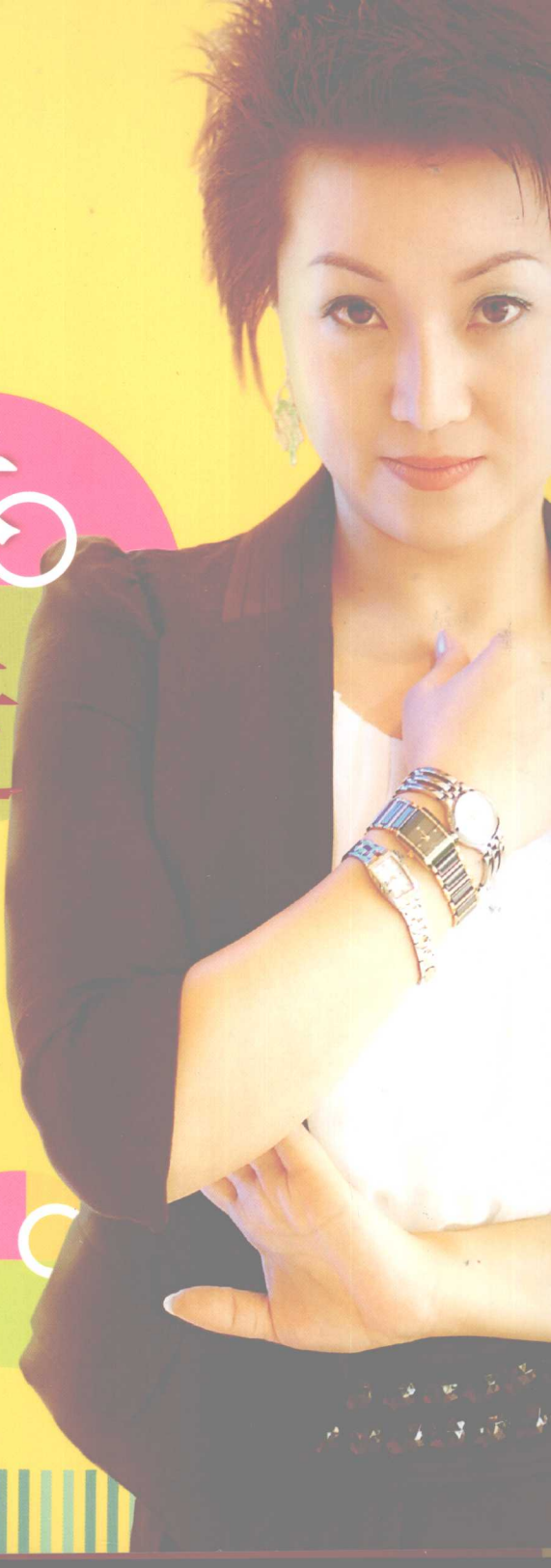




安雅 ■ 编著

女性整体

Impressional image
of women

形象塑造

Impressional image
of women

女性生活形象指导书



形象是抽象的，是一种象征或构想的表现，而形象却有着真实的力量：良好的形象可以增加你的机会，改善你的家庭关系、人际关系，并通过自我改变对他人产生影响。

 中国纺织出版社

特别鸣谢

本书模特：黎妍希、于竞、刘晓燕、蔡丽军、王秀珍、赵方方、黄淑莹、张锦华、卫云、李妩媚、罗建芳、李娟、廖小燕、唐宁、梁绍美、黄芳

服饰提供：厦门市天虹商场

厦门“矜”名媛服饰沙龙

发型指导：厦门名匠美容美发学校

摄影支持：厦门视觉印象摄影名店

厦门大城小爱主题婚纱馆

读者意见反馈表

感谢您购买并阅读本书！为了给您提供更专业的服务，您可以登陆www.color7.cn得到本书作者的在线指导，并请关注我社后续相关图书的出版，关注全彩形象系列书籍。

1.您对本书的满意程度：

非常满意☐ 比较满意☐ 一般☐ 不太满意☐
不满意☐

2.您购买本书是为了完善个人形象，还是为从事购物顾问或形象顾问工作做准备：

个人☐ 购物（衣橱）顾问☐ 形象顾问☐

3.您希望得到哪种形式的相关培训？

一次性讲座☐ 短期（一周内）全天培训☐ 阶段性（晚上或周末）☐ 业余时间培训☐ 集中式培训（二十天至一个月）☐

4.您认为可接受的与形象设计相关的培训或咨询的最高费用为：

50元/小时☐ 80元/小时☐ 100元/小时☐
120元/小时☐

5.您在形象设计方面需要哪些指导？

面授指导☐ 间接咨询☐（网络☐ 图书☐ 工具☐）
实物提供☐（服装☐ 化妆品☐ 饰品☐）

6.您对以下哪方面的培训或指导更感兴趣？

个人色彩诊断指导 ☐ 个人服饰风格诊断指导 ☐
个人发型诊断指导 ☐

个人妆面风格诊断指导 ☐ 形象顾问培训 ☐

7. 您是否曾经参加过相关培训？如果是，在哪儿？以什么方式？

否 ☐ 是 ☐ 培训概况

注：如果将您的资讯反馈给我们，您将有机会获赠色彩搭配手册一本。

姓名：_____性别：_____年龄：_____职业：_____

手机号码：_____

电子邮箱：_____

地址：_____邮编：_____

邮寄地址：厦门市厦禾路聚泰商业城1203室

热线电话：0592-5888311

传真：0592-5836139

邮编：361004

网址：www.color7.com

（中国形象咨询网）

女性整体 形象塑造

Impressional image
of women

女性生活形象管理



安雅 编著

让

渴望美丽的你

成为

天使般的女人……

 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书着重介绍女性整体形象塑造方面的知识,作者从十几个装扮细节入手,采用国际最新色彩风格划分,帮助您确立服饰色彩和个人服饰风格,并教给您最直接、最易于使用的服饰搭配法则和出众的风格搭配法则。作者用浓缩精炼的语言道出了女性外在形象整体美的秘诀,阐述女性外在形象如何帮助提升生活质量和个人品位,给读者带来兼具理性和感性的美丽知识。

图书在版编目(CIP)数据

女性整体形象塑造 / 安雅编著. —北京: 中国纺织出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-5064-4615-0

I. 女… II. 安… III. 女性—服饰美学 IV. TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第144234号

策划编辑: 李秀英 责任编辑: 李娟 责任印制: 刘强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2008年1月第1版第1次印刷

开本: 889mm×1194mm 1/24 印张: 7

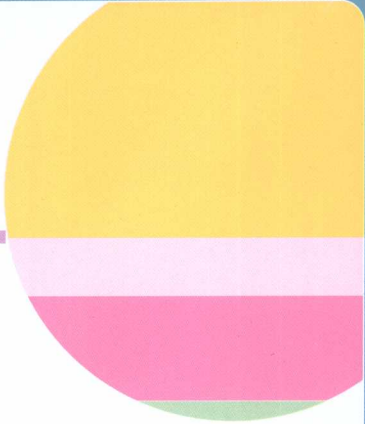
字数: 77千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

► 前言 7

► 第一部分 细节成就完美 9

- 发型……一切从“头”开始 13
- 妆面……天使的面孔 15
- 眼镜……化妆的道具 18
- 首饰……美丽的女人 20
- 饰包……内在的优雅 22
- 鞋子……迈向成功之路 24
- 香水……美妙的体香 27
- 指甲……方寸间的品位 29
- 雨伞……夏天的第一道防护 31
- 手表……腕间的风情 33
- 作者寄语……我的生活、形象、职业之路 35



► 第二部分 确立色彩与风格 41

认识色彩 45

有彩色的三大属性 47

皮肤的有彩色 48

肤色对应典型用色表 50

各类型人的用色范围 53

色彩搭配的和谐美法则 85

解读女性风格 86

装扮风格的形式美法则 117

Contents



女性整体
形象塑造



► 第三部分 成为天使般的女人 119

少女天使 123

优雅天使 126

浪漫天使 130

俊秀天使 133

古典天使 136

自然天使 139

时尚天使 142

戏剧天使 145

► 第四部分 无声的美好语言 149

美好形象的秘密 153

浓缩的思想 155

► 结束语 越来越美 157

► 后记 161

Contents



女性整体
形象塑造



前言

每当看到穿着得体、服饰风格与气质和谐自然的女性，我总会由衷地驻足欣赏；当看到有些女性还没有找到自己的服饰色彩和建立自我的装扮风格，并因此而掩盖了自身的独特气质的时候，总会令我感到遗憾和惋惜。几年的形象顾问工作，使我深刻体会到：形象可以改变生活，尤其是现代女性可以通过积极塑造良好形象来提升生活品质。

形象是抽象的，是一种象征或构想的表现，而形象却有着真实的力量：良好的形象表达可以增加你的机会，改善你的家庭关系、人际关系，并通过自我改变对他人产生影响力。

我每天都要接触许多不同环境、不同教育背景、不同阶层的女性。她们带着不同的问题来找我，却有着相同的目的：如何让自己更完美或更成功。我深知这一问题的实质是源于她们对生活的热爱，看着她们就像看着一件件的艺术品，美丽并没有传统的约定俗成的标准，每一件艺术品都有它与众不同的光彩。在我的眼中，没有丑女人，只有不了解自己的女人。

她们中有一些人非常美丽，可能从小受到母亲的熏陶，或来自经验的积累与摸索。她们很了解自己，能够正确评估自己，并清楚地知道自己适合什么。她们是幸运的，欣赏她们，就像欣赏具有鲜明风格的艺术佳作那样心旷神怡。

但也有一部分女性自我认识不清晰，缺乏形象表达技巧，没有足够的时间和经验学习装扮技巧，虽然她们渴望在生活

事业上能够更好地展现自我魅力。她们就像是一件蒙了尘的艺术品，但只要轻轻拂落尘土就可以绽放光彩，对于她们我乐于付出极大的热情提供有效的形象指导方案。看着她们快速地提升或是渐渐地改变，最终变成她们心中所期待的样子，这是一个非常美妙的过程。实例证明：良好的形象可以让你在生活中获得极大的自信，良好的形象也是辅助事业强大的推动力。

作为一个现代女性，你生活在一个开放而独特的时代。如果你是一位母亲，那么通过言传身教，让孩子从小就知道品位与格调是你的责任；如果你是一位职业女性，那么得体的形象表达技巧，会使你在事业发展中得到更好的机会；如果你是一位甜蜜主妇，那么勤于修饰、温柔、贤淑是保持爱情常鲜的秘诀。

曾经有一位睿智的老人说：“生活是一种通过学习而得来的技巧，就像学电脑和弹钢琴一样。”我的体验是：美也是一种通过学习而得来的技巧，就像学开车与学英文一样。学习用形象这种无声的语言表达自我，是现代女性必备的一种技能和素质。美丽是一种知识，一种技巧，经过热情学习，一定可以让这种知识为你所用，让这种技巧为你塑造良好的形象。

打开这本书开始你的自我形象认知和管理之路吧！这些关于女性整体形象的新观念和新知识，是近些年来我通过实践所归纳、整理的切实有效的知识单元。你会发现一切都是那么简单易懂，没有长篇绪论的理论，像剥茧抽丝般轻松实用。书中所提到的一切都与你的生活密切相关，相信你一看就可以心领神会。

期望天下所有的女性都更真、更美、更幸福！

第一部分

细节成就完美



在生活中你是否遇见过一些精致的、具有影响力的女性，她们的存在让人感觉到有一种女性的质感在慢慢弥漫开来，像一缕芳香，就算离去，还会有一丝韵味停留在空气中……你是否也想成为这样的女性？是什么样的魔力让她们如此完美？也许你认为那是良好的修养和内在气质，但是良好的修养和内在气质，也要通过一种外在的表达方式才可以让人感觉到，不是吗？

成就完美形象的最大秘诀就是“装扮细节”，细节决定装扮成败，细节成就完美形象。完美的装扮细节可以让你成为一个精致女人——也许是一尘不染的鞋子，也许是修饰整洁的指甲，也许是若有似无的妆面，或是无可挑剔的坤包……这些容易让人忽视而又极其重要的装扮细节，会使你与众不同并具有影响力。美丽的最高境界是优雅，而优雅的最佳表达方式就是装扮细节。

要像审视别人一样认真审视自己身上的装扮细节：发型、妆面、鞋、包、指甲等。如果你在这些配饰上的花费只

占全年置装费的10%，就算你已经能够很好地运用色彩和风格，你的形象还是会显得单薄无力。我的忠告是：配饰在你每年的置装费中所占比例应该是50%，甚至更多，你必须在配饰上花更多的心思。注重细节修饰的程度和年龄是成正比的，年龄越大越要注重装扮细节。当你购置一套服装时，一定要想：有没有可以与之相配的鞋、包或是首饰？如果没有，则必须要把购置与之相配的配饰预算加进来。

当然我并不建议你每套服装都要有一套相配的配饰，应该是一套配饰可以配许多的衣服。其实你只要在经济宽裕的时候，有计划地准备一些为数不多但品质优良的配饰，就可以有效利用配饰与服装搭配技巧展现完整、丰满的形象。

总之，最重要的一句话是：做一个注重“细节”的女人，是使你脱颖而出的最佳捷径，好品位藏在容易让人忽视的装扮细节里。

