

100分 Beauty in Totality 的女人



王丽华 编

MICHELINE ONG BEAUTY SERIES

雍容华贵
盛妆赴宴



随意大方
清新明丽

高贵典雅
迷人风范



设计简单
画龙点睛



设计独特
优雅醒目



青春活泼
少女情怀



窈窕淑女 上班一族

婀娜多姿 庄重秀丽



目 录

第一章	美的整体与个体	
第一节	什么是形象	3
第二节	整体的装扮	9
第三节	年轻人的装扮	13
第四节	休闲女装	15
第五节	有品味的衣橱	17
第六节	服饰搭配的秘诀	20
第七节	创造优雅的气质	24
第二章	美——一目了然	
第一节	眼镜与脸型	29
第二节	彩色隐形眼睛	31
第三节	眼睛与化妆	33
第四节	简易修眉技巧	36
第五节	如何梳理眉毛	38
第六节	脸型的修饰	41
第七节	耳朵的装饰	44
第八节	鼻子的化妆	47
第九节	美丽的牙齿	49
第十节	口红的颜色与搭配	52
第十一节	流行彩色	54

第三章 发型——至关重要

第一节	惊人的头发	59
第二节	受伤的头发	62
第三节	改变发型	64
第四节	旅行与头发	68
第五节	简单就是美	71
第六节	选择适合的发型	73

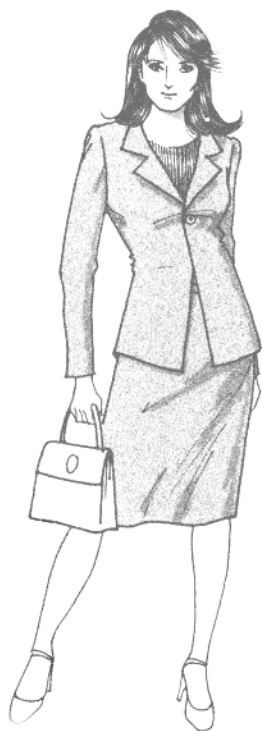
第四章 美离不开点缀

第一节	突破服装的主题	79
第二节	丝巾是个性的代言人	81
第三节	让颜色替你说话	83
第四节	颜色的魅力	87
第五节	指甲油的色彩搭配	90
第六节	足下显风情	92
第七节	香气袭人的方法	94
第八节	提升美感	98

第五章 化装小抽屉

第一节	认识修容饼	103
第二节	如何选择口红	107
第三节	让粉底服服贴贴	110
第四节	手指饰物的搭配	112
第五节	化装小道具	115
第六节	正确的卸装方法	119

美的整体与个体



第一节

什么是形象？

不知大家有没有仔细打量你们身边的朋友。这一看，你可能会发现：他们的笑容好美！他们的打扮简直太得体了！

这些美好的形象引人注目，使人为之眼前一亮，我们称之为个人的“形象魅力”。它是建立在自身素质与外在表现的双重标准上。

怎样树立形象魅力？

• 外在修饰

在我们的日常生活中，形象的外在表现是指个人的修饰。比如一个人的衣着、发型、面部修饰以及整体的搭配都是必要的修饰。

• 内在修饰

人们不禁要问，装扮得亮丽、得体的人就有魅力吗？当然不是，一个人的魅力除了外在的修饰，他的内涵也是

不容忽视的。而内涵的魅力，往往在一个人的言行举止中体现得淋漓尽致。这种表现就是礼仪。

 所以成功的形象既包含个人修饰，也包括个人礼仪。这两个方面是相得益彰，缺一不可。

也许有人会觉得奇怪：修饰与礼仪和我们有什么关系？我们只不过是名不见经传的小人物。或许大家认为修饰与礼仪都是明星或者社会名流人士所关注的，与我们毫不相干。

无论我们是否意识到，事实上这种注重个人形象的观念，早已悄悄地普及社会各阶层，深入生活的各个角落。

我们不妨从一家小企业到一间跨国公司，从一位企业主管到一般的上班族，逐一观察。以下的例子可供我们参照。

例一

“陈小姐，不要乱讲话哦，小心破坏形象。”“张先生，你照照镜子，这种打扮像个职业杀手，客人都被你吓跑了。”

例二

有位小姐，今年26岁，大专毕业，并考获英伦钢琴甲等文凭。她满怀信心回到新加坡，立志把自己所学的一切，都尽心地传授给爱好音乐的小孩子。

事与愿违，第一年的学生中，有高达80%上了三堂课后就打退堂鼓。

起初她还以为是自己教导无方，后来一位好心的家长不忍心让她蒙在鼓里，向她透露：“真不好意思，我的女儿嫌你脸上有暗疮，穿着又那么随便，不配当她的老师。她每次回家后都向我们抱怨，又嚷着不想上课，我担心长久下去会影响她的学习情绪，甚至影响生活的其他方面，所以只好替换老师。”

看！这就是忽略形象所闯的祸。

从这些生活例子，我们可以得到一个结论：形象问题不可儿戏。若忽视了它的重要，后果也许令人惊讶。

竞争与形象

法国：形象出众 胜券在握

不仅公众要面对形象的问题，连竞选总统也要注意形象。我在法国巧遇上总统选举，大街小巷、公众场所无不贴满竞选人的海报。

我问法国人：“你心中的总统是谁呢？”他说：“谁知道！由这么多人来选举。”

我又问：“你们可以凭着竞选人士宣传口号来决定

啊！”他又回答：“我们哪里有时间去理会这么多，竞选期间所宣读的誓言，日后未必会实现！”

我豪不放松地追问，他被问急了，说：“其实我们大部分都根据海报上的人物形象，比如外形讨好、打扮整齐、看起来顺眼的竞选人，我就投他一票。”

天哪！这到底是一种怎样的投票心态？

大家不要觉得这种事情十分可笑。其实在现实生活中，大部分的人都是根据这一标准来进行投票的。法国总统米特朗就注意到这一点，他找了著名的形象设计师做最完美的造型。好的形象能够取得大家的信任，米特朗可以连任总统，有谁会认为与他出众的形象无关？

俗语说“先敬罗衣后敬人”，一个人的装扮首先就是一个重要的讯息，有时候甚至是成功与否的关键。

美国：闻名不如一见，一失“相”成千古恨

有些时候，你根本没有机会展现你的内在美，就已经失败了。虽然你有很高的素养，深不见底的内涵，却遇不到赏识你的伯乐。第一印象可以“杀人”，可是许多人仍明知故犯。类似的例子已屡见不鲜。

就以六十年代美国总统大选时著名的“世纪之辩”——肯尼迪与尼克松的电视辩论为例，肯尼迪便是以年轻、潇洒的扮相占了上风。

以政治资本来讲，尼克松不仅当过律师，当任政员，而且连任两届副总统，政治经验非常丰富；而肯尼迪只不过是一个初出茅庐的后生小子！以两人在荧光屏上的表现而论，肯尼迪获得的评价是“善于沟通，举手投足间流露自信”；尼克松则被评为“表情呆滞，两眼无神，缺乏说服力”。结果尼克松吃了败仗，着实使许多政治观察家大跌眼镜。

不过，根据事后调查，凡是通过收音机收听这场辩论的，反而认为尼克松比较值得信赖。可是木已成舟，一失“相”成千古恨。这个收场足以证明，闻名不如一见。年轻潇洒的肯尼迪的确在形象上占尽便宜，否则以尼克松的才干来说，肯尼迪未必能取胜。与肯尼迪相比，尼克松显得比较内向、深沉而保守，无法引起群众的激情，而外表世故的尼克松因此吃了大亏，错失白宫宝座。同样的情形也发生在美国前总统布什身上，使他无法连任总统，而由名不见经传的克林顿接任。

形象的勾画

以上所举的例子再次证实了形象的重要性。读者一定会问，形象到底是什么？许多人对形象的了解也许只是主观、片面的。下面我们详细谈谈形象的问题。

“形象”近来成了一种主流，为人们所关注。几乎所有的东西、领域，都可以和形象扯上关系，例如个人形象、车

子形象、公司形象等等，不胜枚举。问题是，形象这个名词太抽象了。

究竟什么是“形象”呢？形象就是个人的修饰吗？

“形象”这个名词（image）起源于50年代的美国。当时的美国社会各阶层越来越重视本身的信誉，人们都纷纷计划塑造良好的形象，以光鲜亮丽的名牌服饰或象征性的社会慈善活动的参与来美化自己。尤其是一些官场的人士，在面对公众越来越高的要求下，更加注意自己的形象。

如影随形

形象可以说是“如影随形”，每个人的言行举止、造型仪态、服饰打扮，或者待人处事的方式，时时刻刻都展现他的个人形象。一个良好形象的树立，既要求外在美，也需要自身的内在素质。

我们可以说，形象是人们对某一特定目标或人物的内涵、外貌及言行举止所造成的一种反应、感受和评价的综合印象，通过客观因素，而造成主观反应。

形象又可称为“风格”，它代表的是个人的特色。要塑造鲜明突出的形象，首先要对本身有透彻的了解。

很多女性过分低估自己，经常抱怨脸太圆、皮肤太黑、身材太胖等。与其如此，倒不如冷静地分析、了解自己，这才是塑造美好形象的最佳途径。

美国教授梅格比恩曾在发表的研究报告中指出，一般人对他人所能产生的影响，以外观和举止占的比例最高，占55%；其次是表达能力，占38%，最后才是表达的内容，只占7%。换句话说，塑造一个适合自己的形象，是吸引他人了解自己的最有效办法。

“形象包装”这个名词在现代越来越受重视，因此我们要从外在和内在两方面展示自己亮丽美好的形象。

第二节

整体的 装 扮

人人都渴望自己艳丽动人。很多人以为，美丽就是面部化妆，就是名贵的衣着。

其实美并不止于脸部的化妆和衣着的陪衬。外形的得体搭配，吸引人的气质和大方的言谈举止也囊括在美的范围内。

要拥有美好的个人造型，首先要懂得观察和欣赏自己，并创造独特的个人整体造型，而不是一味羡慕或模仿别人。

我们要彻底认识自己，发掘自己最美的一面。也就是分析和认识身体的每一部位，知道自己的优点和缺点，再做适当的整体装扮。

取长补短

著名品牌设计师香奈儿曾说过，女人身上最大的弱点是膝盖和腋窝。这也就是为什么香奈儿设计的裙子永远长过膝盖，上衣绝不会无袖。这些名人的形象设计，对我们会有一定的提示作用。

人在年过45后，最好谨慎保养极易老化的腋窝，上臂肌肉和细嫩的腕肚。至于膝盖，除非是浑圆光滑，否则最好不要外露。即使是青春少女，凸出膝盖骨和角质化的皮肤也是致命伤。

如何装扮应当根据本身的情形，妥善斟酌。不适合自己的衣服，再喜欢也不要穿。

例如迷你裙，只适合腿长，腿线优美和双腿挺直的人。如果小腿短粗，腿肚过于松软、看不出脚踝，或者腿部过于细长，都应该尽量避免穿迷你裙，甚至不及膝的裙子。

人贵有自知之明，否则裙子再美，穿在自己身上也不好看。