



幽兰女人形象素质教育系列

中国青年出版社

穿出你的品位

张乐华博士著



NLIC2970848976

穿出你的品位

幽兰女社社长

张乐华博士著



NLIC2970848976

中国青年出版社

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

穿出你的品位 / 张乐华著. —— 北京: 中国青年出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5153-1085-5

I. ①穿… II. ①张… III. ①女性-服饰美学 IV. ①TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第225239号

责任编辑: 苏 婧

装帧设计: 曹 茜

摄 影: 姚 远 王梅莉

出版发行: 中国青年出版社

社址: 北京东四十二条21号

邮编: 100708

网址: www.cyp.com.cn

编辑部电话: (010) 57350400

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

规格: 880 × 1230

开本: 1/20

印张: 10

字数: 60千字

版次: 2012年11月北京第1版

印次: 2012年11月北京第1次印刷

印数: 1-20000册

定价: 39.00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

书评

“留下一个良好的第一印象从来就没有第二次机会。”这句格言也许可以非常恰当地用来作为张乐华女士这本书的副标题。正因为如此，我才非常愉快地接受了为该书作评论的建议。我们的衣着、举止和教养确实向周围发出很多关于我们个性和修养的重要信号。

特别是对于生活在国际化大都市紧张繁忙环境中的人，这样的信号就成了别人判断我们，并决定如何对待我们的重要依据，正是这种依据可能使我们获得或失去一个潜在的工作、商业机会，一份美好的友谊，一份真挚的爱情。

该书对读者们提出了很多有益的建议：特别是剖析了如何通过衣着给别人留下优雅、有品位、精致、有修养的印象，这本书会帮助我们在追求人生幸福的过程中拥有更多的好运。

这本书也一定会被今天身处国际环境中越来越自信的中国女性奉为经典。我们西方人也能带着极大的兴趣阅读这本书，因为她给了我们一些如何将东方文化的元素与我们西方文化的美和谐地搭配在服饰上的启发。

相信一位读者都能在字里行间找到适合你的那把通往优雅和尊严的钥匙，祝你像我一样享受阅读这本书带来的愉快！

——意大利驻中国原大使夫人 施璠雅女士（意大利）

Madam Stefania Sessa

这本书不仅适合渴望提升着装品位的平常人，也特别适合从事服装设计和形象设计的专业人士。穿衣绝不仅仅是日常生活的需要，也是穿衣者个人文化涵养和审美观的表达，没有这种对社会和文化的深刻理解的人不可能穿出服装的高雅品位。我很欣然地看到此书作者对服饰本身以及背后隐藏的文化有深厚的理解和修为，也有着纯熟优雅的着装技巧经验，我认为能看到这本书的人是幸运的。

——宁·柯瑞雯爵士夫人（英国）

Lady Ning Craven

真的很好，建议大家阅读，本书最棒的地方就是深入浅出地道出了着装时应该理解的文化内涵，而且又讲清了把日常服装穿出品位的实用方法，实在难得。

——《安Zans》出版人兼编辑总监 宋娟女士

这本书真的是太好了，因为品位是一件很难讲清的事，难得的是作者能清楚地把这么复杂的事交代清楚，相信读者会从阅读中大大受益。

——北京雪丽娜工艺美术《皇锦》总经理兼设计总监 张雪梅女士

Forward

写在前面——

曾经有一位富有的女性对我说：“如果你能带着我的女儿到国外周游一圈并让她们获得品位，我给你100万元。”我对她说：“你不用给我100万，我正在把我自己对品位的心得通过出版物毫无保留地奉献给我的读者，你只需购买我们幽兰女社的系列丛书，买后认真地看几遍并将学到的知识运用到自己的生活中，你就会一天比一天更有品位。”

几乎所有前来幽兰女社进行形象和风度咨询的女性都有一个渴望，那就是让自己的形象“有品位、有个性，显得高雅”。看来“品位和优雅”是人人羡慕的形象，追求“品位和优雅”的形象道出了女性心底的呼声，因为它表现了拥有者非同一般的综合素质，更因为社会给“品位和优雅”的拥有者大开各种绿灯。

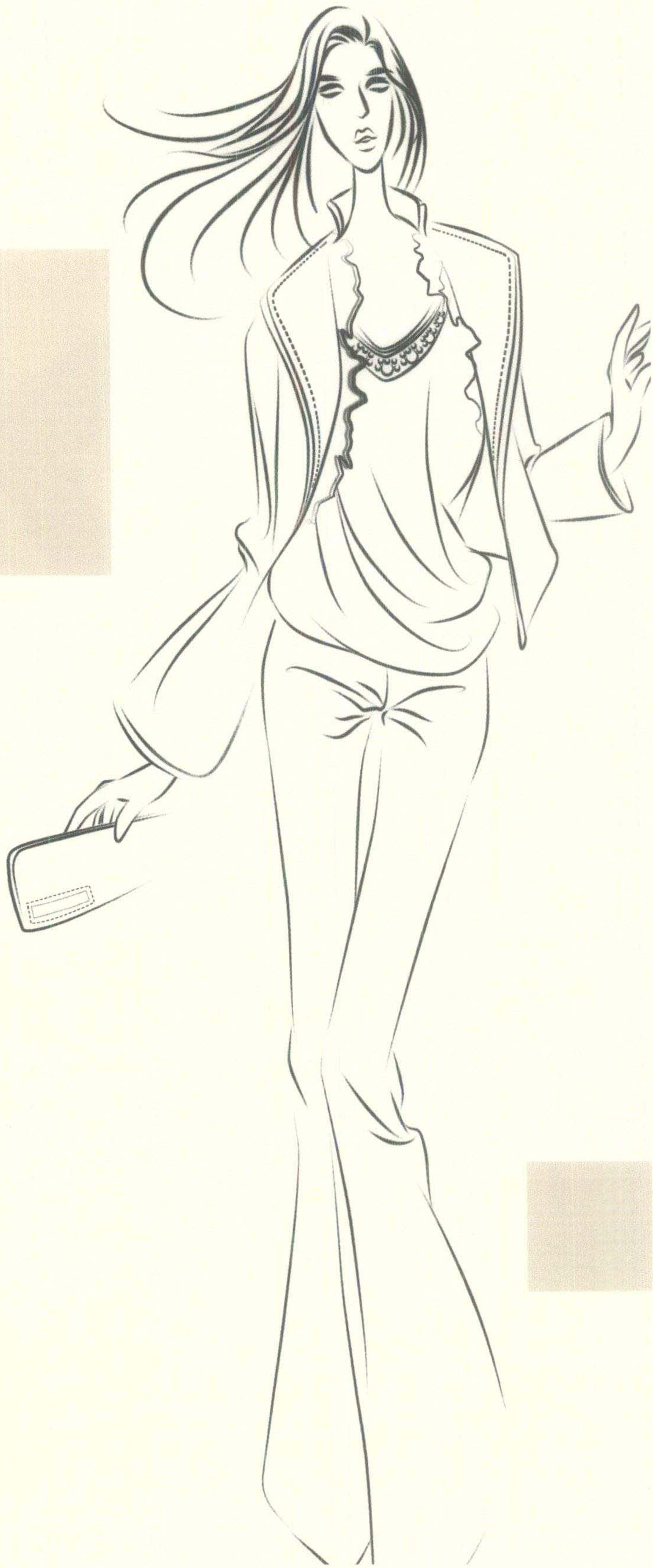
众所周知，一个人无论是想找一份好工作或是要获得一份爱，还是想让自己得到人们的尊重，都需要穿着有品位的服饰和拥有优雅的风度。今天，越来越多的人努力让自己的妆容和服饰能充分表现自己的人格魅力，渴望用形象来展示自己美好的生活质量、良好的社会地位、丰富的内心世界和个人的成就。然而遗憾的是，目前很多介绍女性服装的书只讲颜色、线条、款式、时尚，而不谈品位，这无疑是“只见树木不见森林”的形象战略。

有格调的着装是一张无形的名片，是一个人生活境界和思想境界的代言。崇尚多元文化的今天，并不等于人们不再用你的服饰来判断“你是谁”。我们普通人的着装和生活方式，无论是有意还是无意，都不能逃离它们正在发出有关我们在社会上所承担的各种角色的信号。智慧的人应该懂得让自己的服饰品位符合你期盼的社会地位和归属层面。但今天中国有太多富可敌国的女性，却有着看上去像每日为五斗米折腰的形象；也有太多有渊博学问的人，看上去像一架平淡无味的读书机器，并像对社会、生活毫不敏感的人；这是因为很多人误以为有了钱和学问就有了优雅和品位。其实人的品位不会因为有了钱和知识就自然的提高。也就是说尽管你可以花大把的钱来装扮自己，但你不一定看上去就有了品位和格调。

事实上，一个有很好的审美观念的人，常常不需要花很多钱就能把自己优雅地装扮起来，因为有品位而又不昂贵的服饰随处可得。大多数有品位的人都能将在别人眼里看上去普普通通的衣服独具匠心地搭配在自己身上。一个人如能具备这样的智慧，一生不知会为自己节约多少金钱、带来多少机会和尊重。因此，对于每一个希望优雅着装而不想花大价钱的人，首要的任务就是要学习品位。

该书出版的目地，就是要用我们多年来帮助成千上万的女性脱“俗”或脱“土”的经验来向读者揭示服饰“优雅和品位”的秘密，帮助读者用最少的钱和时间获得着装品位。尽管品位一直是一个所谓“只可意会，不能言传”的话题，但读懂这本书、并将这里的理论用在自己生活中的女性，就能很快地理解并展示自己的“雅”和贵气。相信每一个读懂了这本书并能认真按照我们的建议去做的人，都会在最短的时间内掌握品位着装的秘诀，并因此而改写自己的人生。

张乐华博士
二零一二年十月



爱美爱国的幽兰博士

——幽兰女社社长张乐华博士



“月影涌动夜黄昏，自有一片暗香来”，如此宁静幽深而富有诗意的诗境正可形容这位风姿优雅、气质高华的知性女性——北京幽兰女社社长张乐华博士。张乐华博士人称气质“教母”，中国成年女性素质教育第一人。国际素质培训专家、中华女性素质教育基金执行秘书长、北京幽兰女社创办人，主要课程的研发者及课堂质量督导、培训人。

张乐华博士孜孜不倦的人生目标可以用两个词来形容，那就是爱美和爱国。她把自己爱国的激情体现在对美孜孜不倦的传授上，把爱美的努力彰显于让富裕起来的中国人能更体面、更有尊严地昂然站立在世界面前的崇高目标上。

2001年，张乐华博士创办的北京幽兰女社，全面致力于中国女性的形象素质、行为素质、心理素质、职业素养和文化素养的提升培训，并不断吸取发达国家300年女性素质教育经验，成功研究出全套帮助中国女性成长、成熟、成功和魅力提升的五大系列（共计100学时）的课程，这些课程将传统东方女性的温婉尔雅的含蓄传统美德和具有独立自强的现代女性精神融会贯通，全面打造具有东西方文化底蕴及古代美和现代美于一身的卓越女性。

张乐华博士研发创立的“中国女性综合魅力素质课程”，除对前来幽兰女社学习的女士进行小班授课外，还将这些课程结合多年心得体会编纂成书籍服务大众，张乐华博士的著作有《你的优雅价值无限》《穿美36问》《美好服饰搭配10大金律》《众目睽睽下的淑女和绅士》《穿出你的品位》，即将准备出版的专著有《活出浪漫》《国际公务员礼仪参考大纲》《女孩，女人，女神》等，她将知识无私地奉献给广大读者。

在过去的六年中，张乐华博士还进行了上百场公开讲演，发表了上百篇文章，对许多重要的政府部门、企业、事业以及女性集中的单位和部门进行过培训。至今已成功地为“奥组委志愿者”、“故宫博物院”、“爱立信中国”、“西门子”、“光大银行”、“中国轻工部”、“中国移动”、“外交部新闻司”、“北京市工商局”、“农业银行”、“国家财政部”、“中央电视台人力资源部”等上百家著名企业及政府机关单位工作人员提供“企业综合素质培训”。

张乐华博士用自己的人生证明：女人要想卓越，就要不断地修炼自己，让自己不断地成长，让自己的形象、行为、观念、生活方式符合审美原则，让自己美得优雅，美得深刻，美得高尚；她用自己的实际行动证明只有这样孜孜不倦的学习，才能让女性从充满憧憬的女孩成长为自信自爱的女人，再升华到博爱济世的女神。

“宁可抱香枝上老，不随黄叶舞秋风”，“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”这正是张博士放在案头时时用来警醒自己的座右铭，岁月不是女人感伤容颜老去的钟声；光阴能为女人的成长和成熟赢得时间和空间；崇高的追求更能让女人充满了优雅、魅力和智慧。

教育背景和工作经历

- 2001年-至今创办北京幽兰女社国际美育培训中心
- 1996-2001年新彬国际医学信息有限责任公司创办人、当代医学杂志总编
- 1987-1993年美国新泽西州医学院临床分子生物学博士
- 1984-1987年美国新泽西州路易斯安娜大学生物系硕士
- 1978-1983年首都医科大学医学学士

近年来所获荣誉:

- 2008年中国奥组委志愿者部礼仪顾问团讲师
- 2007年年度“中国十大经济女性评选优秀奖”
- 2007年学习型中国女性成功论坛“中国百佳魅力女性”
- 2006年北京市市委精神文明办公室讲师
- 2006年第三届十大中华英才“勇于创新奖”
- 2005年Sohu网站女人频道十大创业女性最佳气质奖
- 2005年中国创业女性魅力风尚“最佳仪表奖”
- 2005年《精品购物指南》“年度财智女性奖”

幽兰女社美育国际文化传播中心——成就女人中的女人

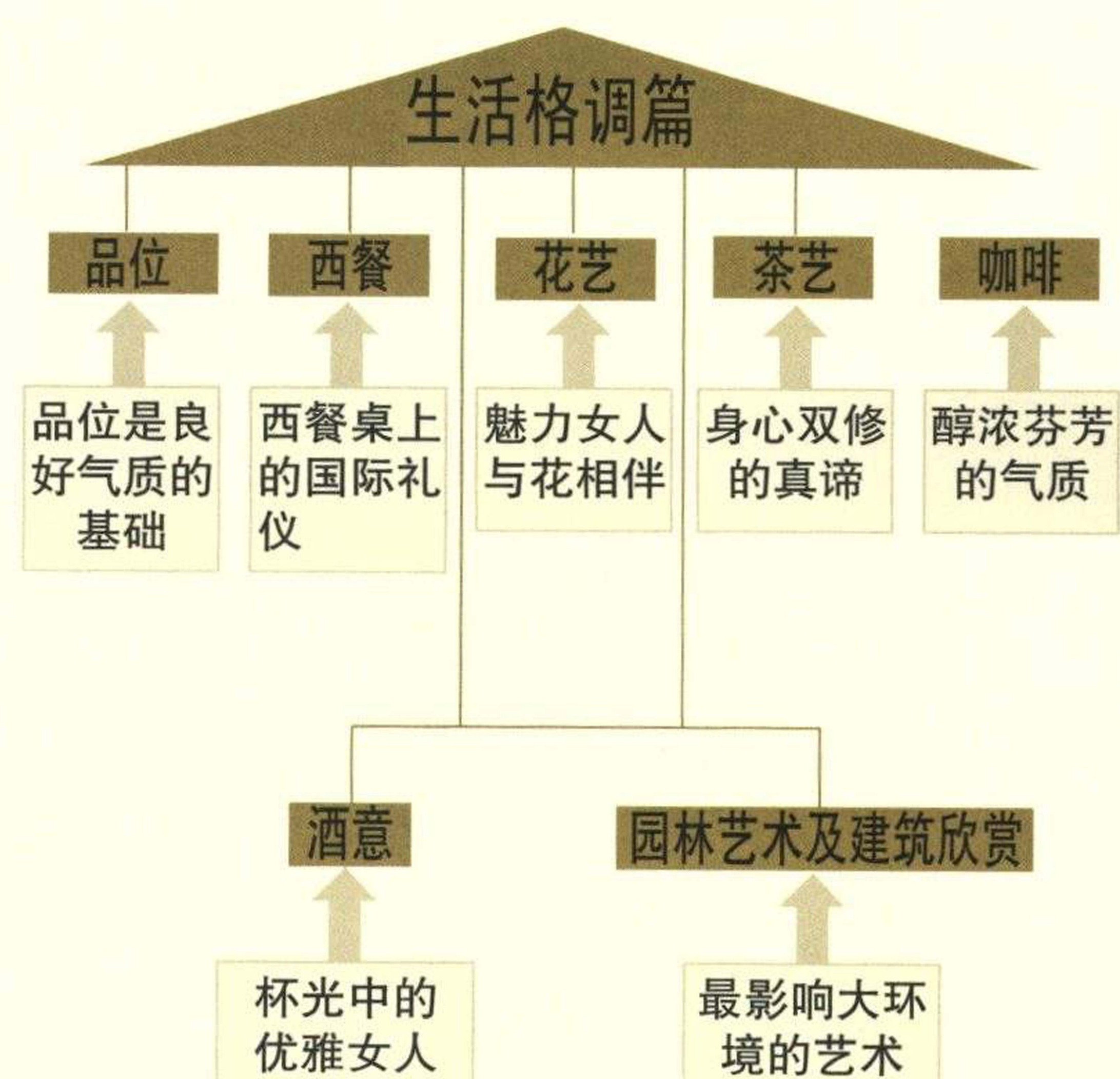
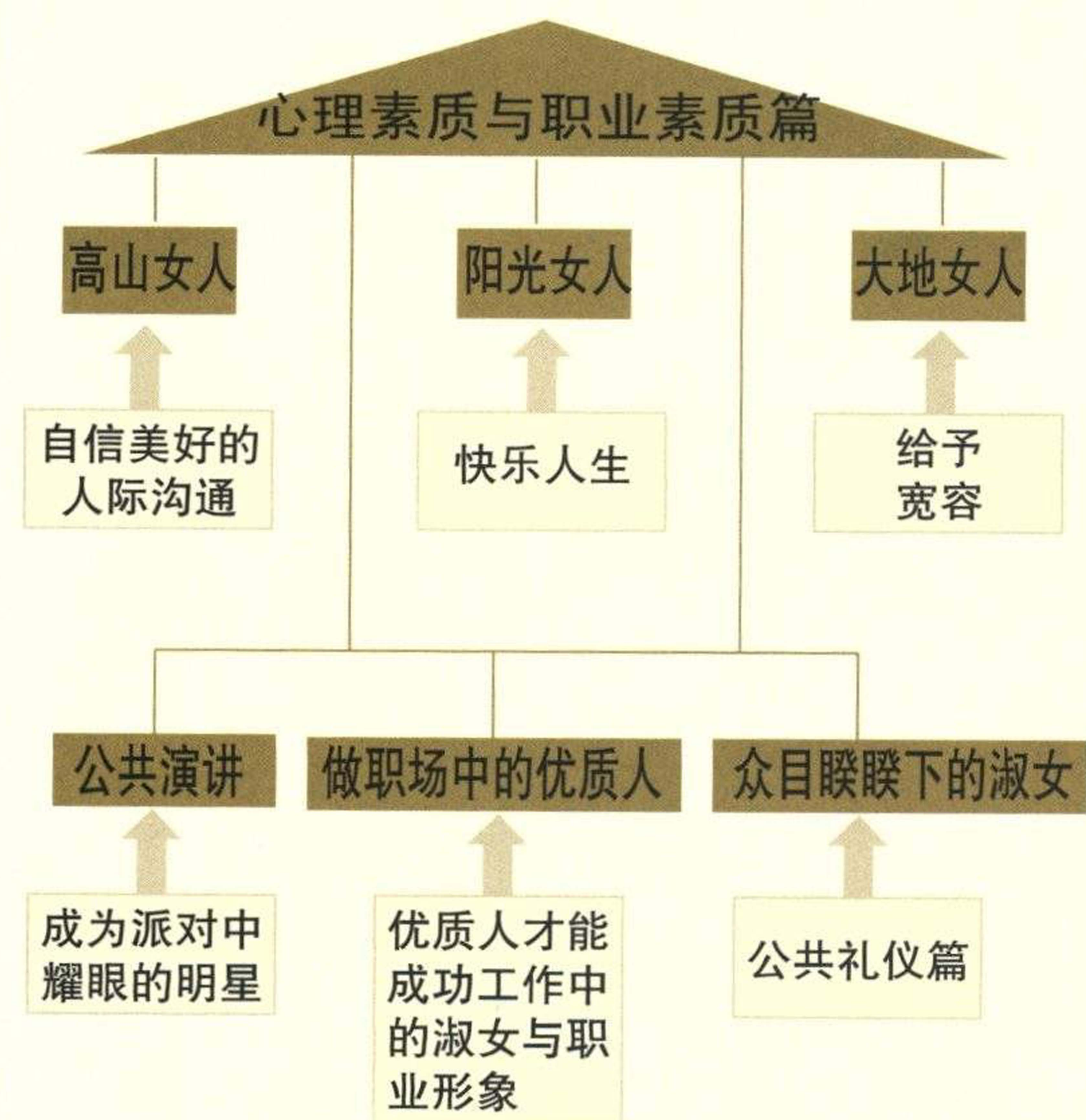
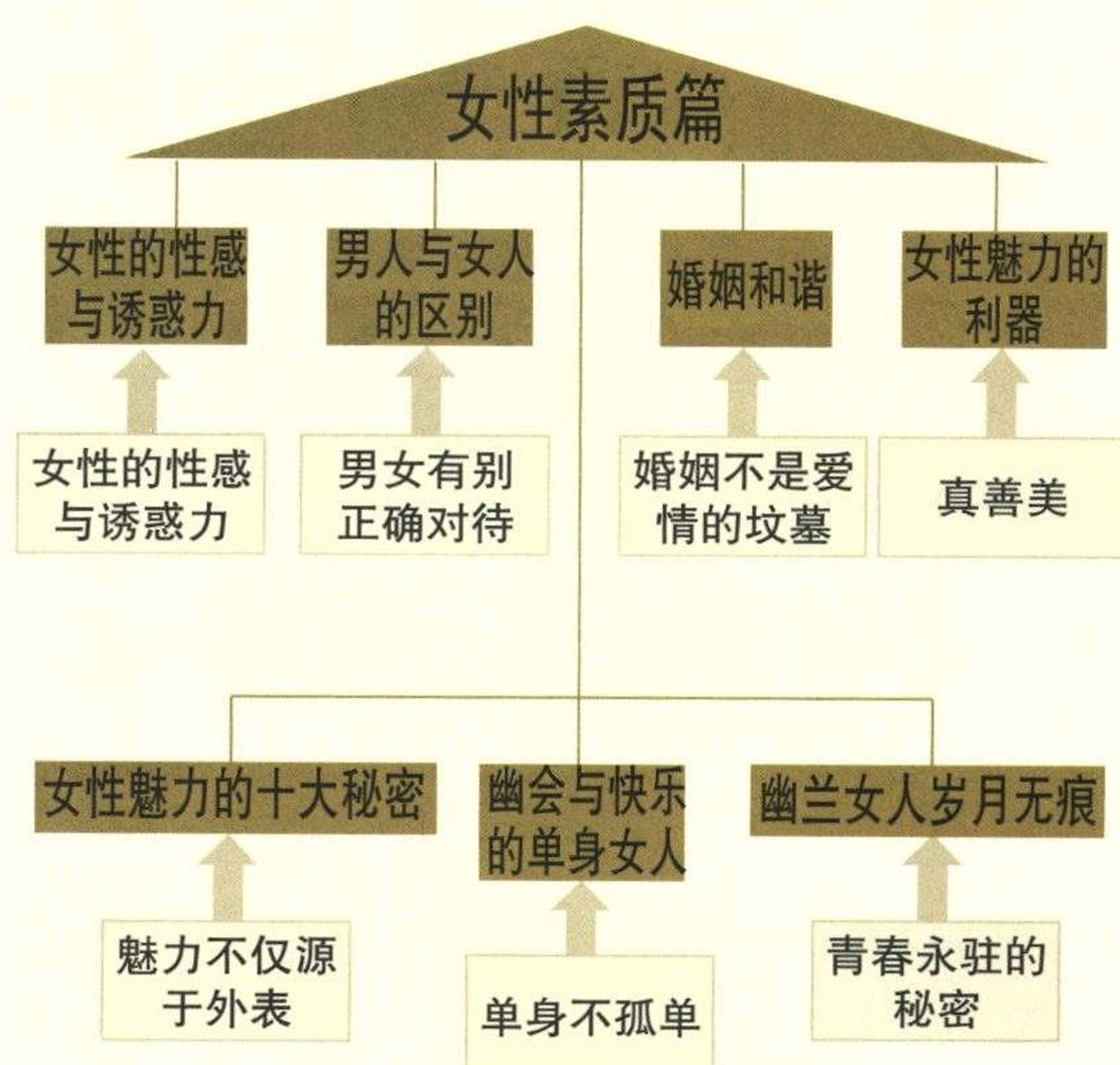
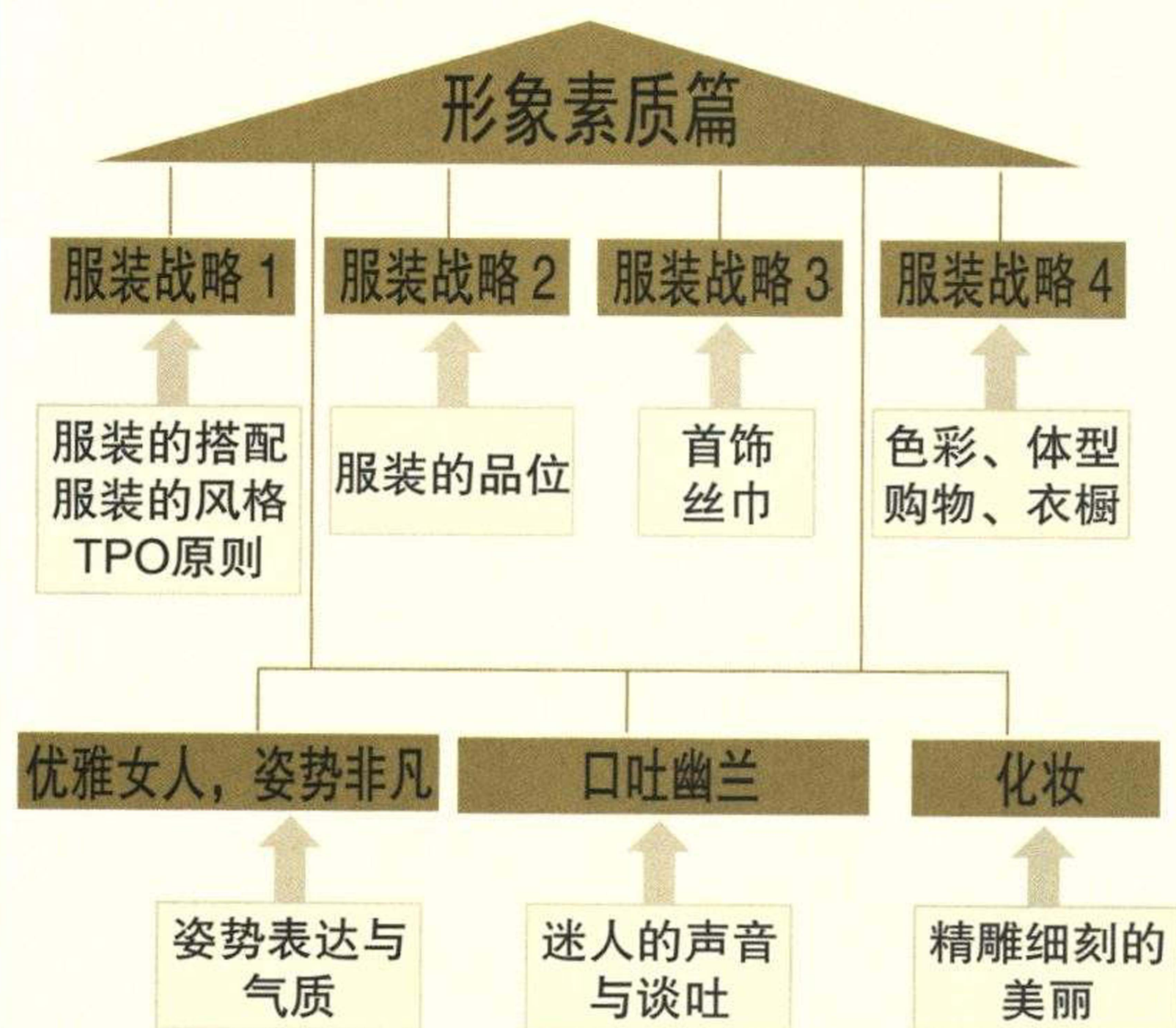
幽兰女社能给中国女性带来什么？ “美丽、尊严、自信和生活质量”

幽兰女社美育国际文化传播中心是国内首家专业致力于女性素质整体提升的培训机构。幽兰女社对会员服务的主要方面有形象素质、行为素质、文化素质、职业素养和心理素质快速深度提升的系列女性素质美育课程，使学习后的会员从声音、体态、仪表、风度、品位、艺术修养、社交、待人处世、思想深度、职业生涯、心灵成长等全方位得到发掘。

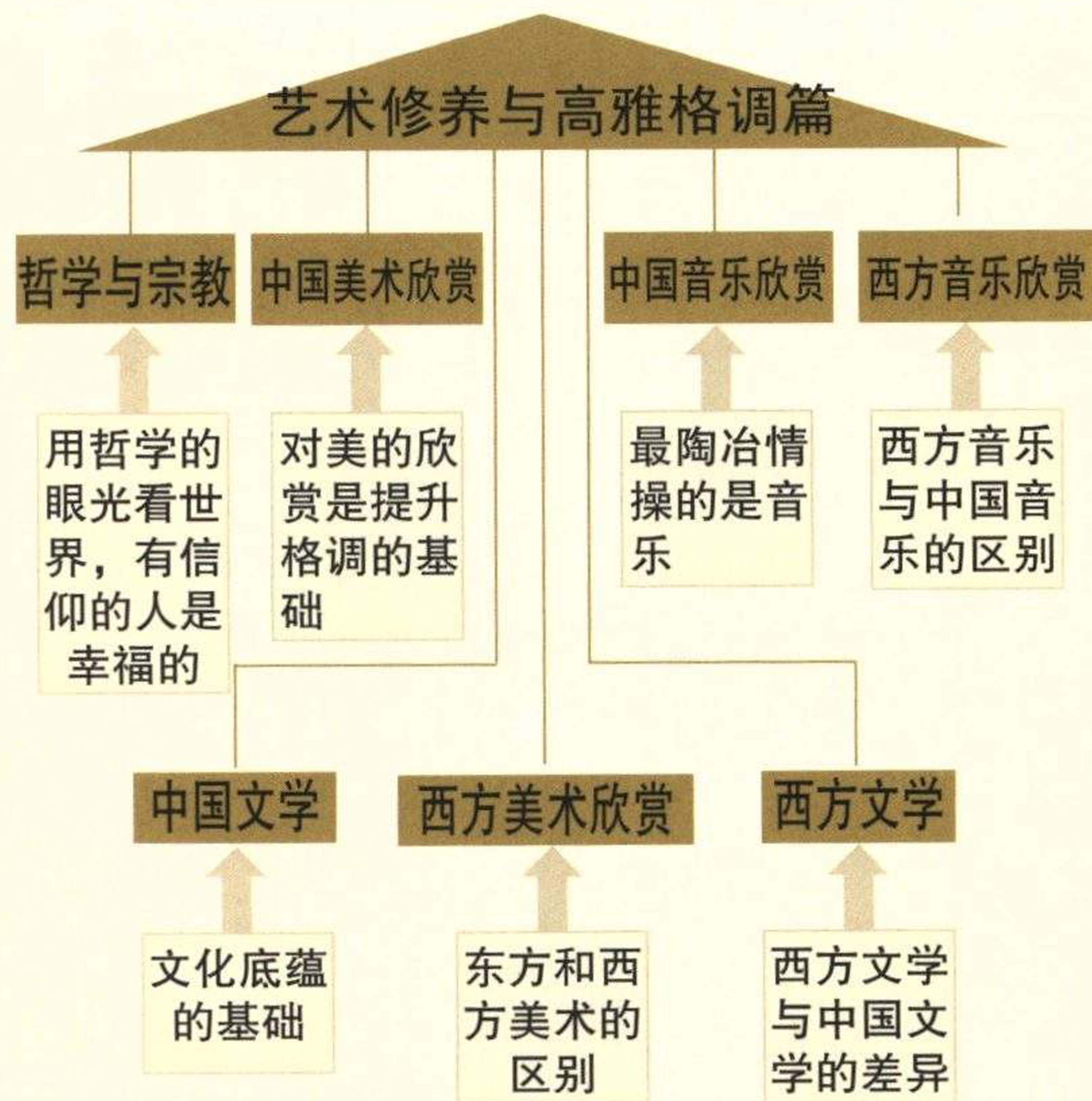
张乐华博士结合发达国家300年女性教育经验与中国文化特点，成功研究出一系列优质而有深度的女性素质美育课程，帮助中国女性提高各方面素质。



幽兰女社培训内容



幽兰女社培训内容



幽兰女社课程设置

幽兰一级课程——幽兰综合魅力班

课时	7天
课程宗旨	快速提升女性综合魅力，令女性风采形象、谈吐交际、仪态礼仪、行为举止、两性相处各方面素质得到大幅度全面提升。
课程内容	服饰形象、风格色彩、美姿形体、优雅礼仪、化妆造型、吐字发声、自信心理、两性分析、魅力解析等课程
学习成果	<ul style="list-style-type: none"> 掌握提升服饰品位的36项重要原则 认识女性风格、体形和色彩 掌握了服饰、妆容、配饰各种形象打造技能 了解服装的语言，极大地提高着装品位 掌握优雅地肢体语言 掌握女性在公众场合下优雅举止的六级标准 掌握优美的发声方式和动听的吐字技巧 掌握女性魅力的本质以及修炼女性魅力的技巧 掌握成为一个拥有女人味的魅力女性的智慧 认识男性的性格特性，获得与男性愉悦相处的技巧 掌握获得自信心态的方法

幽兰二级课程——幽兰品位格调班

课时	7天
课程宗旨	琴棋书画中滋养淑媛气质，诗酒茶花中修炼格调韵味，成就慧美雅极致境界女人。
课程内容	插花、茶道、香道、品鉴红酒、咖啡、朗诵诗歌、古琴、围棋、昆曲、书法、水墨画、雅居文化、欧式下午茶等课程
学习成果	<ul style="list-style-type: none"> · 了解酒、咖啡文化，掌握品鉴红酒、调制鸡尾酒、制作咖啡的知识 · 具备插花、茶艺、香道赏析知识和操作技能 · 欣赏国内外优秀诗歌，掌握诵读诗歌的技巧 · 具备赏析中国水墨画、书法、古琴、昆曲的知识技能，掌握围棋入门知识 · 掌握装饰家居环境，营造高雅氛围的技能 · 掌握组织沙龙聚会的技能

幽兰三级课程——幽兰文化修养班

课时	7天
课程宗旨	课程宗旨：培养腹有诗书气自华的知性智慧之美，在文化艺术中陶冶女性内在之雅蕴，让女人由内而外散发博雅脱俗气质，美得深刻，美得高贵。
课程内容	中西方文学、走进艺术世界、中外舞蹈赏析、歌剧艺术之魅、中西方哲学等课程
学习成果	<ul style="list-style-type: none"> · 轻松欣赏中西方文学、艺术、欧洲古典音乐、歌剧、舞蹈，了解掌握著名代表性文化艺术大师和主要作品 · 了解认知东西方哲学、宗教的理论和境界 · 提升文化艺术修养和审美鉴赏能力，女性雅度直线上升新高度！了解昆曲文化，会赏析昆曲艺术 · 学会用文化艺术、哲学宗教来指引人生的前进和完善

幽兰女社让优秀的女人更卓越

服务1：个人综合测评

利用摄像、录音等科学手段，对个人表情、仪态、形体、服装服饰、色彩、声音、表达等外表与气质进行全面专业分析，进行归纳整合，提交系统化评测报告，依照此报告，可使个人迅速作出适宜调整和改变，以成为既符合大众标准又具有个性气质的美丽女性。

服务2：定向培训课程

针对个性特点，自由选择多达100学时的个人综合素质与魅力提升课程，知名专业学者授课，结合先进国家培养经验，有效弥补和全面改善魅力形象，在短期内彻底告别人生阴影，焕发动人姿彩。

服务3：个人形象设计

为个人设计形象，定做服装，提供从整套服装到鞋、书包、首饰、丝巾各种细节的搭配方案，选择优质材料和优秀品牌，精工细制，以最经济的花费为您带来凸显个性的整体服饰风格。

幽兰女社培训适合人群

- 望女成凤、望子成龙的母亲
- 需要和社会高层打交道的职业女性
- 正在调整工作，重新考虑人生定位的女性
- 期待全方位提升自己综合竞争力的企业领导
- 渴望在出国后顺畅进入国际主流社会的女性
- 渴望从事优雅事业，希望通过优雅致富的女性
- 婚姻危机，爱情济济，渴望解读爱的秘密的女性
- 事业有成，但做女人还未做到甘畅淋漓的遗憾的女性
- 爱美过多投入，尽管大量购买名牌，却收效甚微的女性
- 从事形象顾问或美容行业，想进一步提升综合素质的女性

幽兰寄语

我们不可能从变化的时尚里创造出永久的品位，却可以从永久的品位里创造出自己的时尚。美好人生不是用金钱瞬间堆砌出来的，而是要通过不断地学习、思考、实践，慢慢蜕变成。完美人生如完美之花，她的缔造，需要阳光沐浴，雨露滋润，汲取万物精华，才成晶莹剔透。

幽兰女社便是诞生于这一思考，在国内外知名专家学者的指导以及众多国际企业的支持下，我们有幸将世界上最先进和最有深度的课程带给有着美好追求的您。

幽兰女社帮您领略到美丽的另一种诠释和演绎，还您以完美人生的真实面目，让您散发出兰竹般的清芳，这清芳将托起您午夜的梦想，翱翔于金色天空。这种美丽与幸福，就如同远古的琴韵、恒久的诗篇，深谷的幽兰，虽经时光雕琢，岁月磨砺，却无法淡逝半分悠扬与激荡，反而越发地浓郁与甘醇，令您为之沉醉一生。

请不必为美貌褪色而叹息，不必为时光消逝而忧郁，真正的美随着岁月的流逝将越来越深厚，沉淀于我们的内心，就像陈年佳酿，芳香四溢。

诚切地欢迎您加入我们幽兰女社，让我们一起发掘生活美的真义，让我们的生命得到更高层次的升华，让其散发令人心怡的芬芳，使岁月和生命留下永恒的弥香！

幽兰女社咨询热线：(010) 58694887 58696797

地址：北京市朝阳区东三环中路39号建外SOHO17号楼2508室

邮编：100022

传真：010—58695547

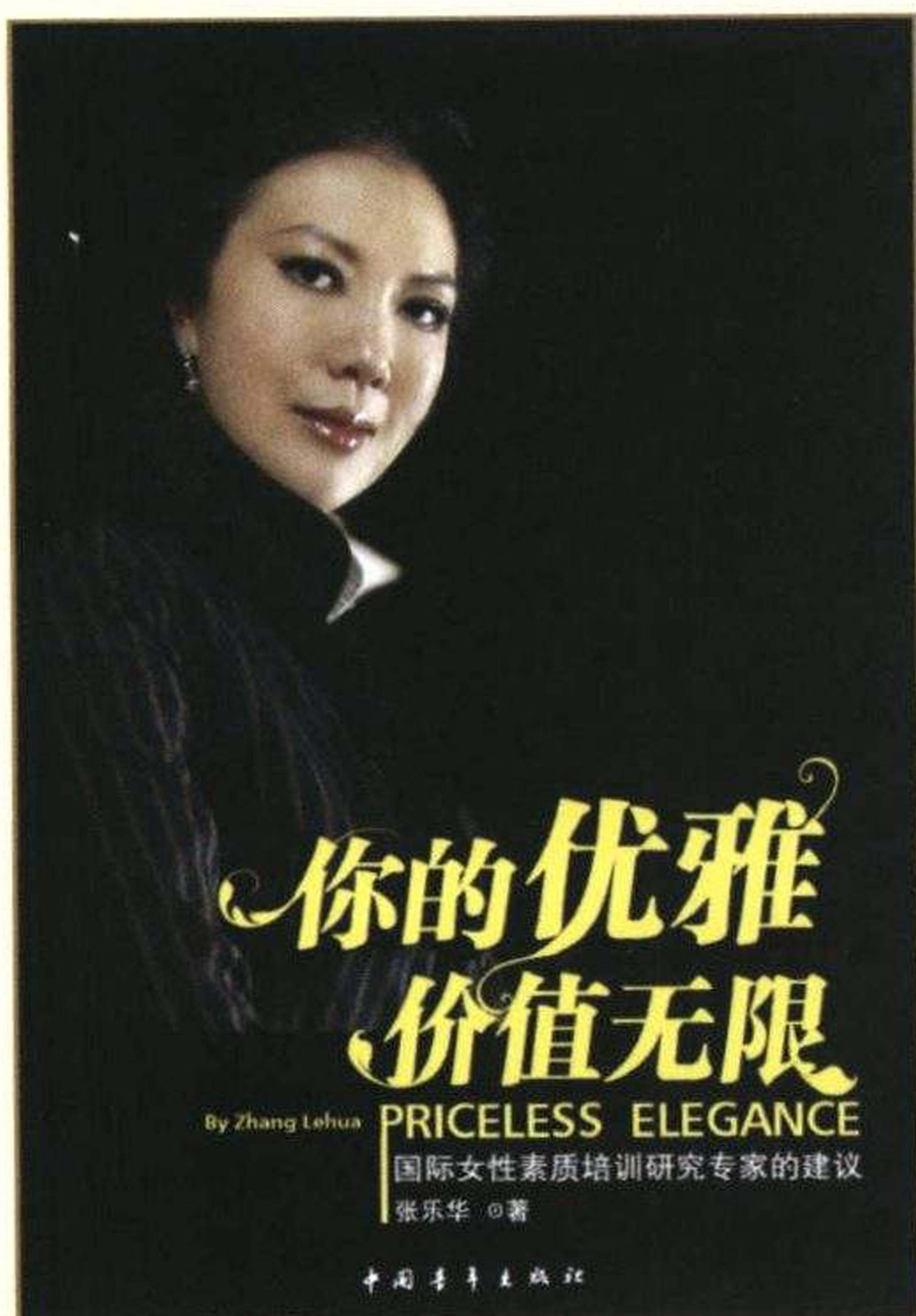
公司网址：www.youlan.cn

E-mail：youlannvshe@263.net

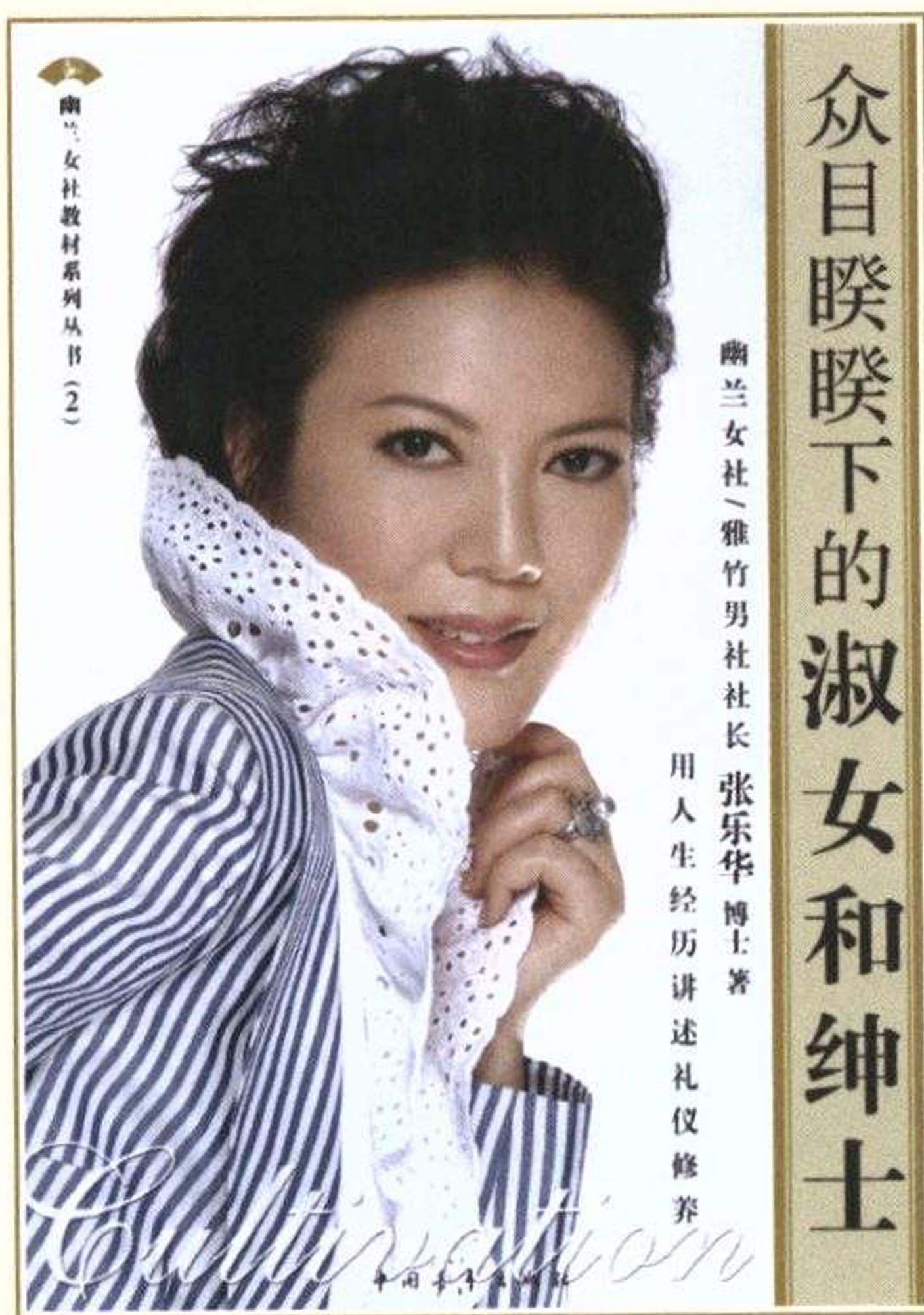


幽兰女社
YouLan Women's Institution

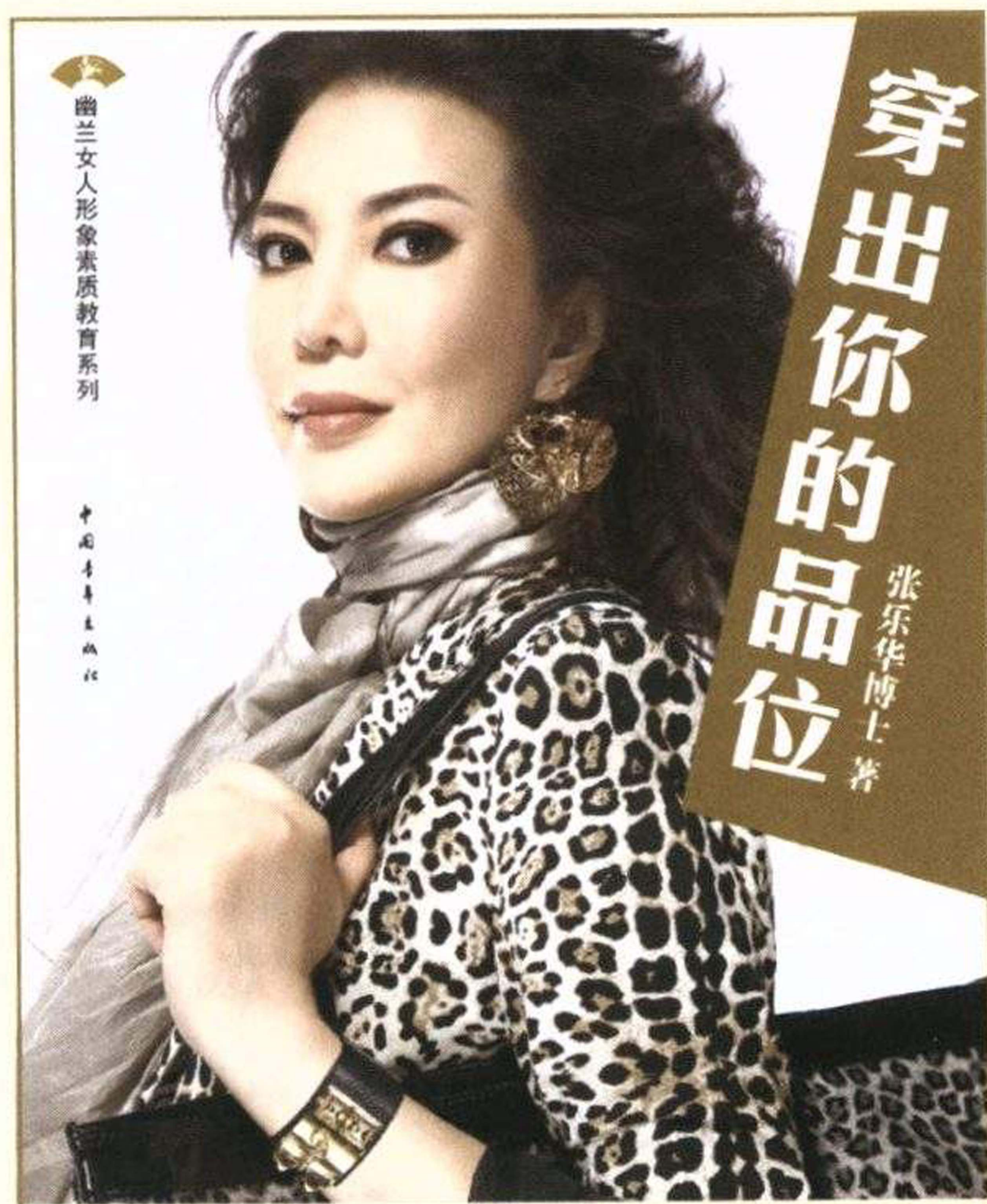
幽兰女社系列教材



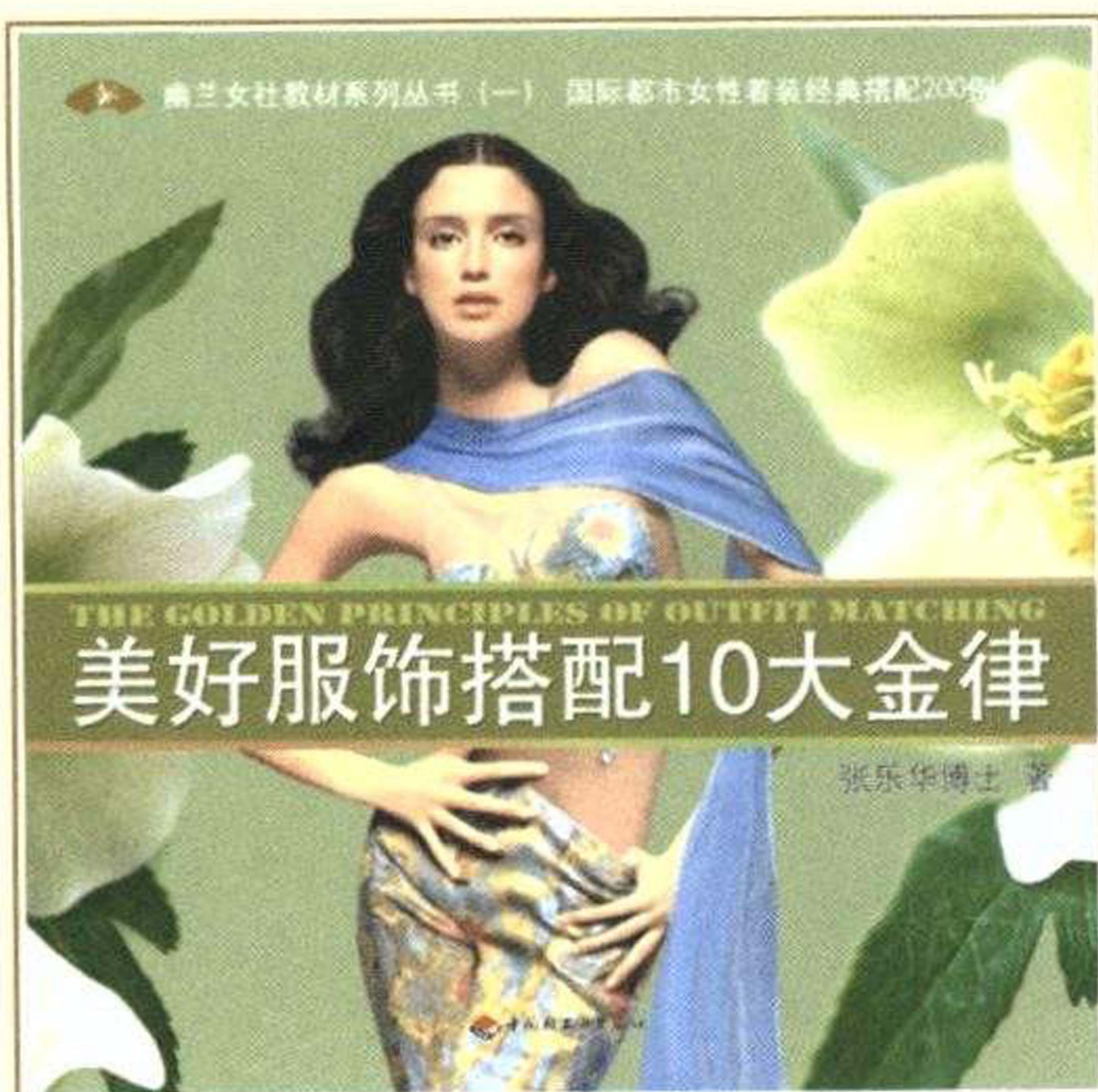
《你的优雅价值无限》一书中道出了高雅女性的精神内涵与行为特质，详述了女性在与时光的争战中呵护美丽、提升气质的方法。



《众目睽睽下的淑女和绅士》是幽兰女社社长国际素质培训专家张乐华博士用她的人生经历贯串着近200条国际礼仪编写成的倾力之作。



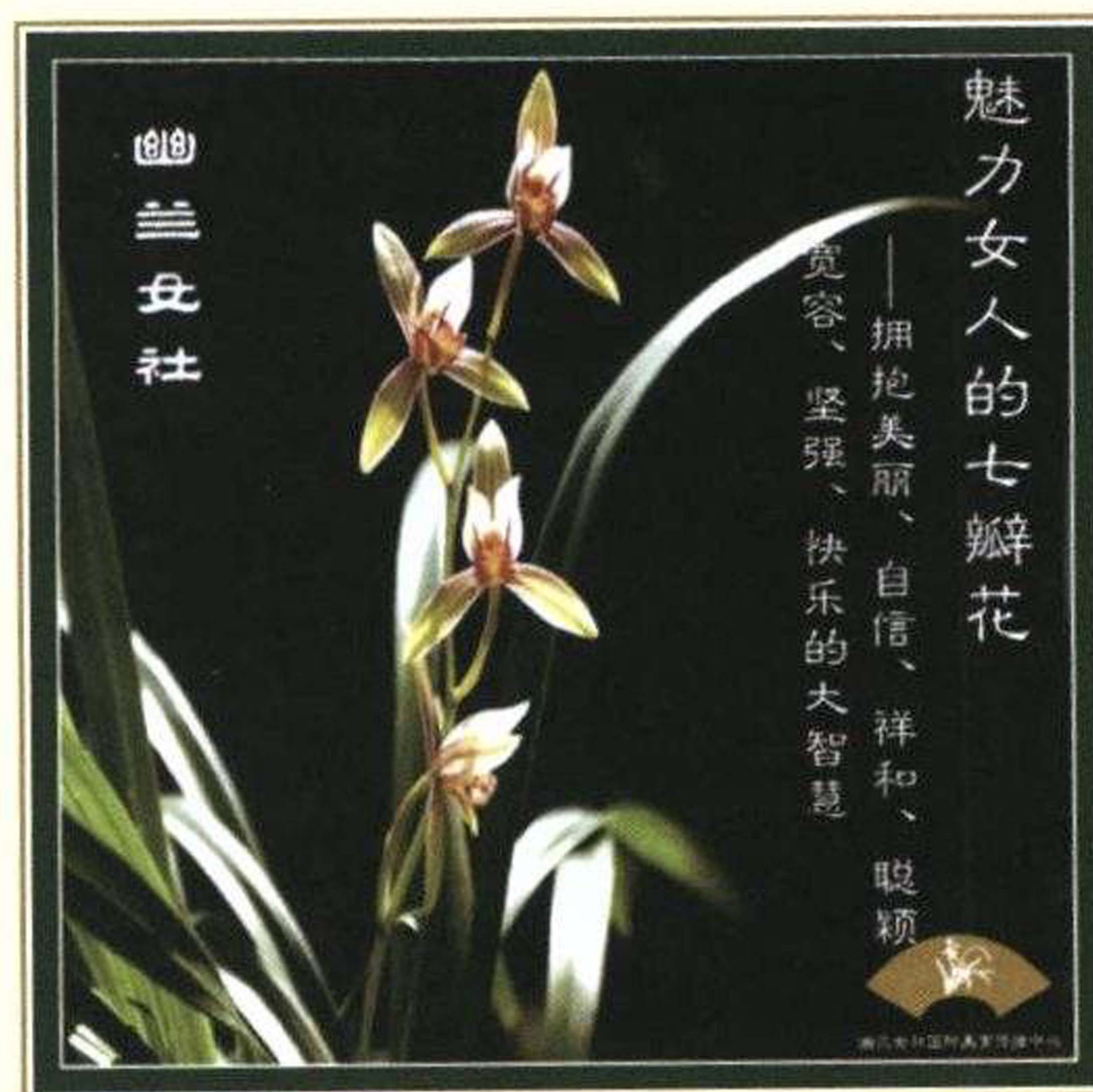
《穿出你的品位》告诉你服饰背后的语言与艺术，用图片与文字阐释美与优雅，解读女性服饰的时尚与经典。



《美好服饰搭配10大金律》幽兰女社系列培训教材——以国际都市女性着装经典搭配200例介绍了良好的视觉冲击式怎样产生的，并以大量彩图帮助读者认识服饰在风格、场合、季节、色彩上的搭配原则。



《穿美36问》一书以36个问答的形式，向读者介绍“穿美”所需要的必备知识与秘诀，其中包括如何搭配出美的效果、国际上约定俗成的服饰礼仪、服装风格的营造、服装款式对于个人体形的修饰、穿出品位、衣橱打理、发型与配饰等。



《魅力女人的七瓣花》光碟是张博士倾心结合幽兰女社课程精华与东方女性特点打造，指引你为心灵做优雅SPA，每天给自己一点时间，倾听它，你会领悟生命之美的新境界，拥有美丽、自信、祥和、聪颖、宽容、坚强、快乐的大智慧！

感谢

我由衷地感谢中国青年出版社对该书文字的编辑工作所给予的鼎力支持，特别是苏婧女士对该书质量所作的促进和努力；也感谢姚远摄影师、王梅莉摄影师的专业摄像技术保障了这本书图片的质量，感谢幽兰女社曹茜女士为该书排版所做的精心努力。

我在此特别深深怀念并铭感优雅的伯爵夫人宁·克瑞文女士多年来对我的友谊、厚爱、影响和激励，还要感谢科提思先生对我的事业和眼界的拓展曾作出的重要贡献。

张乐华

二零一二年十月北京

感谢