颜色较低调、款式较保守的服装；与公司职位较高的人会晤，宜穿较老成的服装，表示成熟个性。

配合环境：着装技巧是懂得在什么场合穿什么服装。

日常工作，衣服颜色以清淡为主，款式简单而整齐，给人亲切感。

在喜庆场合，切忌用黑色为主色，白色亦不宜。

在丧礼上，白和黑均宜，但须全套服装均一致的黑和白，可以点缀其他颜色的配饰，只要忌用红色即可。

配合体型：衣不合身会给人留下可笑印象，每个人均要明了自己体型的优点和缺点，不要强撑。许多偏胖的女性喜穿窄身衣服，以为可以显得稍瘦及突出一点身材；事实刚好相反，窄身衣服只会令肥胖的人看起来更胖。

配合年龄：穿衣切忌忽略年龄的配合。

经常看见一些外表看已三十岁的女性，还穿着有蝴蝶结的服装，或者印满俏皮英文字母的T恤等，给人老天真的感觉。

相反，一些只有二十出头的女孩，却经常穿黑色为主调的服装，以为带有神秘感，却把青春都掩藏了。

P43-44

<<优雅百分百>>

媒体关注与评论

书评“优雅”一词来自于拉丁文Eigere，意思是“美的挑选”。

法国时尚界泰斗Dariaux说：“优雅是一种和谐，它不同于美丽——美丽是上天的恩赐，而优雅是艺术的产物。

”优雅更是一种生活的智慧——优雅的女人知道何时展露自己的一笑颦，知道如何安排自己的一举一动，知道如保高贵地出现在人们的视线之中…… 你想拥有奥黛丽·赫本的惊人魅力吗？

你羡慕苏菲·玛索的清新脱俗吗？

你艳羡玛丽莲·梦露迷人的神韵吗？

其实，打造优雅并不困难，本书一步步教你如何打造—— Step 1认清自己的脸型、体型、色彩、气质类型； Step 2为自己量身打造发型、服装、佩饰； Step 3精心挑选坤包、香水、指甲油，迅速提升魅力指数； Step 4化合适的妆，助你在任何场合都不容不迫； Step 5学会修饰自己的缺点，发挥自己的最大优势； 相信自己：世界上没有丑女人，只有懒女人。

优雅是女人最昂贵的品牌，它代表她的心灵之窗与智慧之房。

——奥黛丽·赫本

编辑推荐

你想拥有奥黛丽·赫本的惊人魅力吗?你羡慕苏菲·玛索的清新脱俗吗?你艳羡玛丽莲·梦露的迷人神韵吗?其实,打造优雅并不困难。

本书一步步教你如何打造迷人风采,相信自己:世界上没有丑女人,只有懒女人!

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>