

西蔓美丽观点



[西蔓美丽观点 下载链接1](#)

著者:于西蔓

出版者:中信出版社

出版时间:2007-1

装帧:平装

isbn:9787508608105

高质量的人生=体力+智力+形象力。

形象是一生的战略问题，美是学出来的，不是悟出来的，长得不美，才有打扮的空间，做自我形象的职业经理人。

一个致力形象管理工作的爱美之人写给关注美的人们的一本书。有着“中国色彩第一人”之称的于西蔓女士，在中国开展形象管理业务八年之后，首次推出综合阐释其形象管理观点的著作。透过七十多个视角，通过作者亲历的形象事实，阐述了让个人形象成功的诸多观点和一些具体的操作方法。观点鲜活、表述生动、通俗易懂，有着超强的实用性

前言：美丽永远等在前方

1.形象是一生的战略问题

1.1 形象是一生的战略问题

1.2 你的形象告诉了人们什么？

1.3 从AIDMA法则看“第一印象”

1.4 警惕周围人对你的沉默

2.摒弃形象旧观念

2.1 说说中国的“馅儿”文化

2.2 坚守“素面朝天”的人，你敢“素体朝天”吗？

2.3 不美之人的借口

2.4 美人未必没有美丽思想

3.建立形象新观念

3.1 美是学出来的，不是悟出来的

3.2 “素材型”美女VS“努力型”美女

3.3 长得不美，才有打扮的空间

3.4 打扮，是从突显优点开始的

3.5 不会用镜子的人，成不了美女

3.6 扮靓，需要“利己主义”精神

3.7 扮靓有步骤，不能乱弹琴

3.8 扮靓，说白了就是跟“自己”较劲

4.打造形象基础架构

5.从基础形象扩张

6.让形象向多元化发展

7.学习型人格铸造美女

8.理性构建形象生涯

9.形象的社会责任

10.视觉形象管理是一门科学

后记：送给男人的西蔓观点：男人不是在穿衣，而是在穿“政治”

作者介绍：

著名形象咨询专家，著名色彩专家。

1987年赴日留学定居。毕业于早稻田大学研究生院并获日本文部省“色彩搭配师”资

格认证。

1998年回国创业。首创“中国人形象规律分析系统”，并依此理论系统为100多位中央及省部级女领导，近百位女市长进行过个人形象规律分析及跟踪指导，为各大电视台知名主持人定位风格并亲自打造；为中央各大部委、全球500强在华企业和北大、清华、复旦大学EMBA及国内众多知名企业家做过1000余场形象培训。先后培训出4000余名个人形象咨询顾问，目前活跃在全国各地从事个人形象咨询事业。

被文化部授予“国家一级艺术形象设计师”称号，2003年和2004年连续两度被提名为“中国十大经济女性年度人物”。

著有《女性个人色彩诊断》

《女性个人款式风格诊断》

《男士个人色彩与风格诊断》（由花城出版社出版）

《关注色彩》、《关注风格》

《中国人形象规律课程—女性个人色彩搭配分册》

《中国人形象规律课程—女性个人服饰风格分册》

《中国人形象规律课程—男性个人色彩与风格分册》（由中国轻工业出版社出版）

《找对色彩就美丽》

《选对款式就时尚》（由中国纺织出版社出版）

等20余部扮靓系列丛书。

目录: 前言：美丽永远等在前方.

1 形象是一生的战略问题

1. 1 形象是一生的战略问题

1. 2 你的形象告诉了人们什么？

1. 3 从aidma法则看“第一印象”

1. 4 警惕周围人对你的沉默

2 摒弃形象旧观念

2. 1 说说中国的“馅儿”文化

2. 2 坚守“素面朝天”的人，你敢“素体朝天”吗？

2. 3 不美之人的借口

2. 4 美人未必没有美丽思想

3 建立形象新观念

3. 1 美是学出来的，不是悟出来的

3. 2 “素材型”美女vs“努力型”美女

3. 3 长得不美，才有打扮的空间

3. 4 打扮，是从突显优点开始的

3. 5 不会用镜子的人，成不了美女

3. 6 扮靓，需要“利己主义”精神

3. 7 扮靓有步骤，不能乱弹琴

3. 8 扮靓，说白了就是跟“自己”较劲

4 打造形象基础架构

4. 1 先与身体对话，再与服饰对话

- 4. 2 “色形材”传递着关于你的信息
- 4. 3 观体色，才知道适合的服饰色
- 4. 4 观身形，才知道适合的款型
- 4. 5 你与质地的关系
- 4. 6 你与图案的关系
- 4. 7 适合与不适合的妆面界限
- 4. 8 适合与不适合的发型界限
- 4. 9 场合衣橱法则
- 4. 10 买五个包，保职业形象圆满
- 4. 11 女人的“三鞋”比三围更重要

5 从基础形象扩张

- 5. 1 服装是用来粉饰身材的
- 5. 2 饰品是用来掩饰局部缺点的
- 5. 3 饰品的“点数”法则
- 5. 4 眼镜是用来校正脸形的
- 5. 5 发型不好，人漂亮不到哪儿去
- 5. 6 让自己成为半个发型师
- 5. 7 如果你过了三十岁，请打粉底
- 5. 8 什么不画也要画眼睛
- 5. 9 你的眉毛“立场坚定”吗？

6 让形象向多元化发展

- 6. 1 职业形象，是指职业第一，美丽第二
- 6. 2 面试，是先试你的形象，再猜你的价值..
- 6. 3 约会装必须传情达意
- 6. 4 party的出众法则
- 6. 5 加法法则叠加喜庆
- 6. 6 减法法则减向肃静
- 6. 7 休闲装不是怎么穿怎么脏都沒事儿的衣服
- 6. 8 女人的胸前战略
- 6. 9 黑色，“搭”到极致才万能
- 6. 10 鲜艳未必媚俗
- 6. 11 别丢了让你成为配色美人的小布块儿
- 6. 12 名牌告诉我们什么叫品质
- 6. 13 搭配高手逛街不带钱包
- 6. 14 职业女性的“救场”法则
- 6. 15 女人的“放电日”与“充电日”
- 6. 16 美女不问出处
- 6. 17 慢动作映像优雅女人
- 6. 18 内衣，防止一脱不女人
- 6. 19 清除不雅的毛发
- 6. 20 管理自己的气味
- 6. 21 洗手间无情地划分着教养级别

7 学习型人格铸造美女

- 7. 1 每年定一个美丽目标
- 7. 2 找两个人做形象偶像

7. 3 “阴谋”与穿衣

8 理性构建形象生涯

- 8. 1 二十多岁的女人应有的扮靓观
- 8. 2 三十多岁的女人应有的扮靓观
- 8. 3 四十多岁的女人应有的扮靓观
- 8. 4 五十多岁的女人应有的扮靓观

9 形象的社会责任

- 9. 1 官员们应立足于责任
- 9. 2 明星们应渲染巅峰时尚

9. 3 主持人须引领基础潮流
9. 4 时尚人士应率先影响时尚
9. 5 高管们须传递时代信息
9. 6 百姓们构成一国形象
9. 7 形象顾问们的社会责任

10 视觉形象管理是一门科学

10. 1 形象经济学

10. 2 自我形象的案头管理

10. 3 形象监测法

10. 4 做自我形象的职业经理人

后记：送给男人的西蔓观点：男人不是在穿衣，而是在穿“政治”

• • • • • (收起)

[西蔓美丽观点 下载链接1](#)

标签

于西蔓

时尚

形象

美丽观点

女性

色彩

美丽

生活

评论

对具体的搭配要点和分析没有深入，但是不少形象造型的观点值得借鉴，只能说是入门

参考书

很久以前买的，里头有几个模型很不错，比如曲线直线、身材大（小）、肤质细腻粗糙构成了一个3维8象限模型，指导人来购买服饰和首饰。当然了，这些也都是于西蔓从日本倒腾回来的，如同当年梁启超倒腾社会学著作一样。

1内衣要穿好，材质要佳。2.五种包，职业真皮包，女人味挎包，出差包，公文包，手包。3.三种鞋，中跟高跟低跟。4.建立自己的形象管理档案，让家人朋友监督自己。5.评估自己的优缺。6.勿忘除毛。

西蔓太会打扮了，不服不行。

图文看 <http://book.douban.com/review/2924961/>

这书颠覆了我对美的认识 彻底拜托雄性OTAKU的阴影~

瞎掰！

看完了丢给我妈看。

将是大家都要学习的

很不错的一本写给女性的书

科学扮靓的入门书

理论不错，内容稀少，细节全无。不实用。

非常棒的入门书：从头到脚的穿着打扮概念

美是要学习的，小白起步嘿嘿唷…

一直有看她的关于色彩的书。

假大空，通篇就在说一句话，注意形象很重要，然后从各个观点在论证。

美不能手册不能量化

理发店读完的。

她木有封面好看…

这本书更加适合学习色彩的人士浏览。没有学习服饰色彩的业余爱好者，只能看个大概。
◦

[西蔓美丽观点 下载链接1](#)

书评

严格的说，这本书不列入我所说的“读书”的行列，但是既然这是一本关于“观点”的书，而不是告诉你具体怎么穿衣搭配的书，我就有理由把它当成我说的那种书来读。很巧，我的父亲是一个非常讲究形象的人，而我的男朋友是一个不修边幅的人，我爱他们的程度并不因为他们对于形象管理...

第一次买东西的书籍，因为看到读者评价不错，所以买了，看完觉得不错，不过女人要都这么打扮，家务怎么做呀？哈哈
虽然是句玩笑话，但我觉得是大实话，看看装扮里的手指甲，我就在想她肯定不用做家务，我每次美甲不到3天，指甲油就脱了不少，哎 我也是个追求美丽的女人，所以...

这本书是老公买给我的，他总是想把我这个男人婆变得更女性化一些。当然，这本书之列还有很多的什么怎么作女人之类的书啦，他知道，我自己是绝不会买，也不会主动看这类书的。
其实虽然本性缺乏“柔性美”，年轻时我还是很羡慕这些精致的女人的，偶而也会对镜梳妆把自己搞得更...

【作者介绍】 博客：<http://blog.sina.com.cn/yuximan>
邮箱：yuximan@ximan.color.com **【读书时间】** 不到一小时 **【故事概要】**
别做“懒女人” **【感受深刻的部分】** 高质量的人生=体力+智力+形象力（封面）
【感想或评价】 没有女朋友，也许真的是因为我没有花时间在外表的打...

有一小点实用性的图片，更多的关于美丽的宣讲，劝人要内外皆美丽，酒香不怕巷子深的年代已经严重过时了。
其实我很赞同这种观点，女人，漂亮不漂亮的女人都，这辈子，总得做几年美丽的女人吧。

两年前lg就给我买了这本书，当时觉得好笑，还故意生气说傻猪是不是嫌我不够美丽不够漂亮。就算我身材的确不够修长，不够风韵，但傻猪也必须认为我是最好的啊。以前一直觉得打扮随性、舒适就好。为什么要花心思去“经营”呢，就像“爱情”一样。多年以后，才发现不管是“爱...

魅力就是美丽 懂得如何运用知识点缀自己就是成功的 适时了解自己show出自己的特性

做有招牌的自己 做美丽的自己——自信！

我总是痛恨看钱钟书的《围城》太晚，不然打小启蒙冰淇淋美女的概念，还可以走一走“艳如桃李，冷若冰霜”的路数。总不至年纪恁大回天乏术，只能走在“艳不如桃李，冷不若冰霜”的反路上。再看西蔓的形象规划书，得知形象是一个人的对外战略，再一想起这前二十五年就这么自暴...

西蔓女士是中国从事色彩咨询工作的先驱，她最早把色彩搭配的概念带给对时尚还知所以然的国人们，虽然现在市面上类似的书不少，但她的还是很经典，值得看。

理论太多了，没有针对具体脸型、身材、皮肤、着装的指导，通篇就宣扬一个观念：女人是要靠打理的。不过也有收获：
1、职场着装很重要，需要花些心思，以前对于正装都是用到再穿，现在觉得要改变了；
2、包包不能“换包不换款”，哈哈，这个我是典型；
3、镜子很重要，能站2米...

一本书能有一条观点是有利于我的就是值.说再多也无用.
让那些不知道幸福窍门的女人们去哭吧,不用教给她们什么,因为懒人不值得同情.

[西蔓美丽观点 下载链接1](#)