

* 阅读本书
运用本书

你就会发生气质上的大改变!

你的形象价值也许增值佰万!

衣服成为你的个性名片
展现风格、职业、知识、审美品位

强

调内外兼修的优格女人

致力于打造吻合自己内在的完美名片



YOGURT LADY

优格女人

● 杨子 著

* 衣生活 *

广东人民出版社
广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

优格女人衣生活 / 杨子著. —广州: 广东经济出版社,
2006.1

(优格女人系列丛书/王思博主编)

ISBN 7-80728-171-5

I. 优… II. 杨… III. 女性-服饰美学
IV. TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 128336 号

出版 发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	深圳市建融印刷包装有限公司 (深圳市罗湖区梨园路 104 号 3 楼东)
开本	635 毫米×965 毫米 1/16
印张	8.25
字数	88 000 字
版次	2006 年 1 月第 1 版
印次	2006 年 1 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80728-171-5 / TS·88
定价	全套 (1-2 册) 定价: 69.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: [020] 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙 4-5 号 6 楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

营销网址: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻印必究 •



杨子简介

杨子，著名礼仪色彩专家，从事礼仪色彩行业六年，首创将礼仪与色彩融合的理论和优格女人的概念，应邀为高等院校、各类企事业单位做礼仪色彩专题讲座百余场，担任多家跨国化妆品公司、礼仪公司和其他大型企业的常年顾问。

杨子工作室

电话：020-31957870

E-mail: gzyangzi@yahoo.com.cn

网址：www.yzcolor.net

优格系列丛书

《优格女人色生活》

《优格女人衣生活》

《优格女人衣搭配》

《优格女人雅生活》

《优格女人夜生活》

《优格女人花生活》

《优格女人人文读本》

《优格女人三养策略》

《优格女人三宝保养》

《优格女人瘦身秘诀》

《优格女人管理智慧》

《优格生活哲学》

《优格圣经》

《从成熟走向优格》

广州顽石文化传播有限公司所属的新格色彩形象顾问机构是专业从事商业色彩咨询和形象建设的机构。我们致力于提升中国社会的整体形象，为建设形象中国而持续存在。我们的业务使命是：通过对色彩形象的设计规划，为客户树立优秀形象，为客户创造更高的形象价值。

我们的服务项目如下：

商业色彩顾问、环境色彩设计、城市色彩规划、陈列装饰色彩主题咨询、色彩顾问培训、色彩营销顾问。企业形象建设、品牌形象构建、人物形象塑造、艺术形象设计、社会形象策划、重大场合形象设计、私人形象顾问。

策划推广：广州顽石文化传播有限公司

咨询电话：020-87611604 13922631972

团购电话：020-61291166 61291797

顽石文化投稿邮箱
winsbook@126.com

整体策划：王梓 曾宇 张曼琳

摄影：王思博 王江宁

编辑制作：王童 王建方 区锦素 欧阳伽文

执行编辑：王思博（13672484447）

责任编辑：郑秋瑛

责任技编：梁碧华

三指文化
书籍设计

火雲

装帧工作室
Fire-Cloud 13802950184



如何寻找自己的穿衣风格？

如何依照简单清晰的行业&职业款式诊断模型

为你量身定做职业着装完全计划？

如何依场合心情而随心换装？

资深设计师杨子授之以渔

让你成功晋级形象设计师行业

更让你随时随地成为人群中的视觉美点



优格系列丛书 主编王思博

优格女



杨子 著



广东省出版集团
广东人民出版社

Yogurt Lady

CONTENTS

008 — 序一

中央电视台著名节目主持人王小丫

009 — 序二

《时尚芭莎》执行出版人兼主编苏芒

010 — 前言

“罗裳”在现代社会里已经成为个人的个性名片。强调内外兼修的优格女人，一直都致力于打造吻合自己内在的完美名片。

Preface Yogurt Lady

012 — 卷首语 优格女人

优格女人，特指那些坚持自我，内心从容，审美意识强且审美力高，对待自己和他人有包容的心，崇尚专业，同时非常关注心灵的女性。

Part 1 The style fitting you —— changeable clothes, consistent style

020 — 真我的风格 —— “时装在变，但风格延续”

Famous yogurt lady

优格名女人

022 — 杨澜 高素质成就高品位

1. the soul of clothing —— style

025 — 第一章 服饰的灵魂——风格

色彩的流行不必追逐，找到适合的就是最好的；风格就更加不必，因为风格就是你自己。穿衣服不再是一味地模仿……

026 — 寻找风格

一个人与生俱来的“风格”特征，其实就是你的面部氛围、身材特征、以及一言一笑、一举一动给别人带来的整体感觉。

028 — 解读风格

戏剧型风格

传统型风格

浪漫型风格

自然型风格

前卫型风格

优雅型风格

少女型风格

少年型风格

2. seek out beauty from banality

047 — 第二章 缺点无罪 美丽有方

没有人对自己身体每个部分都满意的。如果你不想



Yogurt Lady

目 录

没有人对自己身体每个部分都满意的。如果你不想冒险做人造美女，不妨通过人为掩饰来美化所谓的缺点。这以充分了解自己的身材特点为前提，彻底分析自己的身材曲线，弄清自己的身材到底属于哪一类型后

048 各式身材美化秘诀

倒三角形身材

直筒形身材

梨形身材

葫芦形身材(倒S形)

圆筒形身材

娇小型身材

槐梧型身材

056 身材局部缺点的美化方略

3.the rule of small ornament and amenity—ornamental formula

058 第三章 小配饰大礼仪——配饰规则

优格女人深谙配饰哲学，用小小的配饰，含蓄有力地表达属于她们的风格，巧妙温婉地彰显她们的灵魂与内心

059 首饰

060 丝巾

061 眼镜

062 包

063 鞋

064 丝袜

4.Don't think of that you really know how to pink

065 第四章 别以为你真正会化妆

065 化妆要点一 卸妆、洁肤、护肤

066 化妆要点二 上粉底

067 化妆要点三 定妆

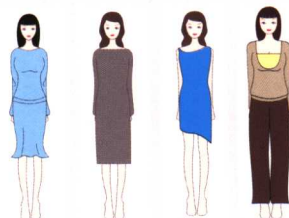
067 化妆要点四 上眼影、眼线

068 化妆要点五 涂睫毛膏

069 化妆要点六 描画眉毛

070 化妆要点七 上口红

070 化妆要点八 上腮红



Yogurt Lady

CONTENTS



071 → 化妆要点九 修容

071 → 化妆要点十 完成化妆

yogurt ladies' beauty claim

072 → 优格女人的美丽宣言 悦纳你自己

Part2 beauty from dainty and well-fitting dress

074 → 优雅得体 美丽随行

famous yogurt lady

优格名女人

076 → 赖斯 从容与优雅 展示高品位的内在美

1. Model of color and style judgment in different trade & career

079 → 第一章 行业&职业色彩款式诊断模型

聪慧的优格女人知道如何才能获得职场上的尊重，除了认真的工作态度和可胜任的专业素质，当然还少不了个人风格和行业职业特点所决定的专业形象。

081 → 自测题

082 → 行业&职业坐标图

084 → 第一象限 严肃行业 非创意的职业

范例：“金融业”的“专业人士”

“信息产业”的“培训师”

086 → 第二象限 严肃行业 创意职业

范例：“制造业”的“广告”职业

“政府机构”的“秘书”与“信息产业”的“秘书”

090 → 第三象限 非严肃行业 创意职业

范例：“房地产业”的“策划”“服务业”的“私营主”

“教育业”中的“学生”

093 → 第四象限 非严肃行业 非创意职业

范例：“传播业”的“律师”

“教育业”中的“教师”

095 → 优格DIY 适合我的行业&职业色彩

2. TPO Promote your glamor in communication

096 → 第二章 TPO 提升社交魅力

优格女人，进可以是职场利器，精明能干；退可以是人间尤物，楚楚动人。在进与退之间，随心转换，恣

Yogurt Lady

目 录

意地享受这世间的美好时光。优格女人的超强的变身能力，来自于她们对TIME（时间）、PLACE（地点）、OCCASION（场合）的精妙拿捏和理解，这就是TPO智慧。

098——上班场合

- 一、面试
- 二、参与重要会议
- 三、新任或即将新任职位
- 四、出差

Yogurt ladies' wisdom

107——优格智慧 职业女性着装注意事项

108——休闲场合

- 一、运动场所
- 二、郊游
- 三、旅游
- 四、逛街便服
- 五、室内娱乐场所
- 六、欣赏高雅艺术
- 七、节庆

116——约会场合

- 一、情侣约会
- 二、同学聚会

119——社交场合

- 一、盛宴风华
- 二、鸡尾酒会
- 三、狂欢舞会
- 四、温馨家庭
- 五、参加婚礼（嘉宾）

Yogurt ladies' wisdom

125——优格智慧 当你的风格与TPO冲突时该怎么办？

Yogurt ladies' wisdom

126——优格智慧 优格女人逛街要领

Yogurt ladies' beauty claim

129——优格女人的美丽宣言 美丽，女人一生的事业





序一

这两本书稿拿到手上的时候，眼前突然一亮。等到我打开它的时候，发现原来有别样的惊喜在默默等待着我——大众时尚的重新解读。

一本告予大众时尚的书，怎样才可以做到不简单、不肤浅、不流俗，可以雅俗共赏？这一直是个难题。——做得太深了，像教科书一样，一是一，二是二，有板有眼，直白但是无趣，就会生生浇灭多少燃烧着的时尚之心；做得太浅了，各式各样的服装加简单小资类文字，咿咿呀呀，跟大多数服装杂志一样，空有造型没有内涵，很是不值。

这两本书正是巧妙地避开了这些。它们时尚而富有智慧，没有太过年轻的狡黠，没有太多品位的炫耀，它们一边给你上丰富内心与内涵的人生哲理课，一边像好朋友似的，娓娓道来着让你外表更美丽的真经。作者以她优美的笔触，提出了细致而绝妙的建议，告诉你如何永远保持别致、优雅和迷人的仪态。从颜色应用到日常的配饰，杨子对所有的时尚问题都做出了凝练隽永的评述。而且她还对你生活中的其他重要方面提出了许多忠告。

书里打动我，让我从此不忘的，叫优格。“优格，一种新的生活哲学。优格女人，特指那些自信从容，审美意识强且审美能力高，同时非常关注内心的女性。”“优格女人色彩和谐，风格显著，着装得体，仪容优雅。”这样的女人，在我们的生活里似有可见。坦白地说，这种女人也是我时常关注的女性类型。我想，凡是十八岁以上，喜欢阅读与思考，注意涵养与外貌的女子，都一样默默地关注、羡慕，甚至模仿、学习过这样的女性吧！——在这本书里，她们终于成为一个群体符号，旗帜鲜明地出现了。

一个女人，以智慧为底，加自信傍身，寄打扮以修身，添优雅而增气质——优格本色，此真谛也！

——当然，如果你是还未满十六岁的小姑娘，那请你轻轻放下书离开，这本书不一定适合你。这是一本成年人的时尚书，是专门写给心智已经成熟或者渴望成熟的人的，你可能还不到时候，不必提前“优格”。

——如果你不需要面临各种社交场合；如果你不渴望维持好体现你个人价值和专业水准的职业形象；如果你不在乎爱人欣赏的目光，那就请你放下它，让它继续等待，直到真正需要它的人捧起它！

——除此之外，所有的女人拿起它，都将开卷有益。

中央电台著名节目主持人

2005年11月23日

序二

我们正处在一个讲求形象的时代，一个已经形象化的社会，一切人、一切事、一切物，甚至政治都在努力地表现自己、塑造形象，因为形象是有价值的！

张曼玉对着镜头一笑，价值千万，为什么呢？你发自内心的笑容自然无价。你的笑无价，但你的形象有价，价值多少？你说了算！你的形象价值可能百万！

形象时尚是什么？就是总是与众不同，总是引导时代潮流，总是让人感到她的魅力的人的一颦一笑，一衣一饰，一色一形，一举手一投足。有这么一群人，总是引领着形象时尚的潮流，无论是欧美潮流，还是日流韩流，无论是古典风格，还是现代风情，总是由这样一群人最先演绎出来，然后成为新的流行趋势。所以流行什么不是由时尚决定的，而是由这样一群人来引领的。这一群人用她们自然天成的魅力，让人们很自然地跟着她们走，最终形成一种时尚的潮流。她们就是优格女人。

优格女人——特指那些自信从容，审美意识强且审美能力高，同时非常关注内心的女性。优格女人色彩和谐，风格显著，着装得体，仪容优雅。优格女人不仅是外在的形式，更重要的是内在气质，她们让形象时尚变动不居。优格女人代表了一种风格，体现了一种美的境界，她们令人心生敬意。

我们可以借鉴那些优格女人，不是让我们成为她们，而是让我们比她们做得更好，比她们展现更多的美，创造更好的美。一个真正美丽的女子，不是跟随时尚，而是成为优格女人，创造时尚。

那么，优格女人是天生的吗？不！优格女人是刻苦磨练、认真学习才能练就的。一个优格女人，总是注重自己的一衣一饰，一色一形，一言一笑，一举一动，因为，形象正是靠一点一滴天长日久累积起来的。优格女人，绝不肯随便敷衍自己，她一定从最新的资讯之中汲取营养，一定从最广博的知识中凝聚精华，然后，才能创造出一个真正有风格的优格佳人。

从这两本书里，我们可以深深体会到杨子的良苦用心。她试图将最新的资讯、最精的知识集中起来，凝聚在优格女人系列丛书之中。她从不同专业的角度，阐述了最权威的意见，让每个有志于引领时尚与创造风格的女子都能从中得到最专业的指导，从而创造一个更新的、更美的、更有风格的优格女人。

优格女人正在成为潮流，优格女人是永恒的经典。时代需要我们去塑造优格女人，成就优格女人，推动优格女人，传播优格女人，标榜优格女人。从这里开始，一个旗帜鲜明的形象风格出现了，那就是优格女人。

苏芒

《时尚芭莎》杂志执行出版人兼主编

2005年11月15日

YounBox

009



前言

有人说，惩罚女人的最好办法，是把她关在一个有很多漂亮衣服，但没有镜子的房间里。衣服对于女人来说，确实有着难于言表的心理作用。穿上一件适合自己的漂亮衣服，足以让一个心情沮丧的女人重新看到生活的希望与快乐；在一个特殊场合，穿上自己喜欢、平常却没机会穿的衣服，那种肤浅的快乐，也能让人在许久之后依然回想怀恋。不管拥有什么样知识与学识的女人，内心都难逃那些林林总总的漂亮衣服诱惑。说到底，女人是无论如何都摆脱不了人类天生对美的向往与追求的。



女人喜欢衣服，是出了名的大喜欢。可是大喜欢跟使自己大漂亮可不是一码事。对着满橱子衣服，却总感叹挑不出一件顺眼的，这样的女人不在少数；还有些总是常换常新的女士，却一年到头也难得看到一身搭配和谐、漂亮合适的衣服，偶尔穿得新意点，却使人侧目摇头，惨得“不合时宜，没有品味”的烂评语；有些喜欢购物狂的爱衣女士，也常常遭遇这样的惨事：咬牙花了血本，把自己热爱的衣服带回家，第一次穿着新衣顾镜自怜时，即已发现身上那件已经属于了自己的新衣好像不如第一眼在商场见它时那么可爱，再多穿两次，竟也心生懊丧，为什么挑了这样的衣服回家？



不少女士感叹：逛街买衣服，不如逛街看衣服；看衣服容易买衣服难。模特身上穿得那样高贵大方，为什么到自己身上就成“大妈级街服”？别人穿得精致得体、妖冶迷人，为什么到自己身上就有种挥之不去的俗气？一直相信“腹有诗书气自华”，可为什么路人不因为我的满腹才华而投以青眼，却偏偏对那些穿着靓丽的女子频频回头？

Yogurt

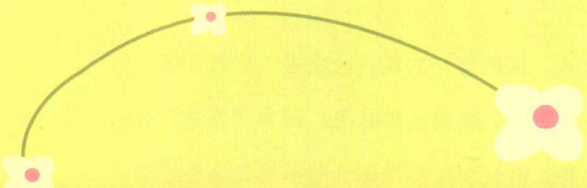
通往优格的路，可不是怨天尤人。如果您认为现代社会里“只敬罗裳不敬人”的行为是肤浅，那么请您一定正视和直面这种肤浅！因为“罗裳”在现代社会里已经成为个人的个性名片。这张名片里详细地向外界传达着您的个人信息：审美能力（品位）、性格特点、心情、所处行业职业、社会地位、经济状况等等。最重要的一点是，这张名片无需您亲手奉上，每个见到您的人，都会通过他们自己的眼睛，自动获取了您的这些信息，不管您愿意还是不愿意。

强调内外兼修的优格女人，一直都致力于打造吻合自己内在的完美名片。她们的名片建立在对自己深刻了解的基础上，个人风格显著，或前卫，或优雅，或浪漫，或可爱……自然不做作；她们的名片打造上注重细节，不会出现破坏氛围与风格的任何瑕疵；她们的名片轻易就能体现她们的行业、职业与专业的精神与态度；同时，在不同时间、不同场合，她们都拿捏有度地准备着恰到好处的名片，有修养、有礼貌。

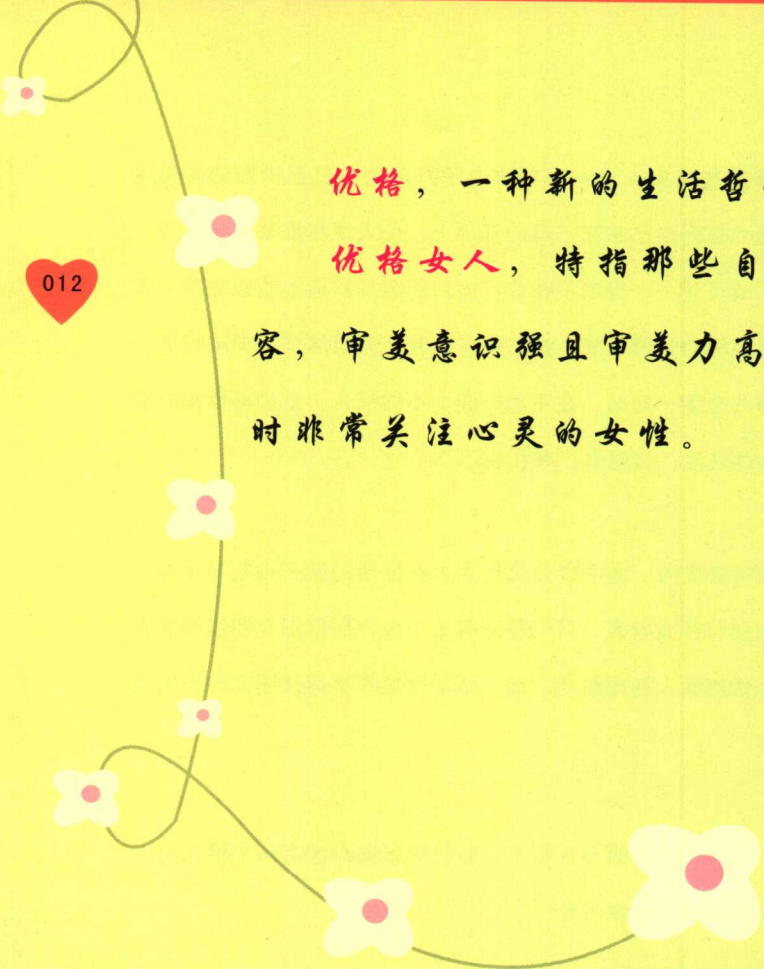
011

优格不是一天就建成的。本书作为优格女人衣生活的穿衣指南与手册，将从个人风格、职业与行业着装、TPO原则等三个大方面详细介绍优格女人的穿衣之道，揭示优格女人随时随地、随心所欲就能衣着得体漂亮的原因与方法。

相信在阅读并实践本书后的不久将来，您的那张随身携带的个性名片，也同样地写满着优雅格调，灿烂出彩！



Preface



优格，一种新的生活哲学。

优格女人，特指那些自信从容，审美意识强且审美力高，同时非常关注心灵的女性。

优格

女人

Yogurt 酸奶酪的意思。酸奶酪让人想到的是滋润，营养。而今，**Yogurt** 的音译——“优格”则成为一种生活哲学。优格被赋予深刻隽永的含义——“优雅、格调”，象征着女人滋润、营养的内心。

记住这个有着漂亮发音的词——**Yogurt** 优格！不管你现在知不知道它的意思，但它马上就将改变你的生活了！