

杨路·著
中国首位女性个人品牌管理专家及成长顾问

雅致女人

THE ONE WOMAN

品牌增值魅力修炼

一本给天下女人看的书

一门给中国女人开的课



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

雅致女人

THE ONE WOMAN

品牌增值魅力修炼

杨路·著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

雅致女人品牌增值魅力修炼 / 杨路著. —北京: 北京联合出版公司, 2015. 8

ISBN 978-7-5502-5600-2

I. ①雅… II. ①杨… III. ①女性—修养—青年读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 132744 号

雅致女人品牌增值魅力修炼

作 者: 杨 路

选题策划: 北京时代光华图书有限公司

责任编辑: 管 文

特约编辑: 卢倩倩

封面设计: 马晓霞 曾 放

版式设计: 马晓霞

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京海纳百川旭彩印务有限公司印刷 新华书店经销

字数 253 千字 889 毫米 × 1194 毫米 1/16 13.5 印张

2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-5600-2

定价: 68.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。电话: 010-82894445



雅致人生唱诵出前所未有的优雅诗篇
带你走入雅·生活的悠悠深处

SINCE 2002
YALIFE™
雅 致 人 生



iPad 版或
手机微商城



雅致人生杨路
官方微博



雅致人生杨路
微信公众平台

以雅·生活之名，倾雅致人生之力

过一个无趣的人生简直太容易了，我们可以不行走、不折腾、不读书，但人生最后悔的事情也就是：我本可以。是的，我们可以不吝付出，不计较，不害怕为了优雅、时尚、品质而修行……在修行的路上，雅致人生必当与你继续如影随形。



The elegant life

每个月雅·生活学习体验沙龙

意大利米兰时装周时尚品位之旅、奢华衣橱搭配、西餐与葡萄酒的艺术、名画欣赏、首饰搭配、爱心活动等关注女性内心的淬炼与平衡。

The elegant life

资深服饰搭配专家一对一搭配

借用服饰的巧妙构思扬长避短，让你更有自信驾驭任何一件时装。

深切考虑到女性面临的各种身形问题之后，借用每一寸精准剪裁，每一处精致细节，每一块优质面料，包容一切不完美，重塑每一道曲线。



—— 雅致人生东方优雅服饰生活馆 ——

最懂服饰搭配的时尚专家

杨路 魅力观点

前言 Preface

有人说，十几岁的女孩是草莓，表面鲜亮，却不好吃；二十岁的女孩是菠萝，味道鲜美，却不好看；三十岁的女人是番茄，熟透了，根本算不上水果，只能说是一道菜。帅气的阿猪少爷也曾这样调侃他的女友，并坏坏地让她选愿意当水果，还是菜。可为什么要成为水果或是菜呢？难道女人就应该待在“菜市场”吗？要是化身为那朵来自唐朝的荷花，还可以在形体凋谢之后，变成千年之后的图腾呢！由此看来，女人该怎样暗示自己，真是不可忽视的大事呀！

用水果或菜来形容不同年龄段的女性，看起来确实挺有趣。但是，嬉笑之余，我又静下心来：为什么年龄对于女性来说是一件不能轻易提起的尴尬事儿？为什么会有那么多这方面的成语和比喻呢？不仅如此，更有不少影视文学作品对那些年龄渐长却仍对爱情抱有渴望之心的女性极尽嘲讽。难道女人多了一些年龄就是错？这分明是对这些女性的漠视啊！思考之余，我不由得又想起几年前的一件事。



那是一个秋天。我正坐在朋友的车里，准备和他一起出去，却突然在后视镜里看到了他的女友阿宝。阿宝满脸泪痕地跟在车后，一边追一边喊：“你停下！十几年了，我一直都在为你着想，一切以你为重。现在你却对我这样，太不公平了，你把我的青春还我！……你别走，我不用你还我任何东西，咱们结婚吧！”

可是，坐在我身边的朋友却表现得很冷漠，甚至有一些厌恶。虽然我也并不赞同阿宝的行为，但是他那种厌恶同时也深深刺伤了我。在我看来，婚姻是浪漫神圣的，被男友求婚的时候是女人一生中最幸福的时刻之一，看着自己心爱的男人单膝跪地，奉上钻戒，心里充满了对未来美好的憧憬。

眼前的情景却在我的心上重重一击。我的姐妹，你为什么要让自己变成这样的怨妇？但是，我并没有情绪激动地责怪两个当事人，只是淡淡地说：“阿宝，快回去吧。不管和谁在一起，青春都会老去，现在这样也换不回曾经拥有的美好，不如去做其他的事，留住自己的尊严。”

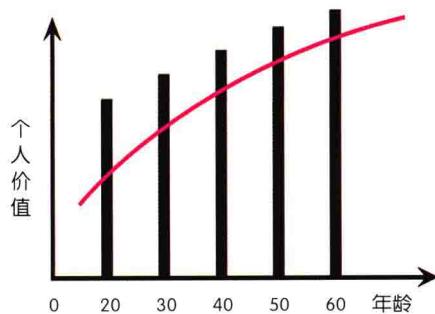
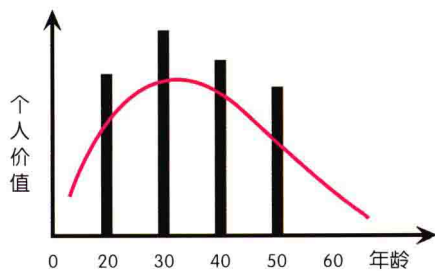
听了我的话，两位当事人都沉默良久。后来，阿宝默默地离开了，朋友竟然用感激的眼神看着我。那一刻，我一点儿也不高兴，丝毫没有帮人排忧解难的喜悦。我并不喜欢朋友的感激，也不是要刻意地帮他，只是希望把那个还在执迷不悟的女人叫醒。也许痛苦过后，她会认识到之前的失误很大程度上是自己造成的，会开始新的生活，不会再轻易地被打倒。其实，就在说出那些话的同时，我的心也在隐隐作痛。

当今社会，有阿宝这样想法的人比比皆是。在她们看来，人老珠黄是一种可怕的存在，哪怕自己一直在全心全意地付出，也害怕青春不再的时候被

男人抛弃。其实，朋友也并没有移情别恋，只是目前没有结婚的打算。他和阿宝青梅竹马，一起奋斗了十几年，白手起家创办了公司。可是，蒸蒸日上的生意和越来越优秀的男友，为什么却离阿宝越来越远呢？为什么男友越来越出色，事业越来越成功，阿宝自己却没有什麼变化呢？后来，阿宝告诉我她的重心并不在自己身上。她根本没有经营自己，又怎么可能增值呢？

如果用商品来形容女人，一向以丈夫、子女为重心的中国女人一定是最容易贬值的。

曾经有人将中国女人分成八个等级。该体系显示，女人一生的轨迹就是一条开口向下的抛物线，在三十岁左右达到巅峰之后，就会无限向下延伸。相应地，女人的幸福感和增值性也会以同样的趋势下降。不容置疑，充满青春朝气的女孩更容易获得大家赞赏的目光。可女孩总要长大，而且大部分都要结婚生子，不可能永远停留在清纯的阶段。因此，

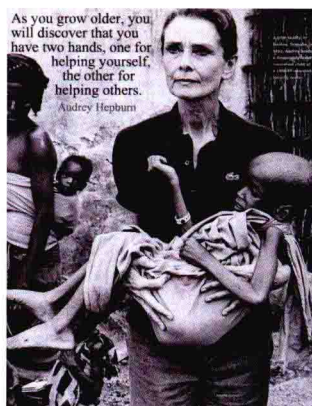
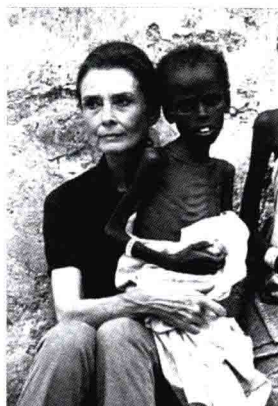


贬值是不可避免的。既然总要贬值，那么女人是不是应该放弃寻找快乐和幸福呢？如果不是，又该怎么做呢？

基于这样的认识，我开始思考和实践一个问题：可否用个人品牌管理的观念和方法让女性的人生随着岁月增值，并通过观念的改变与修炼增加女性对幸福的制造与把握能力。

那么，个人品牌究竟是什么呢？在雅致人生个人品牌管理中，它首先是一种生存的观念和态度，一种信念，一种始终坚持的精神，一个对自我人生的承诺和不断清晰的人生定位。因为这个承诺，知道什么事可为，什么事不可为，人生因此而聚焦，并不断正向积累。其次，个人品牌更是一个动词，表达了自己在品牌生态圈的生活态度，自己决定要与外部世界建立一种什么样的“恋爱关系”。我们谈女人的个人品牌管理与增值，正是基于这样的想法。只有让女人的个人品牌通过专业管理增值，她才能底气十足地说她并不害怕岁月的摧残。只有增值的人生，才可能有持久和优雅的幸福到来。

如果生命是一根木头，身为女人的你是要任劳任怨地耗尽一生，还是要将自己塑造成艺术品？



如果生命是一条曲线，你是愿意从30岁就结束巅峰生涯，黯然终老，还是要修炼成一个不断增值的自己？雅致女人个人品牌增值魅力修炼，将为你带来一种全新的生活方式和理念，让你的生命充满色泽。经营个人风格，是女人战胜岁月的秘诀。同时，让你拥有塑造自我品牌的观念，以此来思考自己的人生，经营自己的增值人生。

雅致女人个人品牌增值魅力修炼为这些女人设计：她们可以是公众的明星，也可以是普通的女人，但都希望以品牌的方式经营自己的人生，成为自己生活中最亮的明星。以品牌的方式经营人生，首先是一个人对自我人生的承诺，这个承诺或大或小，生命因此有了自己的重心和存在的意义。

除去男人眼中的爱人，女人更要承担起家庭文化掌门人的重任。她不仅时刻要为整个家庭的健康状况操心，

而且还是家庭色彩和温暖的代表。这是岁月在带走女人青春之后给予她的馈赠。个人品牌增值的女人，有风格有气质，是能够掌握幸福的女人，她能以身体的营养均衡焕发不老青春，以心智的营养均衡掌握人生的幸福。

雅致女人个人品牌增值魅力修炼，启动了女性个人价值随岁月增长的时代，第一次揭示出了做一个幸福品牌女人的秘密，即建立“认识自己——做自己——喜欢做自己”的良性循环。由此，你可以重新找到自己的定位，激发和汇聚自己的能量，引领自己修成爱的正果，活出生命的奇迹，得到生命的恩典，找到自己要的持久真实的幸福！

你是想成为他希望你成为的女人，还是先成为雅致人生个人品牌增值女人，再去与他共舞呢？

雅致女人个人品牌增值魅力修炼，以个人品牌增值的观念，帮助女人梳理一个高附加值的人生，梳理一个随着岁月流逝不断增值的人生，梳理一个有影响力的人生，梳理一个充满均衡幸福感的风格人生。让一切从喜欢做自己开始，因为每个女人都是生命的奇迹！

雅致女人个人品牌增值魅力修炼

将带给中国女性的实质内容

- （一）教会女人拥有个人品牌的观念，用一种个人品牌增值的观念思考自己的人生，经营自己的人生。
- （二）帮助女人从形象、气质、品位修养、个人理财、情商管理中发现自我风格。
- （三）教会女人如何协调兴趣与事业、家庭与个人、男人与女人之间的矛盾，达到自身的一种均衡幸福感，用品牌的理念规划经营自己想要的蓝图。
- （四）让女人了解身体均衡经营的理念，学习排毒和修复的均衡技术，知晓 30 岁、40 岁、50 岁的女人容貌和身体素质变化，学习雅致女人抵抗和超越岁月侵蚀的秘诀。

让更多的中国女人受益，倡导喜欢做自己，享受做自己的快乐，建设更加和谐、充满品质感的家庭，更好地回报社会。我为这项幸福的使命激动不已，路一直向前，仿佛有一只无形的手推动着我和中国的女性相遇相知，一同努力。我期望将这种幸福漫溢的感觉分享到中国社会的每个角落，有一天会看到每个中国女人，不论年纪大小，脸上都挂满了那种喜欢做自己的幸福感！

最后让我们彼此温暖，幸福上路，优雅同行。

楊路



CONTENTS

雅致女人 目录

品牌增值魅力修炼



VI 前言 杨路魅力观点

001 第一章 个人形象风格魅力修炼

寻找自我形象风格	002
女性个人色彩搭配	010
不同职业阶层女性的形象塑造	017
雅致女人个人形象风格魅力修炼	023

025 第二章 气质魅力修炼

气质魅力——女人一生的灵魂	026
高贵的肢体气质修炼	027
传情达意的表情气质修炼	034
更加动人的谈吐气质修炼	039
好长相不如好形体，好形体不如好气质	040
发现情商	043
了解自我	047
高情商修炼	050
雅致女人气质魅力修炼	061

063 第三章 家庭关系魅力修炼

女人的大情大爱	064
不要被错觉迷倒， 在男人当中选择潜力股	065
了解男人的四大法宝	069
男人的感情像橡皮筋	071
十种该扔进垃圾箱的男人	076
雅致女人情爱魅力修炼	080
家和万事兴，巧妙处理婆媳关系	080
让孩子自信地过一生	084
夫妻关系修炼	089
雅致生活化平凡为神奇的 生活情趣小窍门	096



099 第四章 职场魅力修炼

创建自己的职场生存空间	100
职场女性与上司相处之道	107
职场平级相处之道	112





职业女性自我保护七法则	114
全民职业规划时代中的女人	124
性格优劣势与职业生涯发展	128
选择正确的职业生涯路线	135
是“生”还是“升”	138
在职场的岔路口，应对职业危机	140
雅致女人职场魅力修炼	143

145 第五章 品位修养魅力修炼

品味咖啡——世间极品	146
葡萄酒：气氛与感官的双重享受	152
腕上风情，世界名表鉴赏	157
香水之魅力香氛：闻香识你	164
珠宝之钻石：鉴赏世间华美的极致	170
雅致女人品位修养魅力修炼	175



CONTENTS

雅致女人 目录

品牌增值魅力修炼

177 第六章 财商魅力修炼

时光不断流逝，但财富智慧

使女人美丽永存	178
女性常见的十大理财误区	180
雅致女人理财的三大理由	185
雅致女人开始理财投资计划前 必须注意的三大问题	186
雅致女人长期理财三大妙招	189
雅致女人个人投资的五大方法	198



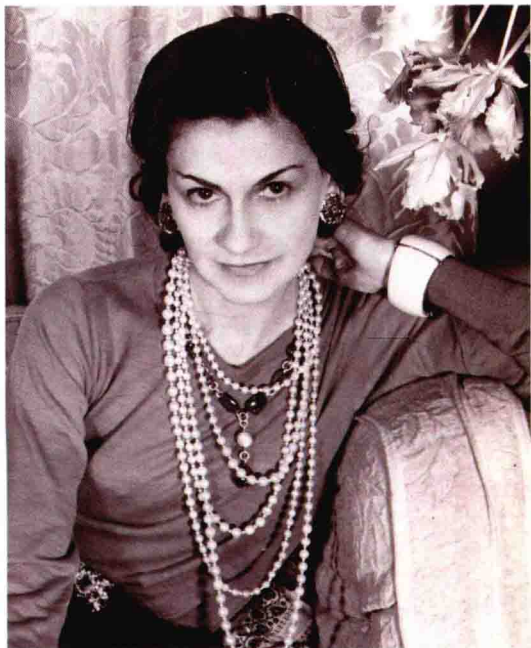
第一章

个人形象风格 魅力修炼

每个女人都希望自己看起来很棒，看起来年轻，跟得上潮流。雅致女人个人形象风格魅力修炼可以帮助你界定自己的风格，找出适合自己的色彩，掌握自己的最佳穿着状态，知道自己能否如此打扮。不论你是在巴黎时装之都，还是在国内的百货公司、精品店购买时装，雅致女人个人形象风格魅力修炼都可以让你看起来最棒。如果能把天生丽质发挥到极致，总是神采飞扬，就预示着你已经找到了自己的风格！雅致女人个人形象风格魅力修炼，让你能够用自己的标签创造属于自己的形象风格。

“时尚终会过去，只有风格永存！”这是可可·香奈尔女士最为著名的一句话。

流行会变，但是你的个人风格不会变，它始终是你个性的写照，是你心灵的忠实呈现！关注你的外形，寻找你的风格，选择衬托你身材的款式，穿着体现你风格的时装。找到适合的款式才能确保合体，了解自己的风格才能充满自信，show 出你的独特才会让自己更加快乐！



寻找自我形象风格

时尚终会过去，只有风格永存

很多女性学员问我：“杨老师，女性形象塑造是展现个人风格重要，还是表现得体重要呢？”我衷心的建议是：在行业 and 职业都可以接受的范围，最大化地展现个人风格最重要！

自我形象和自己所在的行业、所从事的职业息息相关，也与个人的人格特质信息紧密相连。感性的人，往往是形象跟着感觉走，表现得很有个性、很有特色，但会呈现出不够得体的遗憾。而理性的人，“和大家一样”是自我形象塑造、穿衣选衣的第一考虑，虽然形象很得体，但忽略了自己独有的风格，永远不知道自己最出彩的模样。

符合行业与所从事的职业风格的形象让人感觉稳定、保守，鲜明的自我风格却可以展现自我的独特魅力。做到不论在哪一种场合，形象都能融入当下气氛，同时也最大化地流露真我的平衡形象塑造，要从寻找自我形象风格开始。

自我形象风格请从三个指标——脸型、体型、性格出发来界定。每个人都有一张与众不同的脸、一副与众不同的体型和一种与众不同的性格，不会存在与你完全相同的另一个人，即使是双胞胎，也存在各自不同的特征。你的形象风格应该与你的脸型、体型及性格取得平衡和协调。它应该看起来属于你，是你的自然延伸。

每个时代对美的解读不同，所崇拜的脸型、体型也因此不同。古埃及人喜欢高挑苗条的体型和有棱角的脸型，壁画中的埃及女神都是这种模样。西方文明则先后崇拜曲线玲珑的圆润体型和骨瘦如柴的纤细体型。如今高挑苗条、有一点曲线、鹅蛋脸，是女模特的身形标准。流行资讯总是会灌输到我们的头脑中，教我们如何掩饰与伪装自己原有的身形。试想，如果把有缝线的直筒裙穿在一个有玲珑曲线的人身上，会是什么样？现在的女人很幸运，不必追随流行的“理想身形”而改变或伪装自己的身形，甚至可以顺应自己的身形，强调它的优点。

1 三大特征

脸型特征

我们按脸的线条、轮廓将脸型区分为直线型、中间型、曲线型。

实际上，我们所说的脸型的直和曲，意思是“脸型大体呈现直线轮廓和曲线轮廓”，而难以判定是直线或曲线的，则是中间型。以直线型为主的脸型，脸部线条是有棱角的，比如细长的鼻子、高颧骨、方或尖下巴以及长方形的脸。

如果脸型是椭圆形、圆形、梨形或心形，也许你有圆圆的颊骨、丰满的双唇以及圆形和杏仁形状的眼睛，那你可能属于曲线型。

如果脸部线条没有明确的“直线”或“曲线”，那你可能属于直线和曲线之间的中间型。

这里要注意的是，不要被胖瘦误导，不要因为瘦就认为是“直线”，也不要因为胖就认为是“曲线”。

体型特征

如果你仍不能确定自己为哪种脸型，再来看看身体线条。体型与脸型的分类一样，也可以分为直线型、中间型、曲线型。

直线型体型的人几乎没有什么腰身，肋骨和臀线看起来像直线。腹部上方的肋骨前有一点点轮廓或凹陷。臀部通常扁平窄小，不过也可能只是扁平。这类人大部分肩膀方且直，胸部中等或偏小，身体为长方形。不要被某一特质，如丰满的胸部、浑圆的臀部或粗壮的大腿，误导了你的判断，要把重点放在体型的整体线条轮廓上。

身体线条富于曲线感的人，身体轮廓可能是柔和平滑的曲线或明显的曲线。身体轮廓线条可能是圆圆的，圆臀，有腰身，而且胸部丰满。这些身体形状也可归类为圆形、椭圆形、梨形或心形，不过大部分为大小S型。

如果无法确定自己的身体线条的轮廓，也许就属于中间型。另外，判断体型最重要的是看肩，穿服装时肩的挺括与否是重要的标准。