

美好 从美开始

辰
薇◎著



中国文史出版社

美好 从美开始

辰
薇◎著

贵州师范学院内部使用

 中国文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

美好,从美开始/辰薇著.--北京:中国文史出版社,2019.11

ISBN 978-7-5205-1597-9

I. ①美… II. ①辰… III. ①美育 IV. ①G40-014

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第272523号

责任编辑:卜伟欣

出版发行:中国文史出版社

社址:北京市海淀区西八里庄69号院 邮编:100142

电话:010—81136606 81136602 81136603(发行部)

传真:010—81136655

印装:北京金康利印刷有限公司

经销:全国新华书店

开本:32开

印张:7.5

字数:180千字

版次:2020年3月北京第1版

印次:2020年3月第1次印刷

定价:42.00元

文史版图书,版权所有,侵权必究。

文史版图书,印装错误可与发行部联系退换。

自序一

获得终级幸福的能力

美，是我们踏入社会的第一封推荐信。美学教育这一课，是我们终其一生也无法避免的。

作为中国形象设计最早的一批科班专业人员，我几乎见证了各个领域从无到有的发展历程。过去，中国人羞于提美，中国女人更是羞于展示自己的美。像我这般年纪的80后孩子，从小到大听到父母的教导都是“不要和爱臭美的孩子一起玩”“就知道臭美怎么能好好学习”“爱臭美的孩子以后没出息”。在这种论调下，几乎没有人教过我们如何提升自己的形象。但不幸的是，成年后的我们却措手不及地遭遇了一个“看脸的时代”。

从大学打造个人形象的第一堂专业课起，到如今创立美在当下形象管理的品牌，这十多年的时间，我的身份变了再变：化妆培训师、美育机构执行校长、明星艺人形象管理师、宝妈、女性创业者、团队领导……但不管身份如何变，这些年我仿佛从头到尾就做了一件

事：追求美。而这件事也从一开始的单纯喜好，渐渐变成了我的使命。

近几年，我接触了很多女人，也正是她们，让我发现自己工作的意义与价值。曾经有个学生给我的印象非常深刻，她专门请了长假不远千里过来跟我学习形象管理。变美对她来说是一件十分迫切的事。三十多岁的她对自己的形象非常不自信，完全不懂穿衣搭配，甚至不能分辨什么是美丑。即使她有心改变，花大价钱买来的名牌包包、衣服搭在她身上竟被认为是假货。对形象的自卑，也使她排斥爱情。她学习完课程后的改变，给了我十分大的触动。我想专业的形象管理，并非只有名人明星可以享用，更应该走入每个女人的日常生活中，成为一件再普通不过的事情。变美，可能是我为自己、为其他女人做过的最好的事情。

为了把我十多年来积累的美学知识及工作经验分享出来，培养出更多优秀的美业从业者。在2016年初，我启动了美在当下的首届教练班课程。课程一经推出就得到了同行业的高度认可和好评。从2016年到2019年三年的时间，美在当下得到了中华全国总工会、清华大学、中国传媒大学、河北传媒学院、北京财贸学院、华辰教育、IMA教育联盟、国栋造型等平台的大力支持，也得到了全国媒体人的关注，我被邀作为导师参加了《非你莫属》《美丽俏佳人》《不可思议的时尚家》等电视节目的录制。我也在学员们的鼓励下，出版了自己的第一本书《美在当下，形象管理》。这本书结合美学体系在中国的发展历程以及我多年的实践经验，阐述了一套完整先进的美学系统。它主要是针对美业从业者及管理者，制定标准化的要求，更注重理论一些。

对于明星艺人来说，形象管理对她们不过是“锦上添花”，但

是对于普通女性来说，形象管理很有可能改变她们的境遇和对生活的态度。普通女性其实更加迫切需要的是形象管理实操的技巧。

为了使更多女性轻松掌握形象管理的知识和技能，我写了自己的第二本书《美好，从美开始》。相比第一本书而言，它更像是一个贴心的形象小管家，将许多针对美业人士的高深理论，替换成了通俗易懂的语言。我也将自己多年来的实操案例融入其中，把更多可落地的实操方法传授给了大家。全书从风格穿着、定制化妆容、形体管理以及人际交往、美商培养等多个维度出发，希望可以帮助每一个女性朋友，收获美丽人生。

我希望所有的女人，都能懂得照顾自己、独立、健康，内心强大！这是我的终极幸福，也是我对我的读者们的终极祝愿。

2019年11月10日 北京

自序二

终其一生，不要失去美的信仰

——正因为我们不完美，我们才要追求美

冰心曾说过：“世界上若没有女人，这世界至少要失去十分之五的真，十分之六的善，十分之七的美。”

我问身边的男士们：这个世界上如果没有女人，会怎么样？

他们说：DISASTER(灾难)。

没错，女人，是造物主留给尘世的精妙绝作，是美丽的化身，是天地间的精灵。女人一生，花开是画，花落是诗。不管是雍容华贵的牡丹也好，楚楚动人的玫瑰也好，亭亭玉立的莲花也好，清丽脱俗的兰花也好，卓尔不群的梅花也好，抑或默默无闻的野花也好，女人花，花开不一定倾城，但花开一定美丽。

我觉得人来到这个世界上都是有自己的使命的，而女人，追求美——则是我们与生俱来的使命。

但很可惜的是，我们身边的女性朋友大多数放弃自己太早了。

年过 25 不再谈青春，年过 35 不再谈年轻，年过 40 不论曾经如何花容月貌，就不再谈姿色了。很多女人没有终生求美的信心和勇气。大部分人觉得，美丽与美好似乎只是年轻人的专利，而年龄稍长的女性仿佛就不该美好，也不能美好了。

女人终其一生，需要扮演很多角色：女儿、妻子、母亲……每一个角色都要演好，每一个角色都需要全力以赴。当女人为了生计奔波的时候，为了老人、孩子不辞辛苦的时候，谁还记得你也是个女人，甚至连自己，都忘了原本的美丽和温柔。

于是日渐放逐自己，身材散漫走样，发型杂乱枯燥，衣着邋邋遢遢，甚至连买一束花、做一份下午茶点心的怡情，也渐渐消失。

是的，女人很难做，一个好看的女人更难做。

影响我们追求美的因素有很多：

老啦，不行了，讲究也没用，讲究了也没人欣赏，自己还累。

每天奔波于灶台和格子间，为了打折的衣服挤破脑袋，哪来保持美的体力、时间和经济实力？

已经结婚生子了，再美也抵不过岁月的摧残，留不住变心人的眼……

但我想说的是，女人的美不是为了求偶，不是为了他人的赞赏，而是与生俱来的使命，那是我们应有的尊严。

赫本曾是全世界男人的女神，但她的一生，也有不完美的地方。父爱的缺失、感情的挫折，都曾让她一度遭受打击。但她始终充满热情地去生活，尤其是晚年积极参加儿童公益，不吝付出她全部爱心。

被誉为上海滩最后的贵族名媛，著名的老上海“永安百货”郭

氏家族的四小姐郭婉莹，曾落魄到洗马桶，可却美丽了一辈子。

在家境最困难的时候，带着一双子女被扫地出门，蜗居在一间7平方米的旧亭子，屋顶都是破的。

冬天早上醒来的时候，她跟两个孩子的脸上都结着霜。可是有人问到她，她却说：“晴天的时候，阳光会从破洞照进来，好美。”

曾经的郭氏小姐的身份，不再能够给她带来荣耀。

从小有佣人伺候的大小姐，每天都被逼着干重活，修路、挖鱼塘、挑河泥，曾经不沾阳春水的十指，早就布满茧子，结满血痂。

即便生活满是辛酸，她也要活得美丽，活出诗意。

没有蒸具，她用饭盒也要蒸出美味的蛋糕；没有烤箱，她用铁丝也要烤出香脆可口的饼干；没有茶具，随便拿个吃饭用的碗，她也要天天喝自制下午茶。

因为，在她看来：美丽，是女人一生的使命。一个人，不管何时何地，保持自己优雅美丽地活着，是做人该有的样子。

而我身边，也有很多这样的女性，在遭遇失业、婚变、亲人离世甚至大病大灾的时候，依旧保持了自己得体的妆容和挺直的脊背。

这些女人，用一生在诠释“美”这个字。她们教会你，保持对美的追求并不在于你的财富、权势，而在于你是否拥这种高贵的精神。

当我们深刻地认识到这一点时，所有的阻碍都将不再是阻碍。

人都说天生的好皮相一时光鲜，好骨相却能优雅永远。什么是好骨相？那便是我们对美的追求和信仰，它会成为女人一生之中最坚实的力量。

在忙碌的生活中，很多人都会疑惑，什么才是我们一生当中最

本质的需求？夜深人静时，我也会思考这个问题，许多的感悟便如流水一般滑过自己心头，一切都如此的清晰而坚定：

美好的人生，必然是我们最渴求、最想体验的人生。当一个女人注重自己的内心体验时，她便会将内心多余冗杂的东西丢弃掉，为自己营造一个洁净的心灵花园，正是这一方天地，修炼和滋养了我们对美的希求和感受。那时候，喧嚣与浮华消失不在，剩下的就是重视美丽生命的自己。

但美丽，又是实实在在的。

是熬夜加班之后洗净敷上面膜的那张脸，是洗完碗筷之后擦满护肤霜的那双手，是约会前涂上口红的唇，是走上演讲台时傲然挺起的腰背，是面对各种美食、垃圾饮料诱惑的节制，是周末小阳台上的一束鲜花和下午茶，是人群里永远恰当的那抹微笑……

美，是一个女人终生的信仰。它需要我们对自已多一份关心，多一份要求。

这份关心和要求，会让我们时时刻刻保持自己挺拔的身姿和饱满的精神状态。也许会有朋友说，相对于外表，我更愿意注重心灵，心灵的美丽才是更本质的美丽。我非常赞成这个观点，心灵美确实是所有美丽的基础。但是，有了内在的美丽，为什么不让更多外在的所有都一起美好起来呢？况且外在美同样能反馈到我们的心灵上，与内在美互相滋养。

我希望，每一个女人都能记住，你是造物主独一无二的佳作，你是背负着美的使命而来。美是我们一生的尊严和责任，不管身处什么年龄阶段，都是追求美最好的年纪。

请别在任何时候放弃你自己。也许将来我们会面对很多困难，

也许生活会遭遇意想不到的变故，也许我们的容貌、体态会日渐衰老、走形，也许我们会遭受很多人的质疑和打击，但是无论如何，请保持自己内心对美的信仰，那是我们对抗这个善变的世界最有力的武器。

2019年12月1日 北京



Part1 护肤篇

有趣的灵魂，还要好看的皮囊配

愿我们每个人，即拥有好看的皮囊，又能有独属于自己的有趣灵魂。

皮肤对女人的重要性，相信每个人都已经深刻认识到了。但是为什么花了那么多钱，依旧护理不好一张脸？为什么别人用起来效果显著的护肤品，在自己这里却毫无成效甚至过敏烂脸？在本章节中，您可以通过精准的测试，了解自己的皮肤类型，了解各类护肤品的成分和效果，学会更科学有效的护肤方法。

先给你的肌肤定个小目标 |002

要脸，就要选对美肤产品 |012

熬夜晚睡族的弹性皮肤保养秘诀 |016

护肤不防晒，一切都白搭 |019

甜美的女人不吃糖 |023

三类肌肤的粗大毛孔解决方案 |027

“不洗脸”是最好的护肤方式 |032

别在抗衰老的途中迷路 |035



Part2 穿着篇

穿得无可挑剔，人们才会记住衣服里的女人

服装更多时候并不只是服装，它是你的语言，你的想法，你的心情，你可以赋予它情绪和生命力。

如何通过穿衣打扮凸显自己的优点，如何巧妙地遮掩自己身型缺陷，如何通过细节装饰化腐朽为神奇？本章节试着从女性日常穿搭中最容易出错的几个领域入手，通过讲述服装风格和色系、性感秘诀、高跟鞋、香水、礼服、内衣、耳环配饰等，展开一场跟女性的秘密约会。

会穿衣的女人从不依赖颜值 |040

小露香肩，也能大展风情 |045

女人的礼服，如同战衣 |049

给你一双高跟鞋，全世界都在脚底下 |054

耳环，一场不动声色的性感 |059

看起来很高级的莫兰迪色，适合你吗？ |063

你對自己多好，內衣全知道 |066

你不懂香水，別亂來 |070



Part3 妆容篇

让那些最美好的相遇，始于容颜

要想美无处不在，一发现它，二创造它。

不管你承认与否，化妆已经成了大部分现代女性生活的一部分。美丽的妆容不止是屏幕上耀眼明星的专利，每个人都可以亲手打造自己的女神妆容。在这之前，我们需要熟悉自己的五官，找到自己的风格，认可并接纳自己的个性，

最终将亮点放大。本章节会将发型、底妆、眉眼唇妆以及妆前妆后护理等一系列完整的化妆流程完整讲述，手把手教你如何打造自己的专属女神妆。

拒绝撞脸，找到自己的专属妆容 |076

这样画眼妆的你，真好看 |081

堪比整容的美颜术是什么？换发型 |087

底妆不好看，因为你差了这一步 |092

柔情似水，皆在眉梢 |094

原来唇妆还可以这么玩 |096

路人怎么“妆”出高级感 |099

卸妆不对，颜值报废 |102



Part4 形体篇

做那道投映在波心最美的身影

别忘了关爱你的身体，你形体的每一个细节，会泄露岁月留下的一切秘密。

美好挺拔的形体不仅关乎审美，也影响着我们的身体健康。要想在任何时候都美成一幅画，必须对形体美的标准有完整的认识，通过日常的训练和坚持，养成良好的习惯，纠正自己常见的体态错误。本章节便是从肩颈、腰背、手臂以及饮食习惯等方面展开分析，给出了一整套最实用有效的训练方法，让我们在日常坚持中，获得挺拔苗条的身型。

对自己越狠的女人，活得越高级 |106

拒绝头前引，保护好我们的“灵魂线” |109

腰线，女人美的底线 |112

从“蝴蝶臂”到“天鹅臂”，你只需要这么做 |114

每天花 10 小时毁容，你的丑跟胖没关系 |117

一个人走路的时候，背影要美 |120

女神，拍照姿势不能输 |123

你胃里面装的都是脸上的明天 |127



Part5 情商篇

比聪慧更美的是真实的善良

修炼情商，最该练的不是嘴，而是心。

情商高成了对现代女性的另一种高级赞美。但它并不意味着八面玲珑、情绪稳定或者人好话甜。情商是一门真正高深的学问，这门学问不仅仅只是表面的克制或改造，最重要的核心点是我们发自心底的善良。如何将这种善良合理地运用到我们的爱情、婚姻、家庭以及人际交往中，通过不断训练，将它修炼成最高级的情商？在这章节中，您可以找到答案。

真正的爱，是一场得体的退出 |132

家庭关系，是女人的修道场 |136

高质量的陪伴，是看得见 |139

当心，别把刻薄当幽默 |143

成年人的高配，是懂得控制情绪 |146

重要的话，轻声地说 |151

嘴巴温柔点，世界会更“听话” |153

让人舒服的程度，决定人生的高度 |155



Part6 礼仪篇

让我们的第二张脸经得起考验

高级美的女人，都有第二张脸，叫礼仪修养。

在现代社会，礼仪修养的价值和影响不容忽视。本章节从最贴近我们生活的社会交往出发，内容涉及形体礼仪、餐桌礼仪、手机社交礼仪、初次见面礼仪、人情往来礼仪、职场礼仪等，以实用规范的说明和生动的案例，将我们平时忽略或者根本不知道的约定俗成，一一为您呈现。打造高级美，从礼仪修养开始。

你的修养，全在体态里 |158

餐桌上，懂得拒酒的女人，更有魅力 |163

新时代，手机里的社交礼仪知多少？ |166

初次见面，如何优雅地把自己介绍给别人？ |169

眼中有全局，才能避免僵局变结局 |173

能让人接受的礼物，才是好的礼物 |176

办公室礼仪的 8 个禁忌你知道吗？ |178



Part7 成长篇

美在岁月提升的过程，而非和岁月抗衡

美不是停止的，每一个最好的当下的状态，都指向下一个更美好的你。

最真实的美，往往是从内而外溢出的，它需要一湾澄澈的心灵之泉滋养着。如何在节奏忙乱的当下，找到迷失的自己和宁静平和的心灵之泉，是我们每个人都缺失的一门课程。本章节试着从培养健康的爱好、提升艺术审美品味、接纳真实的自己、正确看待人生的转机和挫折等几个方面，探索让我们心灵重归澄澈单纯的方法。

爱好，让我们学会与自己独处 |182

艺术，是爱美者的一面镜子 |185

喜欢看书的女人，眼里有星辰 |188

你已在发光，又何必非做太阳 |191

成为真实的自己，是一种荣耀 |194

谁没年轻过，可你老过吗 |198

婚姻，不是包治一切的良药 |201



Part8 养心篇

让岁月看得见你的优雅

要收获经得起岁月的那份美，先从修养心性开始。

一个追求完美的女人，不论身处怎样的境地，都能在人生的舞台上散发属于自己的光芒，而这光芒，是照亮黑暗路途的希望。本章节从女性常见的困惑：“家庭和事业如何平衡？”“强大就意味着拒绝脆弱吗？”“如何在两性关系中保持独立？”“如何获得精彩的人生？”等方面入手，对话时代女性，为优秀的你，寻找心灵的答案。

做生活中的小女人，精神世界的大女人 |204

亲爱的，请允许自己脆弱 |207

独处是最珍贵的自由 |209

心态安好，便是晴天 |212

慢一点，和自己的灵魂谈谈 |215

世界不缺美，别让美的定义太狭隘 |218

优雅是唯一不会褪色的美丽 |221