

<<成就最美好的自己>>

图书基本信息

书名：<<成就最美好的自己>>

13位ISBN编号：9787515302645

10位ISBN编号：751530264X

出版时间：2011-11

出版时间：中国青年

作者：黑玛亚

页数：215

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<成就最美好的自己>>

前言

<<成就最美好的自己>>

内容概要

“美丽不是一件小事，美丽是让所有人都见证你将自己的美好活了出来的大事”——这是一本让你同时拥有美丽形象和美好心灵的时尚+励志读物。

中国高端形象设计师黑玛亚，从身材、皮肤、化妆、品味修养、色彩、气质、衣饰选购等角度娓娓道来，结合原创的色彩测试、风格测试、气质定位、衣橱管理等方法，讲解如何发掘并展现自己最美好的特质。

与众多时尚图书不同的是，黑玛亚更希望交托给读者的是“衣着之外的事情”——阅读，听音乐，修炼优良的品格和性情……在完善外形的同时提升自己的心灵，从而成为最好的自己。读者不仅能从中学到实用的装扮技巧，还能领悟到美丽的本质是身心灵的和谐。

<<成就最美好的自己>>

作者简介

中国高端形象设计师黑玛亚，是中国第一位从美学的高度系统阐述时尚的美学专家，也是国际化人文视角的服装设计师、品位传播者。

在此之前，她曾出版过《亲爱的，你要更美好》、《迷人是一件时光的盔甲》等5本时尚类书籍，被誉为是中国时尚界“少有的深度人文读本”。

作为maia's的品牌灵魂人物，她创立的深圳黑玛亚形象策划有限公司，也是中国形象设计领域第一个拥有自己原创服饰品牌的设计公司，致力于为中国人打造“最美好的你”。

<<成就最美好的自己>>

书籍目录

序言 美，令人一窥天堂的样貌

写在前面的话 美好能拯救你的人生

第一篇 请让我知道一个真实的你

一、寻找你与生俱来的独特性：风格测试

二、为你的形象做加减法：气质定位

第二篇 体形、色彩和妆容——没有丑女人

一、无论你是纤、婷、端、盈，都应学会欣赏自己

1. “纤”码女人

2. “婷”码女人

3. “端”码女人

4. “盈”码女人

二、你能驾驭的颜色比你知道的还多

1. 关于肤色：拒绝一白遮百丑的咒诅

2. 关于性情：内在性情的冷暖才是你真正的色彩

3. 清洁的心会增加对色彩的驾驭能力

三、护肤：一堂专属于你的皮肤保养课

四、美妆：把修养和信心描画在脸上

第三篇 管理你的衣橱——每个女人的必修功课

一、整理衣橱前先要明白的事情

1. 为什么要做衣橱整理

2. 什么衣服是要丢掉的

3. 不要在浪费中节约

二、衣橱里的经典收藏

1. 你需要忠心的——经典款式（衣橱主干）

2. 还要惊艳的——礼服和晚装（衣橱光芒）

3. 在家里也要赏心悦目——不可忽视的居家服

4. 完美体现在细节上——配饰

三、别把品牌当成品位

四、别让包包成为你的身份证

第四篇 带新衣服回家——实现你的美丽梦想

一、魅力衣橱的建立——导购日

二、职场形象：要突出才华、品德和人格魅力

案例1：有张力的沉静之美

三、生活形象：找到属于自己的精彩

案例2：温情有爱的时尚辣妈

四、身份感：让衣饰更好地表达你

案例3：德高望重的大家闺秀

案例4：贵妇与金融奇葩

案例5：娇妻与焦点

案例6：深藏不露的性感，生命的舞蹈者

五、有一件事比漂亮更重要——得体

六、不仅美丽，还要美好——优良的品格和性情

第五篇 衣着之外的事情——做一个秀外慧中的女人

一、阅读——让你的境界健康深邃

二、音乐——让你的情怀宽广浪漫

<<成就最美好的自己>>

三、常喝一杯使你从容的下午茶

第六篇 持守你的美好

一、要做好时尚，需要超越时尚

二、改变的不仅是外表

后记

<<成就最美好的自己>>

章节摘录

插图：一、衣橱整理前先要明白的事情我见过很多衣橱，那些衣橱会告诉我它的主人的审美取向、价值观和品牌偏好，甚至会告诉我衣橱主人操持家务的风格……1. 为什么要做衣橱整理？

中国人对衣物的处理有时很像对感情的处理方式，就是不去处理。

不处理的衣物跟不处理的感情一样会带来其他的问题。

比如，不整理的饱满的衣橱会让主人对于买新衣服有罪恶感，因为自己已经有很多衣服了……然后重复犯错，周而复始。

衣橱整理可以发现一个人在犯些什么错误，错误就是你购买收藏了多少不适合自己的衣物，你保留了多少已经无法穿着的旧物，当然其中也包括“新的旧衣服”--这是最可怕的东西，很多人买了新衣服，却一直没穿，原因无非是买回来又觉得不合适了，或者没有遇到适合的场合穿……所以，没有穿过的怎能丢掉呢？

衣橱的空间就这样被大量不穿的衣服占据着，衣服的主人认为只要不丢掉这些衣服就不算浪费，殊不知，不清除闲置的衣服，你的衣橱就是没有生命力的衣橱。

不穿的衣服是每个女人都要付出的学费，这笔学费付过之后，才能获得有魅力的、有生命力的衣橱。

做过衣橱整理之后，你就不会再往衣橱里添加同类收藏，因为你会清楚地意识到那是会被清理掉的。

当你的衣橱未被整理时，你就会不自觉地重复犯错，潜意识里是想借着再次犯错来肯定从前买错的衣服是对的。

所以，为什么要做衣橱整理就跟有病了要看病一样。

没听说过病人自己给自己号脉的吧？

所以，衣橱整理需要请专业人士来完成，没有人可以自己整理衣橱，甚至包括一些设计师自己也不行，因为人们对于自己衣橱里藏着的“宝贝”都有一大堆收藏理由。

我在整理各种衣橱的过程中发现有三大类病症是最常见的：掩盖缺陷，自我局限，百变女郎。

掩盖缺陷型：不能发现自己真正的优点，死盯自己的“缺陷”不放手是造成女性衣橱建构出错的重症。

很多女性因为对自己身体某一处不满意，买了一大堆掩盖“缺陷”的衣服，而那些衣服其实根本不适合她。

我之所以会把“缺陷”二字打上引号，是因为那些不足之处实在被她们自己放大太多，甚至有时是因为家人的一句玩笑，或者是对别人身材的羡慕造成的落差。

臀部太大、胳膊太粗、小腿不够细……这些都是女性最想掩盖的部位。

为了掩盖一个部位，而造成整体的比例失调，整体形象的丧失。

对这类衣橱的整理就像破了一道诅咒那样，将那些刻薄的谎言从衣橱当中清除掉，让青蛙变回王子，让野天鹅变回公主。

自我局限：被约束在某一个特性之中，不愿意扩大自己的审美视野和提升穿着境界是女性容易犯的另一个错误。

有些女性接受了一些片面的指导和评价，于是以为自己只有那么一点点可以发扬的长处，比如，不断地买橙色的衣服，因为她被诊断颜色很适合自己；或者衣橱里尽是金属亮片点缀的裙子，因为她被诊断为戏剧型，很适合在穿着中展示金属感……很多人都有愿意被归类的心理，但我认为，形象设计若不能扩大穿着的疆土就是不够全面和不够丰盛的。

归类其实是一件容易的事，是一条方便操作的途径，但肯定不能表达被设计者的全部。

成功的形象设计是要让被设计者走在一条宽阔的大道上，而不是独行在孤独的小路中。

对这类衣橱的整理可以松开那些对自我形象的捆绑，客观地将衣橱的主人带到美好形象的开阔之地，做一次完完全全的扩张和提升。

百变女郎：衣橱里什么风格的服饰都有，是很多自身条件不错的女士容易出现的情况，到最后，她们自己感到不堪重负，也摸不清到底应该让自己的形象朝哪个方向走了。

不过，她们勇于尝试的性情里有值得嘉许的快乐和浪漫。

这类衣橱当中，也有不少闲置的衣物是全新的或者几乎全新，有时你甚至可以用这类衣橱编辑一本最近十年衣着潮流大全，却看不到主人自己的追求和有个人灵魂的风格。

<<成就最美好的自己>>

这一类可爱的女性，很容易留恋某件衣服带来的故事，所以，衣橱也容易成为故事会……整理这类衣橱，可以让衣橱的主人从纷乱的世界中找到一条清晰的路径，让嘈杂归于宁静，并发出真正属于自己的美妙声音。

还有一类是荒芜型衣橱，就是衣服少得可怜，不过这类衣橱的主人后来会变得很得意，她们会在新衣橱建构起来之后很欣慰地说：“我花错的钱最少。”

但是她们付出了时间的代价，想想她们同时也荒废了多少本该美丽的岁月……衣橱整理，是一个祝福，是帮助你结束不该再犯的错误的，并且找回原本就该属于你的美丽。

2. 什么衣服是要丢掉的？

所有过时的质地：不论新旧，那些过时的化纤质地，曾经很流行的时髦面料，当年越时髦如今就越显得过时。

这些面料都会让你变得跟不上时代。

所有关于愉快记忆或不愉快记忆的衣物：那些因为买它而吵过架、生过气的，在最伤心的那天穿过的……那些穿着时发生过非常愉快的事情、玩得很尽兴的某一天的着装……它们都过去了，你的明天还会有很多开心时刻，陈旧的衣服不会升值，珍贵的是记忆。

所有小时候买不起、长大后买来作为弥补的衣物：我知道一个品牌，他们专门设计“老去的女孩”穿的衣服，尺码是成年人的，但是款式是小少女的……很多女人因为童年梦想的落空而去买一些不适合自己年龄身份的衣服，买回来又不穿（可见穿着效果不是很好）人生的梦想很多，不要抓住从前的遗憾不放，造成新的遗憾。

所有已经污损的衣物：不管多么价值不菲的衣物，只要上面有污渍，无法再处理干净，这件衣服就不应该再保留。

所有没穿过的新衣以及过去的一年都没穿过的衣服：因为你以后也绝对不会穿它们的，把它们送给合适的人吧。

还有那些只穿过一两次就被打入冷宫的衣物，相信吧，你不会在某一天又重新爱上它们的。

所有不适合现在年龄、身份的衣物：除非你有一个女儿，你有把握她会长得跟你一样，你才有必要保留一些“从前的好衣物”--我觉得，除非是英格兰的Toggle羊毛外套之类，否则还是别留了。

至于不适合你现在身份的衣服，如果是拥有美好故事的，就请你来我们公司，将它的故事讲给我们听，然后与它告别吧！

我们专门有一个下午茶时间，是用来唱老歌、讲一件旧衣服的故事的……当你满怀感情讲完那个故事之后，就可以与它告别了，它已经完成了它所有的价值。

所有买来玩玩、又不再佩戴的假首饰、丝巾等佩饰：我发现很多女性的衣橱里还像百宝箱，里面塞满了旅行时买来的廉价首饰和围巾帽子之类的配饰……我倒是很欣赏一位客人，她去国外旅行时什么纪念品都不买，只买了一件非常好看的昂贵的皮衣！

所有穿着痛苦、鞋跟倾斜、鞋头过时（过尖、过方）、颜色和点缀物俗艳、鞋面刮花磨损的鞋：穿这样的鞋会使你像个活得落魄和坎坷的人……3. 不要在浪费中节约不整理的衣橱，不仅浪费了金钱、空间，还浪费了自己的美好形象，很多人却拿节约做借口，在浪费中节约。

关于在浪费中节约的定义还包括：买了新衣不穿，买了新包不拎。

在购入新衣服、新包的时候，你要考虑是针对你的当下买的，哪怕它们是经典款，也绝不应该拿不怕过时做借口将它们“封杀”在家里，因为适合你的新衣物会在使用中带给你益处和形象、心态的成长，是你不穿不用就绝不会得到的。

对时尚的认知和积累是在与时尚同行的日子里建立起来的，气质中的时尚感觉也必须是在使用中沉淀的……任何时候，一定要享受每一天，享受生命，活出今天的美！

最好的心态就是，结束在浪费中节约的情况，把浪费的时间和财物当成必交的学费，没有什么是不付出代价就可以成就的。

你应该感到很幸运--还好，我现在可以结束这种局面，不必继续下去。

玛亚的话：1.彻底地分手，才会真正拥有崭新的爱情。

跟旧衣服的关系也是如此。

2.别在旅游景点买衣服、帽子、首饰之类的纪念品。

<<成就最美好的自己>>

花时间多拍几张照片吧。

3.不要轻信女伴或者时尚达人的建议而买衣服，除非她是一个好的形象设计师。

4.不要买不合脚的名牌打折鞋，也不要买“如果有个化装晚会我就可以穿”的衣服。

5.如果你想买一件便宜衣服，它必须看起来很贵。

如果你想买一件很贵的衣服，它必须物有所值。

6.整理衣橱的时候，可以保留家人赠送的爱心礼品，即使它们不适合你。

7.看着空出来的衣橱，不要心疼，要开心--你要升级了！

恭喜自己拉开了精彩的帷幕吧。

她的个子小，还的确很胖，但奇妙的是，即使你在听她说“卡门”的来历，你也会忘记她很胖，因为跟她在一起非常开心。

她极其幽默，思维敏捷，这种智慧的特性甚至使她的动作都显得轻盈了。

你会觉得她很飞扬、快乐、时尚，凡是认识她的人无不这么认为。

我认识她几年了，我们从工作关系慢慢变为朋友，因为她同时还是个很有涵养、为人体贴周到的女郎。

她的待人接物常常让我感动，也让我了解她的魅力深处蕴涵的一切。

她从来没有减肥计划，但是从不放过美丽。

一次，我与她相约在香港商场相见。

她找到我时，我正在试穿一条真丝复古连身裙。

她不仅大赞我的拎包太好看了，还即刻爱上我试穿在身的那条裙子，问店员有无她的码数，一点儿也不抱怨“要是我有你那么细的腰就好了”之类——这是一般女人会在此时说的话……虽然比我的裙子整整大了四个码，她很坦荡地跟我一起一人买了一条。

我们将同一款式的裙子穿出了完全不同的韵味……R给了我一份很大很大的感动。

我心里充满对她的敬意，因为我看到一个女郎内心的纯然和热爱。

我多么爱这样的女人！

我们相约等天暖了要穿上同一款裙子，带上同姓的先生一起去喝下午茶。

我忘了说，她有一位很爱她的丈夫和一个甜蜜浪漫的婚姻。

你讨厌自己身材庞大吗？

缩小这种膨胀感觉的办法，就是做一个有爱意的人，让你的体形与你内心满溢的爱相称！

<<成就最美好的自己>>

后记

走在“世界的纽约”街头，我被人的风景感动，再次让我确信——你的风格不可复制，人人都是上帝之杰作的信念。

尤其让我喜欢的是，纽约人个个都是昂首挺胸。

在第五大道上，有太多把黑色穿得精妙的人，透明的黑，高贵的黑，别致的黑，艺术的黑，知性的黑，纽约的黑……一个颜色有无数的诠释和主人，真美好啊。

我忍不住为自己手中的工作感恩，它充满了活水的源泉……闻着第五大道上混合着香水、马粪的奇异气息，抬头望着裙楼的塔尖为碧蓝的天空勾勒出来的蕾丝般的“花边”，我仿佛看到“美”穿越了一个又一个的时代，呼啸着来到我的身边，没有一个时代能够缺少它的踪影，美，如此的生生不息。

在第五大道上，我感慨能够成为他人眼中的风景应是一种人生姿态，尤其是那些长者和老弱的妇人，他们仍旧极其认真地呈现出因爱美而产生的动人。

你的确会看到青春在一个人身上的彻底消失，但是你同时能够发现用一生维护和追求美之后，留在一个人身上不可磨灭的尊荣和高尚。

我看着每一个人的美丽，感到生命的美好，而爱美是如此有意义，爱美是一种人生的动力！

我想着昨夜在酒店的房间里悉心挑选搭配的第五大道逛街服，就不禁微笑……每天晚上思考明日的穿着，是一件多么欢喜的事呀！

我想起很小的时候，某一次大考的清晨，我坐在床边发呆，因为不知道该用哪件衣服搭配一条百褶的花裙……能否穿得恰当为我抵挡了太多对其他事物的担忧，甚至为我保存了许多的单纯。

我深深地感谢美，爱美真是一个恩典，它让我沉浸其中，而且将我带到它的深处，去发现与之相连的奥秘，一个简单而又伟大的奥秘——美，必须从内心活出来！

黑玛亚 2011年8月19日于纽约

<<成就最美好的自己>>

编辑推荐

《成就最美好的自己》是一本让你同时拥有美丽形象和美好心灵的书，黑玛亚告诉你，美好的形象不仅仅是美丽那么简单，它需要对自己的热爱和欣赏，它需要融合你的过去、现在和梦想，它需要心灵的纯净和心态的从容，还需要品位的提升和修养，它是身心灵的和谐，它是表达出最美好的你自己...
...让我们跟随黑玛亚的脚步，找到属于自己的最美，找到属于自己的幸福.....

<<成就最美好的自己>>

名人推荐

什么叫魅力？

魅力就是让人因你而浮想联翩，魅力更是生活和经历在你身上的总和，你使人引发想象空间的大小就是你的魅力大小。

女人，尽管都爱美，但少有人能够为自己的生命感恩，这个起点的缺乏，会使她们一生对美的追求都有偏离。

一定要牢记：促使你想要模仿的穿着，不是因为那件衣服好看，而是那件衣服的主人使衣服好看！

优雅是一种“放弃”，放弃抢眼的色彩，放弃夸张的造型，放弃出风头，放弃自夸，放弃炫耀，甚至要放弃刻意地表达，达到让随意与优雅成为习惯……我只要看看一个家庭主妇的衣橱，就知道她把自己的生活经营得怎样，她对生命还有多少激情……

<<成就最美好的自己>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>