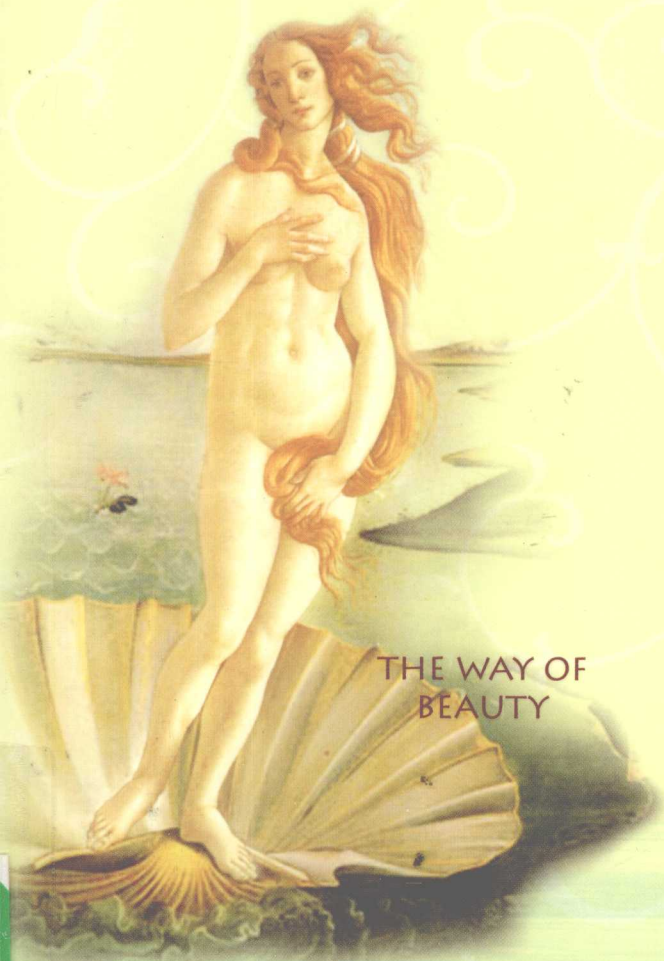


名家讲坛
MING JIA JIANG TAN

于西蔓 金正昆 等著

唯美之道



THE WAY OF
BEAUTY



中央编译出版社
CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS

名家讲坛
MING JIA JIANG TAN

于西蔓 金正昆 等著

唯美之道

THE WAY OF BEAUTY
女性形象、礼仪与健康16堂课

 中央编译出版社
CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

唯美之道：女性形象、礼仪与健康16堂课 / 于西蔓等著.

—北京：中央编译出版社，2009.10（名家讲坛）

ISBN 978-7-5117-0029-2

I. 唯… II. 于… III. ①女性—形象—基本知识②女性—礼仪—基本知识
③女性—保健—基本知识 IV. B834.3 K891.26 R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第166125号

唯美之道：女性形象、礼仪与健康16堂课

出版人：和 龔

策划编辑：高立志

责任编辑：高立志

出版发行：中央编译出版社

地 址：北京西单西斜街36号（100032）

电 话：(010) 66509360(总编室)

(010) 66509366(编辑部)

(010) 66509364(发行部) (010) 66509618(读者服务部)

网 址：<http://www.cctpbook.com>

经 销：全国新华书店

印 刷：北京温林源印刷厂

开 本：787×1092毫米 1/16

字 数：225千字

印 张：14

版 次：2009年11月第1版第1次印刷

定 价：26.00元

本社常年法律顾问：北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

Contents

容止衣妆

- ◇于西蔓
科学管理完美形象 3
- ◇王 静
经营美丽是女人一生的事业 16
- ◇张晓梅
修炼魅力从这里开始 28
- ◇周宏鸿
扮靓美丽形象，收获幸福爱情 41
- ◇陈玺竹
如何让你的形象更美 51

交往礼仪

- ◇王旭晓
人的形象、魅力与职业、社交 69
- ◇胡 邓
人际交往——从心开始 81
- ◇金正昆
文明交际与现代礼仪 95

饮水冷暖

- ◇于 康
营养饮食与健康 107
- ◇吴春荣
关注女性健康，创建幸福家庭 125
- ◇李复兴
关注饮水品质 喝出你的健康 137
- ◇袁凤兰
健康女性，魅力人生 143
- ◇张国玺
做自己的健康管家 157

胸襟智识

- ◇叶 曼
智慧人生 着眼天下 173
- ◇王东华
发现母亲 缔造孩子 182
- ◇陆晓娅
父母的情绪管理 199

容止 衣 妆

- 于西蔓 科学管理完美形象
王 静 经营美丽是女人一生的事业
张晓梅 修炼魅力从这里开始
周宏鸿 扮靓美丽形象，收获幸福爱情
陈玺竹 如何让你的形象更美



于西蔓

著名形象咨询专家、著名色彩专家，现任北京西蔓色彩文化发展有限公司董事长，中国流行色协会副会长，中国美发美容协会副会长，中国人民大学商学院MBA客座教授，北京服装学院艺术设计学院客座教授，研究生导师。2003年、2004年连续两年被提名为“中国十大经济女性年度人物”。

科学管理完美形象

◆ 于西蔓

美、时尚、形象是一个吸引人的话题。我们演讲的题目是“科学管理完美形象”，但我不认为完美是存在的，其实没有完美只有能做得更好。正是因为一个人的形象很难完美，前面有一个可能性的东西，大家觉得通过自己的努力可以去触摸，打造更美丽、更和谐、更优质、更有品味的个人形象。

形象是一个人一生中的战略。

因为在我们的一生中，从小到大，我们会发现能不能考上大学是战略问题，就职进入哪个行业是战略问题，你可以谈很多次恋爱，但确定和谁结婚是战略问题，因为你不是选择和这个人怎么样，而是选择和这个人在一起的生活方式，它会影响你的一生。你还可能面临重新择业、优生、抚养孩子，所有的一切在我们的人生中反复，有很多战略关口。我觉得还有一个更为重要的战略问题其实是形象管理，它是贯穿我们人生始终的战略问题，这个战略问题解决得好了，有助于其他战略关口的顺利；如果解决不好，其他问题的解决

就会更难更复杂。

形象作为一个人的资源是非常重要的。请大家设想，许多人走在马路上，你注意了其中的一个人，而其他那些人虽然也在那个场合出现，但你没有看到没有注意他们。当我们看一个人的形象时我们看的到底是什么？我问过很多人，开始的回答尤其女性听众会回答看到衣服、饰品、是否化妆、发型等。我追问还看到什么，她们接着会说：气质、性格吧，好像这个人挺可爱的。我继续追问，她们说觉得好像没结婚、没有孩子、可能是白领、感觉生活过得挺快乐的。我再追问下去，就回答得很有意思了，她们憋了很久说能看到职业、能看到受教育的水平、能看到她现在生活的样子、生活方式、她现在是在人生的哪一关口，能看到价值观、生活方式、爱情观甚至性取向，这才是我们看一个人形象时真正看到的一切。

当我们被人看的时候或者我们看别人的时候，我们看的不是物质和实质构成的装饰，我们真正看到的是那个人用物质穿不出来的东西，但必须用物质、衣服、饰品向人传递的关于他的一切。这个人要穿出关于他自己的一切正确的信息和价值，如果一个人一年365天有一半的日子穿的都不是关于自己正确的信息和价值，就是资源性的损失。

大家一定要自己努力，警惕周围人对你的沉默。人们都有一个倾向，你和你的同事、朋友再好，如果你穿得略微不大顺眼，会有人忠告你。但如果你真没有穿出品位，再好的朋友都会选择沉默，他不会告诉你的，因为伤面子。所以有这么一群人尤其受害，我把他们称为“被沉默人群”，主要是指社会地位高、受教育程度高、收入很不错、在单位当头的、像我这类搞时尚工作的，或者在人群中特别容易充当时尚意见领袖的。你如果真没穿出品位来，人们不好意思告诉你，别管是嫉妒还是什么原因，他都不会告诉你，因为这是伤面子的。形象问题必须自己把握、意识，通过自学自我打造、自我提升。

形象如何提升？美是学出来的。我能走上这个职业行当，确实得益于我在日本十几年的生活。日本女性有一生学习美丽的热忱和意识，他们有一个“新七年后一生”的说法。“新七年”是指这个人从上高中开始三年加上大学四年，通过勤工俭学也好，通过父母帮助也好，这个人开始有意识的到社会上一些机构学习，在从高中到大学毕业为止的七年内，所有男孩、女孩对形象课、修养课、礼仪课已经全部上完，就职时没有哪个小孩会困惑面试时要如何化妆如何穿衣，没有这种困惑，这是“前七年”。“后一生”是日本女性一直持续一生学习行为礼仪、学习如何打扮，打扮的功课分得非常细，美丽修养这些人生小课在一生中都被学习。这样才能打造出来虽然长相不同但拥有非常有品质形象的人生。

日本有一个“新七年后一生”的说法：从高中到大学毕业为止的七年内，所有男孩、女孩对形象课、修养课、礼仪课已经全部上完，就职时没有哪个人会困惑面试时要如何化妆如何穿衣，这是“前七年”。“后一生”是日本女性持续一生学习行为礼仪、学习如何打扮，打扮的功课分得非常细。

如何才能美？形象如何漂亮而有品味？我在谈技巧之前会谈一些新的观念，以冲击一些老的观念。中国人真的爱美吗？我从1998年回国后在北京、全国接触了大量的热心扮靓女士、男士，无论出于哪种需求，他们希望打造形象，然而我遭遇到一个重要的问题，我给客人做咨询，说了三四个小时，从色彩到款式、发型、服装，说得客人心花怒放感觉找到了另外一个人，客人在临走时间我要是每天都能打扮成今天这样需要早起多长时间，我说1个小时吧，70%的客人说太早了太忙了做不到。对于我这种专业的人来讲，我知道美丽不能懒惰、美丽不能找借口、美丽也不等于花钱买名牌赶潮流，美丽不仅仅等于正确的扮靓观加上及时的时尚信息支持加上技巧加上工资里20%—30%的钱，还要贡献一部分时间。美丽等于和谐，和谐才能维护自己的美丽。不是有三柜子的东西、手里有几张美容卡、有半抽屉的化妆品就是美了。

美如何开始？我一直认为中国人因为不大重视外在形象，外在上的谦逊惯了、没有自信，就养成了很多女人在一起说外表的时候都在贬低对方贬低自己。中国是打扮缺点的文化，关注缺点，就想如何弥补缺点，花钱打扮自己，在物质、精神、时间、金钱上的投入都是拯救危机的行动，而不是建立自信、扩大优点的行动。

男人女人只分两类，一类是素材型的，一类是努力型的。那些长得漂亮的女孩子、女演员全是素材型的，长得没有毛病，上天眷顾他们。人群中的1%是美人、帅哥，他们最大的好处是方便，确实不用投资太多的时间，随便穿什么都好看。问题是99%的人是努力型的，努力型的人无非就是锁定一个目标，搞清楚自己是个性型美女、气质型美女、优雅型美女还是帅气型美女。你只要打造一个目标就可以了，然后你就知道你而那些素材型人物之间不就是差这点空间吗，有的人可能20分钟化妆就能达到最好的，像我这样的人就要1个小时到1个半小时。虽然我没有长成那样，但长相并不重要，重要的是能否把优点放大给别人看。打扮是从打扮优点开始的，优点是你身上闪亮的地方，长得不美才有打扮的空间，打扮是从优点开始的，这是我的重要观点，请大家记住。这些照片上的人都是我们公司的员工，来的

打扮是从打扮优点开始的，
优点是你身上闪亮的地方，长得
不美才有打扮的空间。每个人的
打扮要适合他自己就足够了。

时候有天生漂亮、帅的，有的就像小傻子一样，但是当他们收拾好了，现在每天上班都变成形象顾问以后，很难区分他们哪个是素材型美女哪个是努力型美女，只觉得她们打扮像自己

足够了，这是打扮的方向。每个人的打扮要适合他自己就足够了。

形象是由什么构成的？可分两个层面即里圈和外圈，里圈叫做显性因素，人往那儿一站，在视觉空间里能看到的就是显性的，是藏不住的。外圈是隐性，可通过显性因素的打扮让人看到外圈的一切。显性都有什么？我站在这里，你会看到颜色、形状、材质、声音、态，

态有神态、体态，一个人的态是显性的，神态、体态美了就有了行为美，这些因素传递出你自己的兴趣、爱好、身份、地位、职业、属性，对流行是什么态度、对生活方式是如何认识的、价值观。

一个人要想打造自己的形象美，要有特别正确的进入途径，我们有个理论系统叫做中国人形象规律系统，无论男女、年龄、社会角色，都应当找到个人扮靓的规律，即你自己的规律是什么。要想美必须先研究自己的身体，再研究东西，再研究身体与东西之间的和谐关系，找到该用的东西、摒弃不该用的东西，这是扮靓的技巧。

一个人身上有几样规律？第一个是颜色规律，一个人和颜色有特别大的关联，我是色彩专家，很多人会问我色彩有何用途，这两年我总结出色彩的用途，即色彩是用来管理人的品位的。一个人穿得再名牌、东西堆饰得再多，如果颜色不对，搭配得乱了，人们就会评价“这个人好像挺有钱的，但挺土”。色彩是管理人的品位的，和谐了你身上的多色组合就漂亮了；不和谐就紊乱、不舒服、显得品位低下。

每个人在寻找自己和衣服颜色的关系上，都要从下列三个方面去找：1.和颜色深浅之间的关系。2.我该穿艳的还是旧的。3.色彩冷暖关系。这需要专业人士帮助，自己不容易知道。前两条能做到就行。人体是有色的，是天然配色系统生出来的，最大的根本在于浅的色系是由皮肤色构成的，深的色彩是由眉、头发、眼珠的色彩构成的。即使你不穿衣服也是个配色系统。各人的配色系统不一样，决定了穿衣用色的选择，也决定了为什么有的颜色别人穿好看，到你身上难看。找到自己和色彩之间的关系就是研究自己的配色系统，有的人深浅系

人体是有色的，是天然配色系统生出来的，最大的根本在于浅的色系是由皮肤色构成的，深的色彩是由眉、头发、眼珠的色彩构成的。即使你不穿衣服也是个配色系统。各人的配色系统不一样，决定了穿衣用色的选择。

统在身体上关系天然紧张，眉毛眼睛黑脸白，两大系统对比分明，穿艳色好看，强烈关系的搭配法都能穿。相反配色系统长得特顺、眼神不强烈、眉毛皮肤对比关系不强烈，适合穿自来旧柔和和色调的衣服，适合渐变搭配。如果不找明白身体天然色和衣服颜色的关系，在视觉上就达不到最舒服的状态。

第二个是形状规律。人的身体形状一点都不一样，人体形状找规律要从三方面找：1.直曲问题，无论男女，你是柔和型骨骼感的人还是棱角分明很直线感的人？人体有直线型的也有曲线型的，对应到衣服的关系是柔和型的人、女人味强的人适合选择花朵、柔和线条图案等有曲线感的东西，适合烫发，有人穿男人衣服帅气那是直线感的人。2.身型有大小，指的是体量的大小，和衣服尺寸有关，和形状图案也有关系，体量大的人适合大图案，体量小的人适合小图案。3.比例尺度的问题，即是否均衡。均衡说的是黄金分割即三平五眼的脸，李嘉欣和杨澜的脸就是这种比例的。三平是发际线到眉之间的距离应当等于眉到鼻尖的距离，还应当等于鼻尖到下巴的距离。我们回家量后会发现大部分人都是不均衡的，为什么素材型美女就是这个原因。最理想的人的脸是五个眼睛宽度。但大部分人都是不均衡型的，比例不协调。这和打扮的法则是什么关系？均衡的人穿均衡的老实的古典的东西好看，不均衡的人穿不均衡的东西才能显得你的脸长得是正的，你会发现杨澜发型改不了，因为她只能均衡，她的衣服都是特别老实的职业装，不能夸张。不均衡的人，如果脸型不均衡，五官之间配比不是三平五眼，头发一定是不均衡的。我身材不太好，也是不均衡，要靠穿衣法来遮掩，让别人忽略了对你身体

在镜子前走来走去观察到的
是真的你，必须用镜子看到真实的自己。

本身的注意以为是衣服的事情。中国人老实，尤其在我这年纪的人都穿套装或者正经一点的，正经不正经和衣服无关，穿衣款式没有道德问题，就是适合

不适合的问题。如果身型和脸型不均衡，那就别穿那么老实的衣服。

第三个是材质规律。什么叫质地关系？一个人皮肤长得特别嫩，一定感觉穿特别粗糙面料的衣服不好看，一个人皮肤不那么嫩，如果去挑战特别好的光滑的好料子，如绢、丝等特别细腻的料子会显得你的皮肤特别粗糙，这是质地关系。

如果找到了我前面谈到的这三大关于自己身体的基础规律的话，你就应当开始实践。实践之前我要教大家一招：回家折腾镜子。我的观点写在书里，“没有等身的大镜子成不了美女、美男”，家里的镜子必须宽1.2米，高2米，镜子越多越好，多了放在各个地方能够互相折射，在你注意不注意的时候都能进行审美和审丑。镜子是最好的色彩顾问，镜子像哲学家一样直观、多维、客观，家里镜子一多，你就能审丑。你总有不注意的时候，在镜子前走来走去观察到的是真的你，必须用镜子看到真实的自己，马上变成学习型的。没有一个女人真正能够容纳自己丑陋，她就是没看到而已，当她看到后会难受，审丑对人特别重要。审美是如何找到身体的个人规律，站在镜子前除了要找优点之外就是要确认这些规律。要离开镜子3~5米远，才能不是总看到自己的脸而是真正看到自己的比例结构，才能增长优点，否则你的小镜子总是放大你的雀斑皱纹，你看到的都是缺点，站在大镜子面前离开3~5米，先找到自己的三大优点，找到能打扮三大优点的信息和技术，确认色系统、身型、是否均衡，然后才能买衣服。

买衣服之前要先打理衣服，不要先急着买，这就是我谈的“场合衣橱法则”。一个人因为社会角色的不同，在一生当中你的衣橱是不同的。真正科学的衣橱法则是东西并不多，但要和你现今阶段所要出现的场合吻合。比如说我是一个职业女性，5年之内没有换职业的打算，我平均每个月在办公室、参加会议、来访、访问占60%都是职业装，参加活动占20%，有10%私密约会，那时候的衣服应当有女人味不能太职业，休闲时的衣服需要10%。每个人根据自己的职业想好需

要的衣服列出来，列好后你就开始打理衣柜。

这时要用到“20根衣架的衣橱法则”。把衣柜腾空后只拿出20个衣架，有60%是职业装，那么12个衣架挂职业的衣服，10%的私密衣服占2个衣架，参加活动是4个衣架。我们有个服务项目就是帮助客人科学打理衣橱，依着这个法则一打，有位客人70%的衣服需要在办公室穿，但她只有两套职业装，其余的都是休闲装，所以她会感觉没有衣服穿。依着这样的法则，在你的衣橱挑出漂亮的、质量好的，挂的时候发现不吻合你要出席的场合、不吻合传递个人信息和价值的要抛弃。

很多人都会说“20套衣服够吗？我有80套衣服都不够”。很多男人忍受不了自己妻子有那么多衣服却说没有衣服穿。20套衣服肯定是够了，20套衣服之间可能互相搭配，一年之内互相搭着穿，一天一套总够了。要么不买，要么就花一回钱买好料子、能代表现在社会角色、能代表个人价值的。一年可能我只逛三四次或两三次街，我先看自己的衣服哪些洗白了、哪一套款式确实过季了去年还凑和今年不行了，把乱七八糟的衣柜整理清楚，知道自己要买哪些衣服，永远是这20套轮换。这是正确的花钱法则，也是正确的科学衣橱法则。大家知道法国、日本女人多小气吗？她们要买个丝巾、衬衫，一个月就买个丝巾、衬衫，别的钱不花。后来我才知道她们太明白衣橱里有什么，没有什么可买的。

职业女人还要有包。有一个人一年到头背一个包，家里放三四个，有的人老想买包但到那儿就晕，有的人拿个大包吃饭的时候放地下舍不得放后面或者放不下。职业女人有五个包就行了，如果你钱多、喜欢包，那么你就五个五个的买。一个包是职业包，能装下A4纸的尺寸，最好是手提的不是肩背的，背着这么大、沉的包显得没有女人味了，略微方正、皮质略微硬一点，软塌塌的一放职业形象荡然无存，上班下班所有的东西基本都能放下；第二个包是单肩挎包即背

包，东西少的时候可以用来上班、可以用来约会、可以用来吃饭也可以逛街，但可放的东西太少，所以可以选择比较时尚，但它在职业场合时往往要和第三个配着使用。第三个包是放着能立住的包，能装下杂志、电脑，是给女人用的式样，是和第二个包一起用的，背一个单肩挎包手里提着这个包走路，见客户时第三个包放在地上，从里面拿资料，这是职业女性特别好的背包法则和形象。职业女性在职场或出差途中可别拎塑料袋，在职场、开会、出差途中拎塑料袋甚至纸袋都是不协调的；最好发展你的第三包；第四包是既能用来玩也能用来出差，能装很多东西，哪种质地都可以，软料、布类都行，这个包的最大特点是最好能斜挎，里面有很多小格格，能放很多东西，拿东西方便；第五个包最好是可背式的做得精巧的晚会包，很时尚，最好是亮皮革的闪着光的。为什么要能背呢？如果你穿着不是很正式的晚装参加晚会的话，年轻女孩可以背着去。只要是职业女性应该有所有这五个包，在五个包之外买一个流行的包是可以的，但这五个包必须都有。

职业女性的鞋要适用“三跟法则”。中国人穿高跟鞋的方法不太对，高跟鞋是用来只穿一会儿而不是穿一天的鞋，应该是白天上班把它用报纸包着放在第三包或者用一个鞋盒放在单位，穿别的鞋去上班。女人必有的第一双鞋是细高跟，如果女人没有这种高跟鞋说明你不是女人，腿多长、比例多好都必须有高跟鞋，长得帅气中性化的女士必须靠高跟鞋来打造，脚是第二性感区；第二鞋是空姐那种鞋跟的鞋，鞋跟比较宽、厚，适合站一天，这种鞋是用来工作的，适合走路、工作，站一天都没有关系，是上班直接穿的，或者到单位换上；第三跟是平跟鞋或者坡跟鞋，可以有凉鞋、靴子、运动鞋、男士的懒汉鞋，第三双鞋是用来犯懒的，应对一些场合。三双鞋换着穿才是女人。

女人戴饰品适用“点数法则”。饰品不是多多益善的，要和场合有

关，运动时戴一两个就行了，参加晚会可以增加饰品的点数。穿很朴素的颜色，可以增加饰品。点数如何数，凡是身上闪亮的东西包括指甲油、鞋上的装饰物都算饰品，离开3米远能看到的醒目的东西，戴着花、衣服扣子、鞋前面有特别醒目的装饰物也是点。3个以下不算戴饰品，没有饰品就没有装饰物。3个到5个是一般装饰物，适合在职场上班。5个到八九个左右是比较多的装饰物，如果要到10、11个左右需要到最华丽最隆重的场合。大家数数我今天来作讲座的饰品，是7个。有的人参加晚会只戴一个最大的花，一个就相当于11个的效果，点数和大小、引人注目度有关，戴一个大的胸花就相当于七八个。

女人在正规场合露出皮肤的话，皮肤成为女人最大的装饰品，越到正规隆重的场合，要求女人裸露皮肤面积越大就是这个道理。当皮肤裸露面积大的时候，相当于好几个点数的饰品，其他饰品就不要戴得太多。

关于化妆问题，女人应该化妆。虽然各个书上都说得不一样，但我认为过了30岁应该打粉底，粉底表达一个人质地的水准，营造的是一个质量。30岁、35岁过渡到40岁的女人，需要借助于其他的东西来重新营造脸部质地。很多人觉得打粉底对脸皮肤不好，我认为脸天天裸露着无法阻挡黑色素，化妆不会比皮肤裸露在阳光和空气中更有害。粉底非常重要，还有就是要画眼睛。我在观察中国人的优点时发现很多女人眼睛长得好看，女人的眼睛不管是不是优点都要化，什么年龄都要化，因为眼睛传神，眼睛不化妆如何传神？眼睛不化妆，会显得老气。小眼睛一样能化出神采，重要的是掌握正确的化法。我不是搞美容的，但因为在形象理论方面的作用，美容美发协会聘请我当副会长，我才知道好几十万的化妆师没有工作，数以亿计的女人不会化妆。我们应该花300元钱请一个化妆师，讲讲如何化眼睛。学习的意识太重要了，绝对有帮你忙的商品、技术。