

西蔓美育观点



[西蔓美育观点_下载链接1_](#)

著者:于西蔓

出版者:中信出版社

出版时间:2013-1

装帧:

isbn:9787508636917

《西蔓美育观点》内容简介：一个人有什么样的品位和修养，决定了他穿什么样的衣服，有什么样的兴趣爱好，交什么样的朋友，过什么样的人生。不断品酌美，习得美，是每个人的毕生课题。《西蔓美育观点》是一本关于如何让自己从内到外变美的书，它涵盖衣食住行的方方面面，教人们如何领略生活的美，如何把美施行到自己的一言一行中，更重要的是，如何避免那些丑的行为，给自己以警醒，让我们都成为美的存在。

西蔓美育观点：

贵族文化，并不是指有能力消费，而是意味着见多识广、精神高贵、情趣高雅以及对细分与规矩的理解、制定与遵守。

买奢侈品之前，一定要“好自为之”。不在于你知道多少、拥有多少牌子，而在于你是否明白站在什么样的高度，才能与奢侈品相处。

任何“速成”，都容易使精神膨胀，造成文化的浅薄化。

一个好男人，一辈子不先通过一款定制的西装，从镜中看到自己至高无上的华彩，就会走很长的弯路，后面的品位人生就万难开启。

自助餐堪称最考验人的文明程度的一种吃法。

插花，是女人与美对话的捷径。女人学会了插花，渐渐地，捧出的就不是作品了，而是盛开在自然当中的丰富的生命。

.....

作者介绍:

于西蔓，著名形象专家、色彩专家。“美育中国”倡导者。

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、全国市长培训学院客座教授、北京市东城区政协委员。

1998年海外归国后创业，培育出权威形象服务品牌“西蔓色彩”。多年来抱着“美育中国”的理念，为明星主持、政商各界人士提供私人形象服务；在著名学府、企业及政府主办的市民文化大讲堂演讲，强化人们对视觉资产的科学与文化价值认知；开办“西蔓时尚教育”，输出近2万名形象顾问、家居美化顾问、色彩搭配师、陈列师等，成为视觉美化领域重要的人才输出基地；率领环境色彩设计专家团队，为北京、大同、长沙、无锡、伊春、徐州、烟台、福州、泉州等众多城市进行城市色彩规划，为政府美化城市景观提供了诸多科学管理工具，其理念与业绩广受大众与媒体的欢迎与赞誉。

目录: 第一章 品：行不端，理怎正？

1 在天地大美中寻找信仰

2 一夜能暴富，三代出贵族

3 精神高尚，才能与奢侈品相处

4 谁决定了孩子们穿运动校服？

5 中国人为什么这么爱“抱臂”？

6 可怕的“路过文化”

7 随手拍“美丑”，摆脱美丑纠缠

8 品格书现象，说明品格在缺失？

第二章 衣：三代会穿，你会了吗？

9 你住在你的衣服里

10 经典，才是男人的穿衣逻辑

11 男人最怕肩软脚柔，失去刚毅

12 高跟鞋让女人有自信

13 装嫩，不能靠黑裤花衣！

14 无龄感，是“装”出来加“妆”出来的

15 衣橱换色吧，不会玩雅的中国人！

16 和服源于中国唐代，而华服在哪儿？

17 形象，是人的“近现代史”

第三章 食：吃有吃相，你有吗？

18 餐桌艺术，是文明的刻度

19 饭后的餐桌，被“狼吞虎咽”过？

20 自助餐，请“自助”自尊！

21 餐厅里乱跑的男孩儿，为什么不管？

22 肉战

第四章 住：家如其人，你的家像谁？

31 恶行是万丑之源

32 洗手间与脸面的距离并不远

33 无礼的打车情侣让古城蒙羞

34 赶车重要，就别来听音乐会！

23 你有什么，你家里就有什么

24 把自然之美“自然地”导入家中

25 无书缺氧

26 无藏无魂

27 好的家是有气质的！

28 小东西也不能乱买，关乎美育

29 没有色彩感的家，爱的能量不够！

30 慎重照搬异国家文化

第五章 行：行不端，理怎正？

31 恶行是万丑之源

32 洗手间与脸面的距离并不远

33 无礼的打车情侣让古城蒙羞

34 赶车重要，就别来听音乐会！

35 电梯虽小，也有秩序

36 别让手机成为“暴力工具”！

37 握手时千万别伸“死鱼手”！

38 公共场合要有美的腿姿

39 打鼾带来的“轰鸣压力”

40 窗口是脸，必须天天洗

41 学会愤怒管理，控制情绪

42 营销轰炸要有“度”

43 会没开完，人走光了！

44 被会议装饰熏晕！

45 老板们醒醒吧，别对美不屑一顾！

第六章 雅：臻于细节，你可以更美

46 别被生活方式绑架

47 喝下午茶，找回从中国走出去的优雅

48 用勺喝咖啡？谈谈喝咖啡的戒律

49 多去博物馆，感受生命的神奇

50 看名画，体味时尚进程

51 电影，是有关生活方式的教科书

52 会插花，是女人与美对话的捷径

53 精神既有高度也有宽度

54 时尚，就是享受生活

后记

• • • • • ([收起](#))

[西蔓美育观点_下载链接1](#)

标签

形象内涵

个人修养

西蔓

时尚

女性

艺术

生活

教育

评论

还是可读的。但是书中的确有好几处显而易见的错误，你们确定真的是修订了十次才出版的吗？==！

比美学专业学术书好看得多，关键是：还是有一定深度的

西蔓 形象

花半个小时看完，然后拍下几张做个笔记，然后就再也不用看的书

受启发

对我来说，真的是很有启发的，美与丑，不是有没有金钱去装点的问题，一切都在于自己是否愿意关注而已。想要成为一个更优雅的人，也许并不容易，但是至少我们约束了自己，我们就离完美更近了一点。

白赠签名本

简单了些，真心对不起49.8的定价。。。

图书馆随便翻翻的书，半小时能翻完。同意、不同意的观点占半。贵族文化、奢侈品，是美最重要、关键的组成吗？同意家居与自然的联系，不同意一定要成组摆放绿植，孤零零也可能美。

这本书较之上一本有了很大的改善，内容很充实。不仅是穿衣打扮，更多是修身养性，自我的内心审视与修养。已经不再是孩子的我，仿佛离这些传统的教养与优雅渐行渐远了，很期待自己也能像西蔓这样做一个丽人愉己的事业。

有些观点值得学习

提升美丽修养的书，感谢老师力作~

[西蔓美育观点_下载链接1](#)

书评

之前在看试读的时候，只觉得比较平常，因为平常对于形象塑造，着装和品味养成多有关，所以也不觉得特别在哪儿。前几天赶上月初多看免费周，2小时翻看完了，觉得如果平常潜意识里就不是很关注这块，还是应该多看看的，很有好处。典型的一个是从衣着上，比如提到了为什么大...

西蔓的这本书相较于上一本而言，更有深度，也将美学的概念由单纯的外在形象探索提升至行为与思想层面的探讨。我受教和感慨之处在于，每个女人都承担着为家庭创造美、为孩子启蒙美学教育的责任。我们的审美观将无声息地影响下一代。时尚就是享受生活，感知美。合上书后，购...

[西蔓美育观点_下载链接1](#)