

时尚美人馆

于晓宁 双禧等◎编著

国际顶级造型师**吉米老师**鼎力推荐!



绝对不可错过的**搭配天书 NO.1**

实景式、最实用搭配法 超强一本全!

3步, 找对最适合我的搭配法

600多个图片, 分步详解从头到脚完美形象

100多张礼仪图, 解析气场非凡的关键

更有**发型搭配、妆容搭配、服饰搭配、色彩搭配、美丽讲堂**……

超简单 一学就会

从0开始学 搭配

My Wannabe

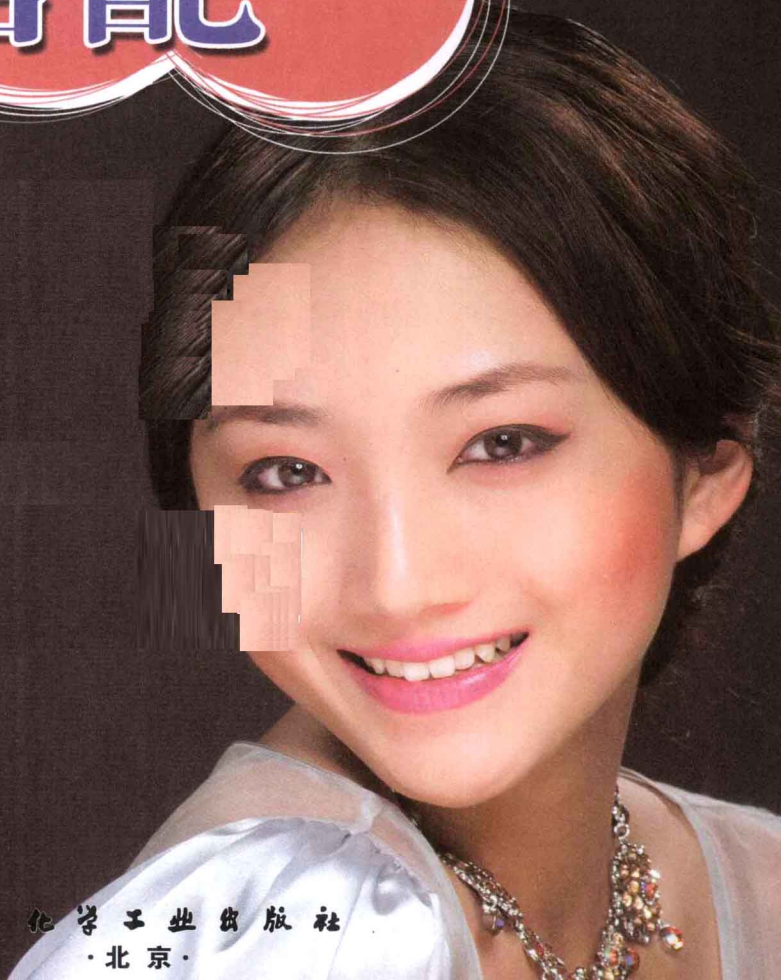


化学工业出版社

时尚美人馆

从0开始 学搭配

于晓宁 双福等 编 著



化学工业出版社
· 北京 ·

国际顶级造型师、众多著名奢侈品牌形象策划总监，吉米老师倾情推荐！提升形象的必备宝典！

女性提升个人形象的必备手册 = 全方位形象打造 + 分步解析 + 海量完美形象示例！

创新展示，真人示范，分步详解，告别简单介绍的常见模式，用**造型+搭配+彩妆+护肤+美甲+完美形象示范+礼仪**，全方位解析、示范美丽相关内容，更有“3步魅力提升计划”，让您短期之内速成完美形象。

图书在版编目（CIP）数据

从0开始学搭配 / 于晓宁，双福等编著.
北京：化学工业出版社，2011.4
（时尚美人馆）
ISBN 978-7-122-10252-2

I. 从… II. ①于… ②双… III. 女性-形象-
设计 IV. B834.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第260613号

责任编辑：李娜

统 筹：

校 对：宋夏

摄 影：**双福**文化工作室

装帧设计：

www.shuangfu.cn

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

880mm × 1230mm 1/24 印张 6½ 字数260千字

2011年 5 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：32.80 元

版权所有 违者必究

推荐序

Fashion

美丽要时尚，更要简单

得知晓宁出书的消息时，我感到非常的开心！他是一位既具天赋，又很懂得用心的学生。离开师承后，凭借多年来自身不懈的努力和一线时尚造型经历的打磨，晓宁已成功拥有了属于自己的风格，并成为时尚圈内一位熟知的造型师！祝贺晓宁能将自己感悟到的专业经验、技巧和造型心得付诸此书！作为老师，能够分享这份光荣也是非常高兴的事！

晓宁拥有丰富的彩妆经验，并且熟知时尚的潮流走向，会让更多的爱美之人找到灵感和方向。无论你是爱美的时尚白领，还是辛苦的全职太太，或是聪明的魅力达人，都可以从本书中找到适合自己的内容和彩妆技巧。相信他会如同一把神奇的钥匙，帮你打开通往美丽蝶变的大门，引领你走向时尚的巅峰。

让我们共同携手，一起来发掘美的潜能，创造美丽人生！

国际著名造型大师 吉米



◎ 如何更好使用本书

3步魅力提升计划表

首先需要了解的



◎ 完美形象必知
p03



◎ 轻松找准属于自己的形象
p05



魅力提升第1步

◎ 属于我的完美发型

p13



◎ 基础妆容技法

p20



◎ 修容让你更美丽

p23



◎ 根据身型、脸形挑选服饰

p30



魅力提升第2步

p56



眼镜MM

p60



自然生活

p64



素颜裸妆

p68



休闲玩乐

p72



面试

p75



初涉职场

p78



可爱新人

p81



自信OL

p85



优雅OL

p89



节日开运

p93



参加婚礼

p97



宴请客户

p101



甜蜜情人节

p106



持久酷感烟熏风

p111



SUPER 时尚

p115



典雅贵妇

魅力提升第3步

上/下车P136

◎细节提升

◎表情提升

◎仪态提升

p43



香水

p120



微笑

坐姿P123



站姿P128



行姿P130



蹲姿P132



手姿P138



交换名片P134



p46



美甲

p121



目光

p122

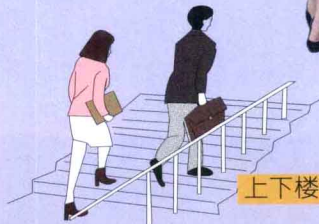


谈吐

p50



美肌



上下楼梯/进出电梯P142



Contents 目录



Part 1

完美的个人形象，
最好的名片



星座、属相、血型是否注定你的形象? 02

完美形象必知 03

完美形象的4大原则 03

完美形象的8个基本要素 04

轻松找准属于自己的形象 05

美丽讲堂：修炼魅力形象，非诚勿扰 10

Part 2

完美形象打造第一步

——发型·妆容·服饰搭配课，
外物让您魅力大升级



发型——魅力的旗帜 12

发型美丽的根本 12

属于我的完美发型 12

妆容——形象的起点 19

妆容是脸部的美丽礼节 19

基础妆容技法Q&A 20

修容让你更美丽 23

服饰——形象最佳的外表 27

服饰必知 27

根据身型、脸型挑选服饰 30

不可不说的形象细节 43

香水 43

美甲 46

美肌 50

美丽讲堂：找到属于自己的色彩季 53

Part 3

完美形象 打造第二步

——彩妆·整体造型课，
从头到脚有“讲究”

家居生活形象篇 56

眼镜MM 56

自然生活 60

素颜裸妆 64

休闲玩乐 68

Office lady办公室形象篇 72

面试 72

初涉职场 75

可爱新人 78

自信OL 81

优雅OL 85

特别场合，访友交际形象篇 89

节日开运 89

参加婚礼 93

宴请客户 97

甜蜜情人节 101



最In时尚，明星风范形象篇

106

持久酷感烟熏风

106

SUPER 时尚风

111

典雅贵妇风

115



Part 4

完美形象 打造第三步

——提升课，
优雅礼仪让你倾国倾城

让表情成为你的优点

120

微笑

120

目光

121

谈吐

122



让自己更有价值的礼仪

123

坐姿

123

站姿

128

行姿

130

蹲姿

132

交换名片

134

上/下车

136

手姿

138

上下楼梯/进出电梯

142

美丽讲堂：成功社交的4个秘招

143



附录

妆容常用的魔法道具

144



Part 1

完美的个人形象， 最好的名片

想拥有明星般的形象？
想要成为漂亮的街拍女主角？
这不是遥不可及。
无论你是谁
都能打造出精致迷人的完美形象！
一切，请从本章开始！



- ◎ 星座、属相、血型是否注定你的形象？
- ◎ 完美形象必知
- ◎ 轻松找准属于自己的形象
- ◎ 美丽讲堂：修炼魅力形象，非诚勿扰





◎ 星座、属相、血型是否注定你的形象？

您是否在寻找最适合自己的形象？有人说，人的一生是注定的，譬如星座、属相和血型，那么，它们是不是已经注定了你的形象呢？

倘若，星座、属相和血型是影响你性格的主要因素，那么，它们也在很大程度上影响着你的形象呢。

◎ 形象与什么有关？

工作、职业、五官、脸形、体形、肤色……也许是你知道的零散答案，除此之外，还有非常重要的元素——人的内在气质和心理特质。如果你不能充分地了解自己的内在心理，即使你按照某本杂志或图书的建议改变了自己的形象，会很难坚持下去，因为它不是适合你的！而你当前的职业、外形和性格特征是形象真正相关的三大要素。

◎ 怎样才能打理好个人形象？

首先要全面地了解自己，这是最基本、最重要的一步。从自身的肤色、相貌、体型、气质到内心世界，都应先进行科学的分析，做到心中有数。

◎ 结合实际，改变观念

很多人容易为自己定下一个个框框，例如我穿某个颜色太显眼，我一直是某个类型等。其实换一种心情，换一个角度，放下自我主观意识，不要让心理的暗示来影响你。

◎ 诊断自己的色彩和风格

根据个人形象的三大要素，通过自我引导、分析，慢慢地了解，寻找到最适合自己的色彩、风格和款式。

◎ 掌握通用的装扮规律

掌握常用的装扮规律，包括服装的用色、款式、质地、图案规律，鞋帽、饰品、发型等的造型规律，让你在实际中不出错。

特别提示

逐步实践、展现魅力

以轻松的态度来尝试为自己转换不同的造型，可先从一两件衬衣、裙子开始，通过不断验证，树立信心，积累经验，很快你会发现一个完全不同的，多彩的自己，平淡的生活也会因此而变得多姿多彩。



◎ 完美形象必知

◎ 完美形象的4大原则

所有的完美形象通常是经过了精心合理的设计，就如同所有的名画通常是沉淀之作一样，它能引起人的思想、情感或审美活动的共鸣。想要打造出完美形象，一定要注意以下几点。

◎ 整体性最高

强调整体性的效果是形象的第一法则。造型、发型、服装、服饰搭配等，是形象的重要组成，它们最终营造出的是整体形象。在打造整体形象时，应注意做到“三结合，一区别”，即外在形象与内在精神的结合、“形”与“色”的结合、健康与美丽的结合，以及“男女有别”。

◎ 自然的最美

自然和谐的美是最吸引人的，没有自然的美是不真实的美。自然来源于真实，面部特征、发质、年龄、职业、生活环境……都是真实的重要组成。完美形象是根据以上因素进行的美丽表现，只有这样，才能展示出最美的、最自然的形象。

◎ 遵循TPO

T是指TIME的缩写，具体是指形象要有时代感，要符合同时代多数人的审美意识；P是PLACE的缩写，泛指地域、场合、场所着装人的服饰和装扮搭配要得体；O是指OBJECT的缩写，指目的，目标，对象等。着装者要根据自身条件用化妆、发型、服饰等扬长避短。

◎ 适度的个性

世上没有两片一模一样的叶子，自然，也没有完全相同的两个人，容貌、形体、性格、气质、素养、职业、年龄……均有不同，因此，在形象上适度体现出属于自己的个性细节，才是形象设计的最高境界。

特别提示

细节很重要

完美的形象除了整体的和谐统一，还应重视细节，有时一个饰品或是一个块面的色彩都会影响到整体形象的效果。



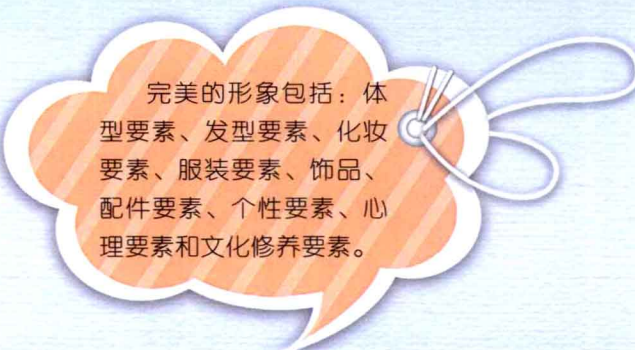


◎完美形象的8个基本要素

也许，你也想美美的完成一张漂亮、明星感十足的街拍，成为时尚网站中成功形象的示范，甚至像红遍全球的芬兰女孩Piksi一样，成为平民搭配达人。所以，你一定要懂得组成完美形象的基本要素，否则不但不会完美，反而会越搭配越混乱。

◎体型要素

体型要素是最重要的要素之一。持之以恒的运动、合理饮食、良好的心态都对保持良好的体形很有利。虽然体形很重要，但它只有与其他要素都“统一和谐”的情况下，才能展现出最完美的形象。



完美的形象包括：体型要素、发型要素、化妆要素、服装要素、饰品、配件要素、个性要素、心理要素和文化修养要素。

◎发型要素

一个不合适的发型能毁掉你的形象，而一个好发型能大大提升形象。所以，一定要巧用各种美发工具、染发剂、定型液等，根据年龄、职业、头型、性格、血型、星座……，适度的融合潮流，找到自己适合的发型。千万不要全信发型师，自己要把握好。

◎化妆要素

化妆是最简便、最传统、最有效的美丽方法之一。化妆与服饰、发型的合适搭配，会帮助你更好的展示自我。现如今，不断更新的化妆品、化妆方式，让当下的化妆具有了保健的内涵，所以，爱上化妆的你，也是对自己进行着有价值的投资呢。

◎服装要素

服装在形象中占据着很大的视觉空间，是形象的重头戏。在挑选服装时，除了要注意它的款式、比例、颜色、材质，还要充分考虑它引发的心理、生理感受。比如，含有豹纹的服装，通常会把它和性感、野性联系在一起；大红色的套装会带来很强烈的张扬感和喜庆感……绝佳的运用服装不仅会让你的体形扬长避短，还能强调出别样的存在感。





◎饰品、配件要素

饰品、配件的种类很多，颈饰、头饰、手饰、胸饰、帽子、鞋子、包包、墨镜等。由于每一类饰配所选择的材质和色泽的不同，所以它能有效的点缀服饰和整体形象，能使灰暗变得亮丽，使平淡增添韵味。

◎个性要素

回眸一瞥、开口一笑、站与坐、行与跑……都会流露出你的个性，它也是完美形象的重要组成。一味地跟风，追求时髦、华贵，也许会让人觉得“恶俗”。只有当“形”与“神”达到和谐时，才能创造一个自然得体的新形象。

◎心理要素

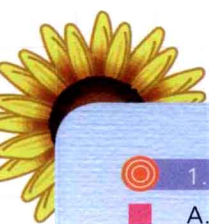
羡慕有些女性的大气、从容？想拥有她们那样强烈的气场？这些都离不开一颗强大的内心。持之以恒的对自己心理进行良好的塑造，打造出良好的品质、充分的自信，再配以服饰效果，让你更美、更强大。所以，从现在开始修炼你的气质、性情吧。

◎文化修养要素

完美的形象是建立在良好的文化修养基础之上，具备了相当的文化修养，才能使形象更加丰满、完善，从现在开始读书、思考吧。

◎ 轻松找准属于自己的形象

你的形象特色在哪里？如果你还不确定，不妨来做做以下几道测试题，轻松帮助你找准自己的形象。



1. 你最喜欢的颜色是?

- A. 地球色、民族色调。
- B. 灰色、中间色、稳重的颜色。
- C. 单色、蓝色、朴素的颜色。
- D. 可爱而柔美的颜色。
- E. 明亮的颜色, 具有对称效果的颜色。

2. 你最喜欢的布料是?

- A. 易洗的(牛仔布、棉布休闲装)。
- B. 质佳且轻(透明细纱、绸缎、毛料等)。
- C. 自然传统(斜纹软呢、毛制品等)。
- D. 柔软、有花边者(透明细纱、绸缎)。
- E. 变化不同质料组合而成者(皮革、纱丁、金属丝质)。

3. 你喜欢的发型是?

- A. 休闲型、不必太麻烦的(由短发至中长度)。
- B. 修整妥贴, 一丝不苟者(由中长度至长发)。
- C. 稍微卷曲的正统发型(短发至中长度)。
- D. 有波浪的华美发型(中长度至长发)。
- E. 深刻明显的发型(短发)。

4. 你喜欢的装扮是?

- A. 自然化妆, 不需要使用太多的伪色。
- B. 薄施脂粉, 轻妆淡抹。
- C. 最低限度的修饰装扮。
- D. 可爱又美丽的装扮。
- E. 轮廓明显, 具有立体感的装扮。

5. 你喜爱的时装款式是?

- A. 轻便、粗糙点, 但穿着时不会感到僵硬。
- B. 轻柔中不失高尚。
- C. 整体剪裁的定做型。
- D. 富有女人味的设计。
- E. 独特且线条强烈的设计。

6. 最搭配你的形象是？

- A. 非正式、不骄矜的感觉。
- B. 轻柔、保守的感觉。
- C. 正统且整体一致的感觉。
- D. 华丽富女人味的感觉。
- E. 大胆耀眼的感觉。

7. 你最喜欢穿着的服装是？

- A. 牛仔裤搭配T恤。
- B. 西装套装。
- C. 上衣、裙子或者长裤的组合。
- D. 质软的短上衣和宽大的裙子。
- E. 直线不对称的组合。

8. 你想要的盛装设计是？

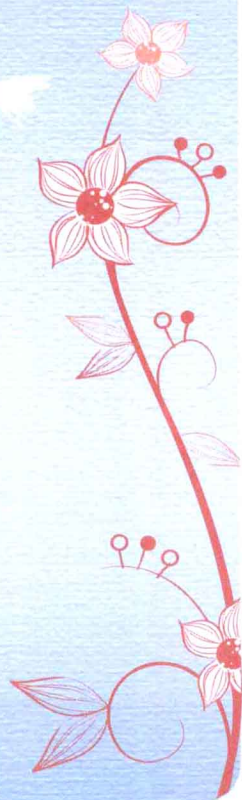
- A. 棉布配合绢质素材的上下装。
- B. 绸缎的洋装或者套装。
- C. 订做的时装。
- D. 宽松的西装。
- E. 奇特的组合。

9. 你喜欢的装饰品是？

- A. 手制风格，民族调。
- B. 像针织品的小型饰物。
- C. 简单轻巧而正统者。
- D. 可爱、稍大而华丽者。
- E. 大胆设计，也是稍大而独特者。

10. 你喜欢的细布装扮是？

- A. 系上丝巾、套装、上衣。
- B. 柔软的宽裙、蝴蝶结，柔美的曲线。
- C. 订做的，简单大方的。
- D. 宽松的长袖。
- E. 对称的、线条突出的。





11. 你在朋友心目中的形象是？

- ☐ A. 易与亲近，精力充沛。
- ☐ B. 稳重、文静。
- ☐ C. 优雅、富魅力。
- ☐ D. 活泼、现实。
- ☐ E. 独立性、个性派。

12. 你喜欢的小皮包是？

- ☐ A. 容量大小和图案设计无关紧要。
- ☐ B. 小点、袖珍型的，但整体一致的。
- ☐ C. 简单商业型。
- ☐ D. 柔软皮革的轻型手包。
- ☐ E. 稍大而有图案设计。

13. 你认为自己属于的类型是什么？

- ☐ A. 为所欲为自由型。
- ☐ B. 重视人品气度型。
- ☐ C. 精干型。
- ☐ D. 梦幻型。
- ☐ E. 作秀型。

14. 你感到快乐的时候是？

- ☐ A. 在阳光下运动时。
- ☐ B. 倾听别人说话时。
- ☐ C. 自己的才干、能力受到肯定时。
- ☐ D. 和朋友来往时。
- ☐ E. 在家人面前出尽风头时。

15. 你将来的希望是？

- ☐ A. 自由自在，享受生活乐趣。（人生享乐派）
- ☐ B. 过着安稳、踏实的人生。（坚实派）
- ☐ C. 当社会领导者、活跃。
- ☐ D. 重视人和，拥有温暖的家庭。（稳健派）
- ☐ E. 像明星般存在。

