

成就最美好的自己

黑玛亚身心美丽策划书

中国高端形象设计师

黑玛亚 著

美丽不是一件小事，
美丽是让所有人都见证
你将自己的美好活了出来的大事。

中国青年出版社



成就最美好的自己

黑玛亚身心美丽策划书

黑玛亚 著

中国青年出版社

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

成就最美好的自己 / 黑玛亚著. —北京: 中国青年出版社, 2011.11
ISBN 978-7-5153-0264-5

I. ①成… II. ①黑… III. ①个人-形象-设计 IV. ①B834.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第200268号

责任编辑: 李 凌

封面设计: 门乃婷工作室

内文设计: 瞿中华

出版发行: 中国青年出版社

社址: 北京东四12条21号

邮政编码: 100708

网址: www.cyp.com.cn

编辑部电话: (010) 57350520

门市部电话: (010) 57350370

印刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 700×1000

印张: 14.25

字数: 120千字

版次: 2011年11月北京第1版

印次: 2011年11月北京第1次印刷

定价: 35.00元

本图书如有印装质量问题, 请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话: (010) 57350337

目 录

序言 美，令人一窥天堂的样貌 _001

写在前面的话 美好能拯救你的人生 _003

第一篇

请让我知道一个真实的你

一、寻找你与生俱来的独特之处：风格测试 _011

二、为你的形象做加减法：气质定位 _015

第二篇

体形、色彩和妆容——没有丑女人

一、无论你是纤、婷、端、盈，都应学会欣赏自己 _023

1. “纤”码女人 _025

2. “婷”码女人 _033

3. “端”码女人 _037

4. “盈”码女人 _042

二、你能驾驭的颜色比你知道的还多 _049

1. 关于肤色：拒绝一白遮百丑的诅咒 _049

2. 关于性情：内在性情的冷暖才是你真正的色彩 _051

3. 清洁的心会增加对色彩的驾驭能力 _056

三、护肤：一堂专属于你的皮肤保养课 _063

四、美妆：把修养和信心描画在脸上 _069

第三篇

管理你的衣橱——每个女人的必修功课

一、整理衣橱前先要明白的事情 _077

1. 为什么要做衣橱整理 _077

2. 什么衣服是要丢掉的 _081

3. 不要在浪费中节约 _083

二、衣橱里的经典收藏 _085

1. 你需要忠心的——经典款式（衣橱主干）_086

2. 还要惊艳的——礼服和晚装（衣橱光芒）_092

3. 在家里也要赏心悦目——不可忽视的居家服 _095

4. 完美体现在细节上——配饰 _097

三、别把品牌当成品位 _109

四、别让包包成为你的身份证 _115

第四篇

带新衣服回家——实现你的美丽梦想

- 一、魅力衣橱的建立——导购日 _129
- 二、职场形象：要突出才华、品德和人格魅力 _131
 - 案例 1：有张力的沉静之美 _136
- 三、生活形象：找到属于自己的精彩 _141
 - 案例 2：温情有爱的时尚辣妈 _143
- 四、身份感：让衣饰更好地表达你 _147
 - 案例 3：德高望重的大家闺秀 _150
 - 案例 4：贵妇与金融奇葩 _154
 - 案例 5：娇妻与焦点 _158
 - 案例 6：深藏不露的性感，生命的舞蹈者 _161
- 五、有一件事比漂亮更重要——得体 _167
- 六、不仅美丽，还要美好——优良的品格和性情 _171

第五篇

衣着之外的事情——做一个秀外慧中的女人

- 一、阅读——让你的境界健康深邃 _177
- 二、音乐——让你的情怀宽广浪漫 _191

三、常喝一杯使你从容的下午茶 _203

第六篇

持守你的美好

一、要做好时尚，需要超越时尚 _209

二、改变的不仅是外表 _211

后记 _214



{ 序言 }

美，令人一窥天堂的样貌

当玛亚邀请我为本书作序时，我实在相当挣扎。因为对于玛亚这个人以及她这本书的主题，我心里实在有太多想说的，却不知该从何说起。正如玛亚的许多忠实读者一样，我有幸读过玛亚的书以及她在报刊上关于时尚的精彩文字，也有机会成为她的朋友，一起共享过许多深刻美好的时光。很明显的一件事是，玛亚不仅本身便是美的化身，并且她完全认识美为何物！

我查了“美”这个字在英语词典里的定义，是这样说的：能够给视觉、听觉、思维或心灵带来愉悦的品质之事物。第一次见到玛亚，是在一个属于女人聚会的午餐场合，我对她的第一印象便是“好一个美丽的女人”！玛亚正是英语词典里对美的定义的呈现，一位带给人视觉、听觉、思维与心灵愉悦的美丽女人。

要写一本关于美的书是需要极大信心的——让我告诉你为什么：要写一本能够帮助人成就自身美好的书，不仅写作者本身必须是一位美好的人，还要是一位极有经验帮助别人成就美的人。玛亚正是这样一位难得的人物。

我怎么知道这本书会是一本能够帮助你成就美的书呢？

第一次拜访她的形象设计公司是一个周日的下午，走进公司的会客室，就如同走入一个典雅欧式乡居小筑的客厅，舒适的沙发，别致的杯盘盛放着香醇的茶与自烤的小甜饼，玛亚的姑娘们（玛亚如此称呼她公司的员工们），每位都美得令人着迷。我坐在那里，静静地分析着到底是什么令她们的美这样令人激赏——每位姑娘的穿着打扮各异，脸上只有淡淡的妆容，却全然散发出个人独特的气质美，无一例外。啊！我懂了，原来，玛亚具有强大的感染力，她能将自己的美不断复制，然后再照着每个人的特质成就个人的独特美！

玛亚的婚礼一样令人终生难忘！一件古朴的透明纱袖及地白色婚纱，以紫色宽边缎带系着纤腰，完全衬托出玛亚全身上下最美之处——肤色、身材，以及最重要的：玛亚的纯真个性。紫色系的婚礼布置，加上紫色装扮的每一位婚礼宾客，新娘玛亚与她那俊美的新郎缔结婚约，里里外外散发出真实的美与善，令所有的人，包括在场的服务生都感动落泪，真是一场极美的、欢笑中带泪、泪中充满笑声的美丽婚礼。

玛亚对美的理解极其深刻，她能够透视美在个人身上的存在，她懂得找寻个人的美，并且将那久被遗忘、躲在角落的美引发出来。在玛亚身边的人没有不美的，因为玛亚相信个人都有成就她（或他）独特之美的可能性，并且，因着玛亚对美的深刻认识，她更有着成就别人美的可行性。

如同玛亚说的，美绝不是一件小事。美，令人一窥天堂的样貌，活在“美”的人生中令人在地如在天！愿这本书也能成就你独特的美！

美国尹能咨询顾问公司总裁 杨高俐理



写在前面的话

美好能拯救你的人生

是怎样的因缘际会让我们相遇在这本书里，在这些话语文字里，还要让未来的时间去揭晓……

美丽不是一件小事，不是仅仅为了让一个男人爱上你的小事，美丽是让所有人都见证你将自己的美好活了出来的大事。形象是你的过去、现在、未来的总和，在你的形象中，你的过去应该成为你的保藏，你的现在成为你的语言，你的未来是你的梦想，你必须在同一个时空里，表达你的保藏、语言、梦想。

假如你六十岁了，我已经无法让你变得像梅丽尔·斯特里普，因为她现在的模样是由她一生中的各种选择累积而来，但是我仍旧可以使你一生中最值得骄傲的经历呈现出来——如果你选择我从现在开始来管理你的形象……

假如你只有三十岁，你太应该做这件事了——做一个最好的你！你需要我，你的镜子从来就不能最欣赏你，但我却能；我也需要你，因为没有哪一种设计能如此地让我百感丛生、充满激情——每一次都必须

有一个全然陌生的生命与我的灵感结合来完成。你就是我心里书写的最新故事，当那个最好的你出现时，我才能为它画上省略号……我将看着这个最好的你重新出发，在自己的生命里迈出美妙的步伐。亲爱的，你知道吗，我们都将如此欣喜地发现自己的生命是这样好的风景啊，你的美丽，对你来说，原来如此足够！

我想说说应该摆在书的开篇就谈的一个话题，人为什么要做形象设计？

我小时候看过很多的童话，无一例外地喜欢灰姑娘类型的故事，但我喜欢的重点是仙女魔棒变幻出来的礼服和马车，当时我认为那是灰姑

美丽不是一件小事，不是仅仅为了让一个男人爱上你的小事，美丽是让所有人都见证你将自己的美好活了出来的大事。

娘让王子一见钟情的原因……这种影响使我从小就重视衣裳是否好看。小学四年级我就会用针线将自己的夏装缝出腰身，会绣手帕送给同桌当生日礼物。

读中学时，我看过一部老电影《烈火中永生》，里面的江姐形象对我有了更深的启迪。不是因为江姐的坚强感动了我，而是因为她面对刽子手时的从容高贵。那一幕深刻地留在我的脑海里——即将赴刑场的江姐，面对含泪告别的狱友淡定庄重，她穿上自己最好的衣服，阴丹士林布的旗袍，外面郑重地罩上红色的开衫毛衣，安静地把自己的短发梳理整齐……那一幕每每想起都会令我感慨！因为那代表了一个无声的宣告：

一幕深刻地留在我的脑海里——即将赴刑场的江姐，面对含泪告别的狱友淡定庄重，她穿上自己最好的衣服，阴丹士林布的旗袍，外面郑重地罩上红色的开衫毛衣，安静地把自己的短发梳理整齐……那一幕每每想起都会令我感慨！因为那代表了一个无声的宣告：

“我不惧怕你，你无法战胜我，你没有打败我！”面对死亡，江姐用自己最后的形象衬托出敌人的丑陋，宣告了一种内心的胜利，也塑造了自己的尊严！

亲爱的，还有什么比生死关头更加紧迫的事，会令你仓皇到接受自己制造出来的狼狈？你知道吗，当你不能让自己呈现出美好的状态时，你就像是在宣告：你被生活打败了。

你被时间打败了。

你被手中的工作打败了。

你被家庭打败了。

你被孩子打败了。

……

因为我不止一次地听到这样的抱怨：我太忙了没时间逛街、我实在没时间打理我的头发、我现在还在带孩子没空打扮……隐藏在这后面的语言就像是：你并不能胜任你的工作，因为它让你焦头烂额；你并非能干的主妇，以至于什么都一团糟；你生活得并不富足，以至于没有任何休闲……你不仅是一个在服饰上缺乏的人，还是一个在各方面都缺乏的人，所以必须疲于奔命……

我们的形象，以及我们对待自己形象的态度真的就是我们人生的写照。什么是优雅？优雅是打不败的状态，是随



时随地都能持守的美好。

形象是对一个人保有特定感情的影像，是一个人给他人的视觉记忆、印象、评价等因素的总和。

形象设计是根据人的个性、身份和职业，在时代的价值观和审美观的基础上挖掘出独特性，通过对穿着的重新建立、外貌的修饰和内心的调整，向他人传递出最为良好、独特的个人魅力，让本色形象达到外貌魅力指数的最高值，同时让自己享受人生的最佳状态。

你可以用形象宣告：

你是一个稳重可靠的人。

你是一个见多识广、有品位的人。

你是一个传统、高尚的人。

你是一个新锐、有天赋的人。

你是一个摩登、有能力的人。

你是一个温柔、值得信赖的人。

.....

在生活中，你是否有过他人不理解你、错看了你的时候？你是否遇到过只能意会不可言传的场景？你是否渴望，你的出现赢得旁人的赞许？你是否希望，你的在场举足轻重？

我盼望所有想做形象设计的人，不是为了用新衣服填满衣橱，而是为了表达出一个最好的自己！这个“自己”，不仅仅是好看，而是美好，是一个最好的你！因为好的形象设计能够有效地体现出你的修养、内涵、学识、权威。一个最好的你，看起来应该是在所有场合都衣着举止得体，都是被尊重、被喜爱的！

玛/亚/的/话

1. 找到适合自己的形象设计师,了解对方最根基的理念,那种理念不是行话、不是广告,而是属于设计师自己的原创的设计理念。如果那些理念是直抵你内心深处的,那么他就是你要寻找的人。
2. 做形象设计之前,清楚地知道自己想要的是什么,并且坦白地告诉设计师,不要害怕说出自己的梦想!诚实而专业的形象设计师都会告诉你他能否做得到。
3. 在形象设计过程中充满信心、信任,既要敢于问为什么,又要敢于接受,敢于领受。只要找对了设计师,就将自己的形象完全交托出去,你的收获才会达到最大值。
4. 世界上绝不亏本的投资就是正确投资自己的形象!

第一篇

请让我知道

一个真实的你



