

[法] 卡洛琳·巴里 著
[法] 多米尼克·拉戴 绘
冶棋 译

法国著名
形象设计师
卡洛琳·巴里
经典之作

改头换面 Re Looking

重塑你的形象与风格

抓住第一印象三分钟

表达独一无二的你！

革命性阐述形象塑造法则
制造颠覆性的形象革命

发型·妆容·体形·配饰·职业装·
色彩·风格

——重塑外形找到全新自我形象



Relooking by Caroline Baly

Copyright©2009-Aubanel, une marque des éditions Minerva, Genève(Suisse)

This Simplified Chinese copyright © 2012, Publishing House of Electronics Industry (PHEI)

This Simplified Chinese translation rights arrangement with Dakai Agency.

ALL RIGHTS RESERVED.

本书简体中文版经由Dakai Agency授予电子工业出版社在中国大陆出版与发行。专有出版权受法律保护。

版权贸易合同登记号 图字：01-2011-6229

图书在版编目（CIP）数据

改头换面：重塑你的形象与风格 /（法）巴里著；（法）拉戴绘；治棋译. —北京：电子工业出版社，2012.1

ISBN 978-7-121-15233-7

I. ①改… II. ①巴…②拉…③治… III. ①女性—服饰美学—通俗读物②女性—美容—通俗读物
IV.①TS976.4-49②TS974.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第241335号

策划编辑：白 兰

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：10 字数：145千字

印 次：2012年1月第1次印刷

定 价：35.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlhs@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

[法] 卡洛琳·巴里 著
[法] 多米尼克·拉戴 绘
治棋 译

改头换面 ReLooking

重塑你的形象与风格

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



前言

外表的重要性能——给他人留下的都是第一印象

你的外表就像一张名片，能提供大量信息。服装、化妆品与配饰的选择并非无关紧要：它们所揭示的是一个人的身份、社会文化地位甚至所从事的职业类型、精神状态（是自我呵护、自我放任，还是自我忽略）以及与自己身体之间的关系。

不过，第一印象总会先入为主。在我们这个无所不快的社会中，没人会花时间去了解那些擦肩而过的人，只有第一印象会留在谈话对象的记忆之中。“仅凭第一眼就作出判断”的惯用语阐明的不就是这样一种现实吗？

无疑，我们不可能做到取悦所有人。但修饰并保养自己的外表，能让自己在日常事务中、在与他人的交往以及各种各样的生活场景中彰显自我，无论是应聘面试还是谈情说爱……



因此，关于重塑外形，首先要做的就是甄别那些构成自己形象的不同因素。

- **你的风格：**就是你固有的个性。正是出于这一理由，你才会偏爱某些服装或配饰而不是另外一些，你的购买行为也才能令你感到愉悦，哪怕无人喝彩。
- **你的服装颜色：**既可以提升也可以损害你的形象，而且会影响你和你谈话对象的情绪。
- **你的发型：**讲求的是头发的体量与色泽，有助于构筑脸形的均衡感。
- **你的妆容：**应能完全自然地促进你的面部协调。
- **你的整体形态：**你的服装与配饰要么会提升你的优势，要么能掩盖你的弱势。



目 录

8 一、重塑外形

9 重塑外形的目的
10 形象的功能与作用

12 二、找准风格

14 风格是什么？
15 你的风格是什么？
16 风格小测试

34 三、颜色

35 找准提升自身形象的颜色
36 颜色如何发挥作用？
37 颜色的影响
38 颜色的象征意义
40 颜色与脸庞
41 颜色系列
42 暖色
43 冷色
44 你的色彩系列是什么？

48 四、脸部形态

49 你的脸部形态
50 你的脸形什么样？
52 找准你的脸形
53 脸形特征



56

五、发型

57

请选择你的发型

58

你应该知道的一切……

59

小心呵护你的头发

62

关爱你的头发

64

适当的护理

72

找准你的发型风格



82

六、妆色

83

找准适合你的妆色

92

七、外形

93

提升你的外形

94

你的外形形态如何？

96

不同体形

97

各种体形的特征……

100

你的体形细节

102

腰肢数值

104

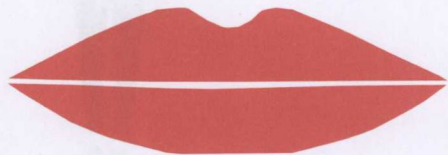
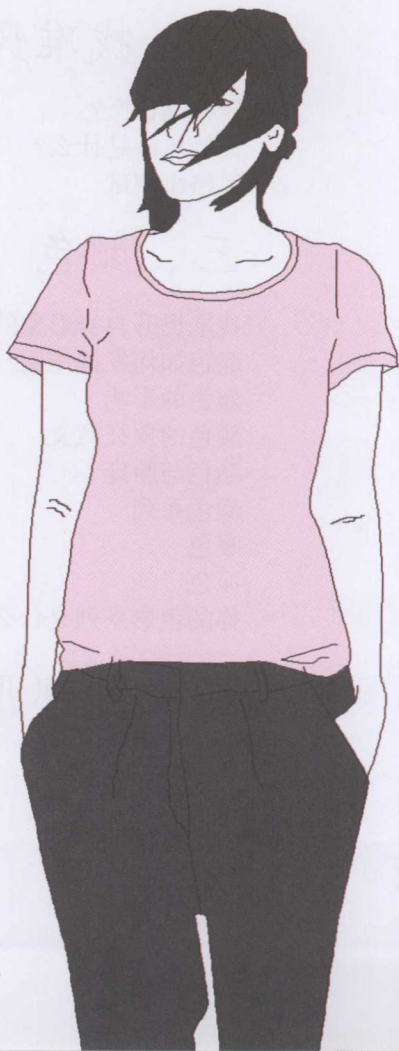
提升你的身体形象

110

修正你身体的某些外观

118

几个小窍门





122

八、配饰

123

不可或缺的补充

124

各种配饰

125

首饰

127

手袋、鞋子、帽子……

129

眼镜

133

泳衣

139

内衣



144

九、职业装束

145

职业装藏衣

150

十、藏衣的保养

151

如何精选你的藏衣？

154

保养你的藏衣

159

形象备忘总览



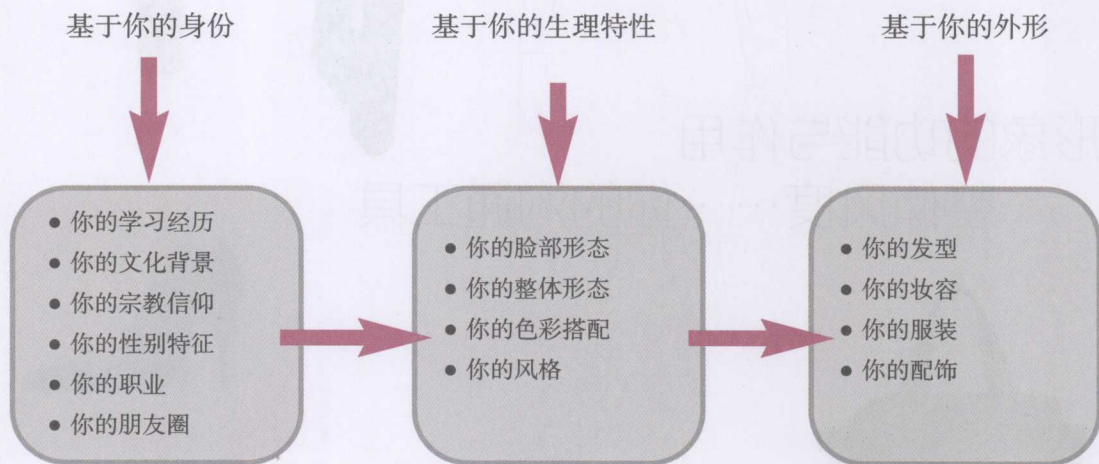
一、整体外形



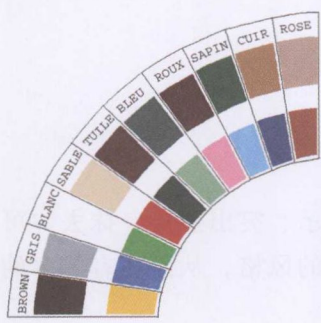
重塑外形的目的

重塑外形一词所指的并不是要改变你，相反，是要自我展示、突出强势，抹去你可能具有的缺陷，以帮助你学会如何确立与自我个性最相协调的风格，从而拥有更多的自信。

你的形象基于何物？



形象的功能与作用



形象的功能与作用
整体风度……你的沟通工具



一张名片

我们把70%的时间花在了沟通上。不过，要知道在一次谈话中，有很多介质都会参与到信息的传递当中，而且比例并不相等：

- 字句：20%。
- 表达方式（语音、语调、手势、信息量）：25%。
- 身体语言（服装风格、整体风度）：55%。

看到的 → 听到的 → 理解的

良好与糟糕的形象效果

如果其他人的眼光偶现不安，那这种眼光也可能会对你产生刺激性；担心自己的形象连最起码的保护需求都没满足，这也是回应归属感、被认可性与自我实现等基本需求的一种方式——社会学家A·H·马斯洛（A H MASLOW，1908—1970年，美国著名心理学家——译者注）就是这样定义的。

糟糕形象可以将人毁掉

如果你的形象充满不协调性，很可能会贬低并损害你的形象：不仅不会令人敬服、引人注目，而且还有可能令你的意图遭到曲解、令你的工作质量失去信誉，并因而明显制约你实现计划的可能性。

二、找准风格



对

某些人来说，找准风格是水到渠成和天经地义的事。相反，对另一些人来说，找准风格却是一件实实在在的头疼事。外部影响、时尚规则和当下的审美标准，甚至售货员出的一个馊主意都有可能招灾惹祸并导致你最终选择一种与自身形象完全不符的风貌。试图模仿那些与你自己大相径庭的时髦明星，无论是从个性层面还是从形态层面，都会对你有害无益。其实，要想表现自我，你有的是资源！

找准风格可以成为你每天的追求。

要想简化这种追求，一定要注意你的行为举止：

你是否总是穿宽松度一样的服装？

你喜欢戴首饰吗？

你每天都化妆吗？

即使对这一切没有概念，你也可以拥有某种风格。只需加以意识，并借以更好地彰显自我。

至于风貌，它所代表的就是旨在改变你形象的全套装束——比如，它可以让你今天成为迷死人不偿命的魅力女郎，明天又变成天真任性的小女孩。在不同的个性化外观上作文章，同样能让你表现得很积极。

风格是什么？

审慎的风格包括

搭配和谐的色彩



符合自我形态的比例与体形



搭配诀窍



各种配饰（个性与独创格调）



化妆带来的“良好气色”效果



合适的发型

你的风格是什么？

2

要想修饰你的风格……

……就要事先甄别出你所希望展示的个性化要素。换句话说，你应该通过充分的扪心自问来更好地了解自己。请回答下页问题并逐一发现你的风格。

你喜欢天然面料、合成面料还是无所谓？

你讲求精致吗？

你会佩戴很多配饰吗？

你穿高跟鞋吗？

你经常变换风格吗？

你偏爱明快的还是中性的颜色？