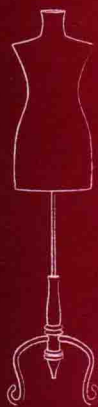


献 给 独 一 无 二 的 你

陈丽卿 著

女人一生中必上的

美丽修炼课



B e a u t y b e c o m e s h e r

陈丽卿

亚洲著名形象顾问

18年教学心得

独家 衣Q宝典

陈丽卿形象管理学院独家研发

“Perfect Image 教学系统”

10个“PI 态度”

改变百万人的形象观念

帮助女性找到各自专属的美丽与魅力



女人一生中必上的美丽修炼课

B e a u t y b e c o m e s h e r

/

衣Q宝典

陈丽卿 著



南方日报出版社

NANFANG DAILY PRESS

中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

女人一生中必上的美丽修炼课/陈丽卿著. —广州: 南方日报出版社, 2015.10
ISBN 978-7-5491-1307-1

I. ①女… II. ①陈… III. ①女性—修养—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第208105号

© 2015 Guangzhou Anno Domini Media Co., Ltd. 广州公元传播有限公司
All rights reserved 所有权利保留

女人一生中必上的美丽修炼课

NVREN YISHENGZHONG BISHANG DE MEILI XIULIANKE

作者: 陈丽卿

责任编辑: 阮清钰

特约编辑: 石翠兰

装帧设计: 罗庆丽

技术编辑: 郑占晓

出版发行: 南方日报出版社(地址: 广州市广州大道中289号)

经销: 全国新华书店

制作: ◆ 广州公元传播有限公司

印刷: 深圳市福圣印刷有限公司

规格: 760mm × 1020mm 1/16 11印张

版次: 2015年10月第1版第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5491-1307-1

定价: 26.80元

如发现印装质量问题, 请致电020-38865309联系调换。

美丽是一种天然，

美丽是一种天赋。

美丽潜藏在你的靈魂深处。

你需要的只是一把啟動它的鑰匙。

陈丽卿

To my Dear Sisters

致

因蜕变而美丽的你

亲爱的姐妹们，

谢谢你们，让我看到了美丽的形体——

从你的内涵、你的思想，到你的细胞和灵魂里；

是女人的真知智慧与学习热忱，促成这本书的诞生！

美丽——是你今天唤自己的名字；

魅力——是你今天刻画在别人心中的深层印记。

祝福你——让美觉醒，从此绽放最美好的生命！

日日分享，月月咀嚼，年年品味！

前 言

美丽，是你今天唤自己的名字

我喜欢照相，享受照相时“捕捉刹那永恒”的过程。从小接触美学训练，加上些许天分，我常能拍出让人眼前一亮的照片。可是当我跟日本导演朋友分享我为之得意的摄影作品时，他告诉我：“想拍出好照片，要先学习摄影技术。唯有让摄影技术成为一种反射的、直觉的状态，才能在身、心、意相通的状态下，让流畅的动作与心灵联袂无拘地展现自由的美；否则再怎么有天分的人，能拍出美好的照片也只是偶然之举。”他进一步解说，“为了让美学创作的质量高且稳定，学习美学之前，一定要先学习科学。有了科学理论做基础，美学创作的质量才会稳定，进而才能展现美的哲学内涵，发挥生命触动力。”

从事形象教育至今，我依然常常想起这位朋友“科学→美学→哲学→生命”的理论。的确，摄影大师们之所以能拍摄出美丽的作品，就在于他们能将脑海中的影像与心中的感动，经由科学的摄影技术转变成美丽的具体实像，产生与被摄者或欣赏照片者之间灵犀相通的感动。而要到达这个境界，大师们必须经过扎实的摄影基本功训练，并熟练驾驭他们的摄影器材，这样才能在关键时刻，随心所欲地拍摄出他们的想法。倘若摄影师没有经过扎实的摄影技术训练，即使有再好的美学素养或天分，其作品充其量也只是偶然的成功，而非必然的成功。

穿着，也正是如此！穿衣也需要技术！好的穿衣技术，不但能雕塑出一个人形体曲线的美好，展现其个人独特的风格，还能如实反映我们的心灵、内涵、个性与感受。大部分女人在尚未经历穿衣技术的学习之前，很难透过衣服呈现其迷人的外在与美好的内在，常产生“内在优于外在”的现象；也因为不明白穿衣技术的科学性，长期下来，只要出现“怎么穿都不好看”的情况，就会归咎为“自己不好看”或者是“衣服不够好”。

18年来，我不断研究，思索如何让“科学→美学→哲学→生命”的理论成为一套有效的穿衣学习方式，让每个人经由科学化、系统化、工具化、个人化的穿着教育过程，找到专属自己的美丽。而这个方法就是我学院里的“PI教学系统”。

“PI教学系统”，全名为“Perfect Image 教学系统”，是Perfect Image 陈丽卿形象管理学院独家研发出的教育系统。它让每个经历此系统学习的人，都能在穿衣打扮上获得“理性分析、感性穿衣”的技术，并进一步将自己的内在与外在整合并一，全然表达自己真正的美丽。此系统透过演讲、课程、书籍、广播，改变了百万人的形象观念，并且由资深顾问团队亲自帮助数万人找到各自专属的美丽与魅力。同时，它简单易学，这证明了：你其实只需要做一点小小的改变，生命就会有大大的变化。就像我一位当医生的学员，在上完课程之后告诉我：“当外表问题解决了，其他的问题也同时被‘医治’好了。”试想一下，从每天早上打开衣橱、挑选衣服的那一刻起，你就证明了自己有变美丽的能力；当照镜子看到自己今天的样子时，你就找到了对自己的肯定；当走出家门面对今天的场合与人群时，你就充满了自信；当充满自信时，你的能力就得以展现，天赋得以发挥——这不是一件相当美好的事吗？

这本书要跟你分享的，是“PI教学系统”中属于“衣着管理”根基的课程——“衣Q宝典”的精华：展现魅力四部曲——找对你的色彩，穿出窈窕身材，建立个人风格，搭配品味秘诀。许多上过“衣Q宝典”课程的学员，都将它称为“每人一生必上一次的课程”。他们在这门课程里，不但以科学的穿衣技术，让自己的外表在极短时间获得很大的改变，还进一步从内在发现自己隐藏许久的魅力，借由课程中我为他们设计的专属于自己的“魅力使用说明书”来引导，看见自己的特色，活出迷人风采，散发自信的光芒。虽然这门课我已上了无数次，但仍然会对学员们的蜕变感到不可思议与深深感动！也许你没机会上这门课，但是借由这本书所分享的课程精华，你依然可以改变自己。

聪明的人看见别人，智慧的人看见自己。不管你是职场新鲜人、想升职的小资一族，或是担任管理职位的经理人、学有所长的专家学者、统御一方的老板、渴望真爱的女人，还是期盼拥有幸福人生的普通人……无论你是谁什么年龄、身份、职业，只要掌握“衣Q宝典”课程的“展现魅力四部曲”，你就像握着一根能召唤美丽的魔杖，拥有让自己美丽的能力！

是的，每个人都有自己独特的美丽，只是在过去，你可能忽略了它、隐藏了它，甚至伤害了它，或者你只是不知道如何将它“翻译”出来。现在，我将一步步带领你，发掘自己的美，爱上自己的美，让你将内在的美转化成为外在的经典。

亲爱的朋友们，加油吧，你可以！因为“美丽”，就是你今天唤自己的名字！

目 录

chapter

1

女人就是爱美丽 10个美丽态度让你一生幸福

追求美丽让女人更幸福	2
奠定美丽的基础，10个“PI态度”	3
美丽任务	10

chapter

2

找到你的魅力色彩 让你随时都出色

多彩女人的“皮肤色彩学”	14
找对四季颜色，每天都出色	23
美丽任务	41

chapter

3

穿出窈窕身材 当个有吸引力的女人

让你的美充满吸引力	44
展现身材优势法适合感性的女人	46



chapter

4

平衡体型穿衣法适合理性的女人	48
身材梦想完成法适合对生命热情洋溢的女人	58
12个成全身材梦想的方法	59
美丽任务	74

穿出特色风格 尽情展现自我

It's show time, 展现自己吧	78
定位自己的风格, 展现你独特的魅力	80
利用造型技巧, 展现你的风格	82
如何兼顾得体与美丽?	87
成为自己的“Kingmaker”	91
美丽任务	92



chapter

5

成功诠释搭配品味 镁光灯下你最美

角色精准诠释, 制造惊艳感	96
掌握搭配流程, 轻松搭配	98
色彩搭配公式, 女人品味基本功	102

美丽易整理的发型，搭配时的形象基础	106
自然亮丽的彩妆，搭配时的必修课	111
美丽任务	114

chapter

6

装点精彩配饰 创造照亮自己的“点睛品”

配饰是视觉暂留的“点睛品”	118
“配饰光点”闪耀你的魅力	119
女人必备的配饰“好朋友”，启动你的恋爱细胞	122
美丽任务	135

chapter

7

打造精品衣橱 衣橱就是你

让你的衣橱载满“能量”	138
规划有机的精品衣橱，让你天天有效率	140
让衣橱成为你的美丽圣殿	148
衣饰保养得当，保值成“传家宝”	150
美丽任务	155

postscript

后记

承认吧！你心中的美正“呼之欲出”	159
------------------	-----



女人就是爱美丽

10个美丽态度让你一生幸福

“美丽，是一种内在的感觉，
并且反映在你的眼神中，而非单纯外在的感受。”

——意大利著名女演员索菲亚·罗兰（Sophia Loren）

不要不承认，其实你是爱美的！爱美之心人皆有之，
懂得美丽的女人，更懂得享受幸福，并将幸福带给他人。



追求美丽让女人更幸福

在你心中，是否有一把量尺，量出“你认为什么样的女人最美”？

容貌姣好的女人，身材火辣的女人，丰腴华美的女人，轻瘦如燕的女人……对于这些美丽的女人，你有什么感觉？是羡慕、嫉妒、自卑，还是欣赏与祝福？其实，美丽和幸福一样，已然存在于你身上了！只在于你有没有办法看到它、感受它、欣赏它、抓住它。自盘古开天以来，没有任何两朵雪花是相同的，也没有任何两片叶子一模一样——人的面貌、美丽，也是如此！当你能够认出身上的独特与美丽，你就能享受它、感激它，并进一步得到蜕变，成为更好、更美的自己。

美丽是如此唾手可得，可惜我们却常在生命中的某一个阶段里把它“弄丢”了：小时候，长辈们谆谆教诲“只要把书念好就好，外表一点都不重要”；青春期，开始爱美，却只能低调地偷学化妆，不敢让人知道自己爱美；工作后，常常忙到天昏地暗，无法花精力经营美丽；结婚以后，成为专职的家庭主妇，或是“职场家务两手抓”的职业妇女，为求行动方便，更是把美丽“丢掉”；有了孩子，则是把所有的心力专注在孩子的养育与家庭的经营上，已经忘记自己需要美丽了；好不容易等孩子大了，自己也退休了，在最后让自己变美丽的舞台上，女人们却无奈选择退场……

亲爱的姐妹们，请不要让外在的理由吞噬掉你内在的声音！美丽，从我们出生的刹那开始，就该成为“永远的进行式”。而身为女人的我们都心知肚明，女人只要变美丽，就能轻易地说服自己、取悦自己；而幸福，往往就在这一刻开始伴随着自己，至死方休……

现在，就让我们一起来探索美丽、成为美丽，认出它、肯定它，并坚定地说“我就是美丽”！

奠定美丽的基础，

10个“PI态度”

追求美丽是女人的天性，我发现女人要美丽的话，需要先拔除掉遗留在思想里“美丽=肤浅，爱自己=罪恶”的潜意识，重新建立起正确的“美丽态度”，才有可能开始这一段“美丽的旅程”。这一段美丽的旅程，常让我的学员们震撼！惊讶！喜悦！感动！因为其过程，就像是在读一本被遗忘的书，而这其实是关于你自己的书；你会读一段，消化一下，再感受一下，然后又产生新想法；即使当中偶有质疑或挫折，最终也能产生让你不断改变的动力。

学院的10个“PI态度”，也就是“美丽态度”，让每个女人启发自己的美，看到自己的美，继而成为“一生的美”。现在，大家不妨跟着这10个“PI态度”，和自己做深入的对话，并享受这段旅程吧！

看到自己的美好

过去我们所受的教育，都是在训练自己“变得更完美”——看哪里需要修正，哪里需要舍弃并改进，以至于每个人都成为“要求别人完美、自己也完美”的“专家”。可是，一个人要幸福美丽，就该培养另外一种能力——看优点！看到自己的好，专注自己的好，并且透过学习，让自己这股优势被发扬出来，就能产生“自己喜欢，也被人喜欢”的魅力。

就像我学院的Slogan所说：“美丽是一种天然，是一种天赋，美丽潜藏在你的灵魂深处，你需要的只是一把启动它的钥匙。”“美丽”的答案，已然在你自己身上。寻找美丽不是向外看，向外看只会看到别人的看法，只会看到“比较”，而太在意别人怎么说、怎么看，你的美丽就成了“符合别人标准的美”，而不是“自己所期待的美”了；当美丽成为“比较”，你就会因无所适从而失去自己；唯有“向内心看，向内心找”，才会真心找到你自己，而“美丽”，就在不远处了。

为现在的你而穿

女人千万不要等！等你变瘦了，等你有钱了，等你参加宴会了，等你升职、换工作了……过度等待，让你的美丽也被“等掉”了。

其实每一个时刻的你都是最棒的！所以你的每一件衣服，都要让现在的自己闪闪发光，都要跟现在的自己做最紧密的联结。千万不要告诉自己“等我变瘦了之后再买衣服”，那无疑是暗示自己“现在的我比较不值得买”；其实，只要现在的你漂亮，未来的你只会更漂亮！

人生，真的只在于“此刻”，就让此刻的自己最漂亮吧！

不要沉缅过去，衣服有“赏味期限”

衣服其实有“赏味期限”。当原本伴随你的衣服变得不再适合你时，请让这批已经到使用期限的衣服“功成身退”吧！不要执迷于过往的衣物，试想想，流行就是不断地向前走，即使流行复古风格，也只是截取“复古”的元素加以创新诠释而已，跟你10年、20年前的衣服完全不一样。所以，不要再保留旧时的衣服了！不管是衣服、发型，还是化妆的方法，如果你停留在原地，你会看起来像是“古板的人、没有进步的人”，甚至是“冻结在旧时代的**人瑞**”！

因此，我从不赞成一次性购买太多衣服。因为一旦女人启动“成长机制”，你会变得很快——你的表情、眼神、魅力，都会因为心灵、心智的改变而全然改变；你能做的，只是为当下而买，并且趁着衣服时新，赶快穿；如果你刚买新衣，那么这星期就天天穿新衣——不要等待，不要库存！而这些买进来的新衣服，由于你一直穿，它的**CP值**就增加了。到了明年此时，衣服使用的寿命也差不多了，你再买适合那时的衣服。如此，不但有“常常穿新衣”的感觉，更有机会创造一个崭新的自己。

赏味期限 源自日文，指食品的保质期。这里是指衣服的穿着期限。

人瑞 人事方面的吉祥征兆，现多指年岁特别大的人。

CP值 CP是Cost Performance的缩写，指性能价格比、成本效益，在本书中可看作是服饰每穿戴一次的成本效益。



衣橱就是你

女人在潜意识里，总觉得别人比较重要。瞧瞧女人——可以为了家居装潢，买上万元的沙发、电视，在客厅里装饰水晶灯，就是为了要让别人看得到、享受得到！但是自家衣橱呢——却是在昏暗的灯光下堆满杂物和灰尘的拥挤空间。

倘若客厅代表的是别人，那么衣橱象征的就是自己——永远以别人为尊，自己却卑微到尘埃里吗？事实上，衣橱是女人最亲密的联结，它是女人的殿堂，是你和自己最无私、最开诚布公的沟通；只要打开衣橱，它就能展示出你是个怎样的人，你对待自己的方式是什么，你是乱的还是淡定的，还有“你爱自己吗”。

如同我们拜佛时，佛堂一定很干净，所有的物品一定摆放得井然有序，让你在静坐时、跟佛祖对话时，保持心灵平和纯净，上达天庭。衣橱也应如此，它是你最圣洁的殿堂，应该很干净，只装你真心喜爱的衣物，并且提供一个让你静心和自己对话的空间，你可以很安心地和你的衣橱相处一下午……让它看到你从脂粉未施到容光焕发的面貌。

忘记外表，全力以赴

学院最受欢迎的课程“衣Q宝典”，是一门“找到自己终身穿衣哲学”的课程，每次在课程结束前，我都会提醒学员们：只要出了家门，就得忘记自己的外表！

因为忘记外表，你才会全力以赴。若是时刻记挂衣着，你就会不断想去照镜子，想去调整，你会担心内衣肩带露出来了，头发乱了，或者彩妆糊了——如此，你根本无法专心于当下，担忧的心甚至让你看起来没有自信。

事实上，为了可以忘记衣着，你的外表在还没有出门前就要准备周全——这件衣服是否让你充满魅力？款式是否展露身材优点？是否舒服到让你完全忘了它的存在？适合今天的场合吗？

只有让你自己完全准备好了，才能忘情表现、尽显魅力！

永远记得自己是个女人

人生是你的舞台，更是你的美丽**伸展台**，因此尽情展现吧！只有当女人，才能在伸展台上尽情展现女人的姿态！所以，请记得自己是个女人，不要只拼命扮演好妈妈、好太太、好朋友的角色，而忘了“自己是个女人”这个天职。

一旦女人不再注重自己的外表，就是“退场”的时候到了——再怎样，都别让这个时刻来临！想想看，当你失去身为女人的本质，也就失去了女人方能体会的幸福。我的学员中不乏女强人，但当她们分享自己上课后的感想时，绝大部分的人都说“我把当女人的感觉找回来了”。

当你找回做女人的感觉，你就会无处不美——不管在工作还是家庭里，都能享受美丽与幸福感。

伸展台 时装秀上模特儿走秀用的舞台，也叫“T台”。