

# 徐晶： 个人形象打造 靠知识和智慧

总以为从事形象设计的高手，自身一定很时尚，见到徐晶老师的那一刻，颇有点意外，因为她看上去略显“随意”。这种意外在随后的讲座中得到了解释，她不仅以自己为例，还把多位现场听众请上台，结合实际，深入浅出地把色彩学、符号学、形象管理学等专业的知识讲得通俗易懂，让大家在获益的同时，也为她的形象设计点赞。从下午2点到5点多，66岁的徐晶一口气讲了3个多小时，其间还透露了她给央视多位主播做造型的一些故事，干货满满。



## 如何提高审美眼光？ 多接触世界七大艺术门类

“你们知道世界七大艺术门类是哪七类吗？”徐晶的讲座随时有互动，她的这一问题也马上引起了大家的兴趣。

为什么问这个？徐晶首先引进了国外对“专业形象”的定义，即：1.一整套本行业的伦理道德与行为准则；2.能胜任本行业的工作；3.较好的知识体系；4.广泛的有效训练。

对这四条，徐晶重点讲解了“较好的知识体系”。她认为一个人的知识体系不完全靠学历，而是包含着视野和气度。如果一个人的眼界特别窄，他的气质和品味也会特别小气，特别打不开，而一个人的气质和气度主要来源于对自己生活方式的选择。

徐晶举例说，央视的播音员、主持人，穿的内搭衬衫质量非常好，搭配起来很有型，但这些衬衫的价格往往只有几十元。像敬一丹，她的脖子条件非常好，搭配穿的高领衫是38元一件，“各种颜色，非常好的质量。这就是我们的价值观。我们只买对的，不买贵的，眼光非常重要。”

徐晶举这个例子是要说明，一个人的知识体系跟生活方式的选择非常有关，现代人容易产生焦躁，在日常生活中不快乐，那是为什么？源于比较！如果我们经常接触文学、戏剧、电影、建筑、美术、音乐、舞蹈这世界七大艺术门类，不仅能提高个人的审美眼光和品味，而且通过了养眼的过程以后，能够养心、养性，就不会焦躁。

“我觉得车子啊，房子啊，都是身外之物，真的不重要，重要的是打开视野。我自己会把钱花在充实精神生活方面。我在微信上查了一下，宁波最近有音乐剧《猫》、话剧《两只狗的生活意见》等演出，觉得宁波很棒，这些都是特别值得看的演出。”徐晶说。

## 发型设计很有讲究 借视错觉调整个人形象

很多女性朋友非常关心一个话题——发型，徐晶就谈了她为什么给自己设计了这样一个发型。

发型的设计和体型、脸型都有关。审美的极致是和谐，只有符合比例的才是和谐的。中国人的最佳头身比例是1：7.5。“但老天爷在制造我的时候，可能比较累，产生了很多误区。”徐晶拿自己开玩笑说，“我全身加起来只有6.7个头。”

正是因为大脑袋、短身子，徐晶身为一级艺术形象设计师，却没把自己的发型做得特别时尚，“我如果做个大波浪的话，坏了，整个是把脑袋缩在肩膀上了。所以我选择了一个V字型的立点往下拉，底下的发角再收拢，这样就显得我的短脖子没短得让大家看起来那么痛苦。所以，借着视错觉，我们每个人都可以把形象进行调整。”

徐晶建议，每个人都可以先量一下自己的“头身比例”，然后再选择发型应该扩大还是缩小，“总的来讲，东方人适合缩小发型的比较多。有些领导习惯于把头发吹成四六分、三七分，高高的，头发一高，身体就显短。我的这个专业叫视错觉，不靠钱，而是靠知识和智慧打造人的形象。”

徐晶还介绍，西方人比东方人占优势的地方是身材，他们头小、身长，穿衣服特别容易，他们全身加起来是8个头的高度，“但他们不如我们的地方，是毛发质量和皮肤质量。现在很多人喜欢去染发，这是我特别反对的一种方法，我对自己的白头发并不介意，每个人都会经历这样生命的变化，染发剂是一种化学物质，对身体有害。所以建议大家自信一点，我们真的不完全是靠皮相上的东西来证明自己的。”

## 人物名片：

徐晶，中央电视台原主任化妆师，“金话筒”奖评委，国家一级艺术形象设计师，曾担任22届央视春晚的化妆造型设计工作、中外领导人媒体形象设计工作，以及央视和各省市电视台播音员、主持人的屏幕形象设计工作。著有《自我形象设计》《生命的化妆》《现代职场形象设计》等。

4月14日下午，徐晶做客宁波市图书馆“天一讲堂”，主讲《现代职场形象设计——全球化时代职业人士的必修课》。

## 着装别犯常识性错误 “穿短袖衬衫打领带 是特别可笑的穿法”

徐晶借用央视名嘴白岩松的话“捍卫常识”，向大家讲解了个人形象方面的几个“常识”。

比如，当有镜头对准你的坐姿时，你不能坐满椅子，只坐椅子的前三分之一，同时把两肩往下放，肩胛骨往一块靠，通俗点说，就是“挺胸收腹撅屁股”，虽然有点累，但会显得人很大气、有精神。

比如，女性的办公室着装，领口不能低于两腋相连的这条水平线，如果低于这条线，会产生诱惑和性感的暗示，“我觉得上班的时候不需要这种暗示，那帮助不了我们什么。”

比如，西装的正确穿法是：两粒扣的西服只扣上面一颗，三粒扣的西服可以扣上面两颗或中间一颗，双排扣的扣中间一颗。西服最下面的一颗扣子一般不扣上。另外短袖也不能作为正装，男士不要穿短袖衬衫打领带，这是特别可笑的穿法。

又比如，当你出席的工作场合比较严肃，需要有分量，一般穿暗色的服装。如果你跟你职位高的管理层一起出差，你要把暗色的服装、大气的款式留给领导。这些都属于职场礼仪的一些部分。

徐晶还建议，穿衣服“不要从中间拦腰截断”，最好是按上八下五或上五下八这样的比例穿。另外，很多男士习惯衣服的色彩是下装深色上装浅色，“其实，上身小面积深色，下身大面积浅色，这种搭配会显得腿长。所以建议男性朋友可以选择卡其色的商务休闲裤，或者驼色、驼绿色、灰驼色，在夏季穿都可以，上面搭配灰蓝色、深蓝色、褐绿色、酒红色的T恤或短袖，都是很好的。”

此外，在着装的颜色方面，尽可能不要明度相等，像里外上下全是深色，或里外上下全是浅色的，这不美观，而应该适当地把明度拉开，这样会给人一种积极的状态。还有一个是“TPO原则的把握”，T是时间，P是地点，O是事由，在职场形象设计中，对事由的把握非常重要，即这件事中，礼仪元素有多少，职业元素有多少，休闲元素有多少，你的整体形象要和这些事由相和谐。

## 徐晶荐书

《冯骥才艺术随笔》浙江出版社  
《巴黎，艺术至上》作家出版社  
《思想者独行》花山文艺出版社

### 推荐理由：

这三本都是冯骥才的书。我有冯骥才先生所有的书。他是宁波人，是我的偶像。

在《冯骥才艺术随笔》中，他用随笔的方式引导大家如何去欣赏戏剧、电影、建筑、美术、音乐、舞蹈等艺术，文字特别接地气，特别有画面感，能很快提升大家的审美能力。

《巴黎，艺术至上》，是冯骥才在法国的时候，写他眼中巴黎的方方面面。我在讲女性职场设计课的时候，常会带着这本书，念其中的片段给大家听。

《思想者独行》，是冯骥才价值观的真实体现。他曾带着很多志愿者致力于保护我国的传统艺术和传统文化，在这本书中，他不像前两本书那样循循善诱地呼吁大家去追求美，而是在振臂疾呼了。

## 讲座预告

一、《此心歌处是吾乡——我的音乐创作40载》

时间：4月21日(周六)14:00

地点：宁波市图书馆三楼

主讲人：陈民宪，宁波词作家、音乐策划人、宁波市音乐家协会主席。创作歌词300余首，经谱曲获得省级、国家级奖项20多项，其中《阿拉村里的巧匠郎》等多首作品获全国“群星奖”大奖，《吉祥的港湾》《蓝色的天堂》分别获浙江省“五个一工程奖”。

二、《像树一样生长——一个人如何建构自己的阅读谱系》

时间：

4月22日(周日)19:00

地点：宁波市图书馆三楼

主讲人：文珍，青年作家，生于湖南，长于广东。曾出版小说集《十一味爱》《我们夜里在美术馆谈恋爱》等。2014年凭《安翔路情事》获得老舍文学奖，成为最年轻的老舍文学奖得主，也是首个获得中国四大文学奖之一的80后作家。2015年获得华语文学传媒大奖“年度新人奖”。