

完美女人手册

形象 变变

编著：陈敏



你会画得体的上班妆吗？
你知道逛街应该梳什么发型吗？
爱美的女人都有张善变的脸，
这里有百变生活化妆+发型OK搭配。

广东省出版集团
广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

形象变变 / 陈敏编著, —广州: 广东经济出版社, 2004. 9
(完美女人手册)

ISBN 7-80677-802-0

I. 形… II. 陈… III. ①女性—化妆—图解②女性—理发—
图解 IV. TS974-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第081171号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广州丰彩彩印有限公司 (广州市广源西路岗头大街9号丰彩大厦)
开 本	889毫米×1194毫米 1/40
印 张	2.5
版 次	2004年9月第1版
印 次	2004年9月第1次
印 数	1~10 000册
书 号	ISBN 7-80677-802-0/TS·62
定 价	全套定价: 64.00元 本册定价: 12.80元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

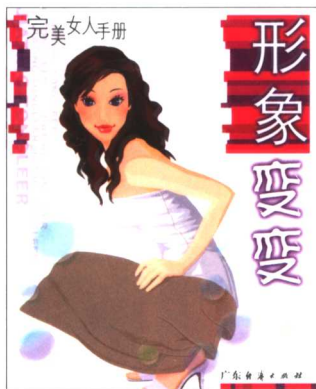
电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路邮局29号信箱 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

图书网站: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •



你会画得体的上班妆吗？

你知道逛街应该梳什么发型吗？

爱美的女人都有张善变的脸，

这里有百变生活化妆+发型OK搭配。

● 化 妆 靓 靓

● 皮 肤 滑 滑

● 曲 线 妙 妙

● 形 象 变 变

● 巧 手 梳 梳



你会画得体的上班妆吗？

你知道逛街应该梳什么发型吗？

爱美的女人都有张善变的脸

这里有百变生活化妆+发型OK搭配

广东省出版集团
广东经济出版社

.....

前言

不得不承认：屋里屋外、大街小巷、职场娱乐场，美丽女人永远是人们关注的焦点。的确，漂亮女人大家都爱，美丽，是女人共同的心愿。然而，怎样才能变不美为美，美上加美，永远都美呢？目睹周遭的女人们一个个容颜不再，我们下定决心，用行动来帮大家留住美丽，留住魅力。

于是，我们用两年时间潜心投入到这套完美女人手册的编写中来。选题之初，为准确把握市场信息，切实了解读者的心声，我们组织专业调研人员，针对15~45岁女性展开调查，了解到她们的焦虑以及对市场上现有此类书籍的不满之处。这保证了我们的这套书能想读者之所想，填补市场漏洞，适合市场需求。在制作过程中，我们组织了权威的专业人士，包括国际发型师、皮肤专家、减肥专家，同时还有健康医师，以确保我们所有的工作对读者的健康都是有益无害的。在内容的编排上，本套丛书分为五部分：皮肤、曲线、发型、化妆、形象，每部分独立成书。一方面，这五部分构成一个严密体系，帮你从头到脚打造全新自我，另一方面，考虑到有的读者欠缺的只是某一单项知识，因此没有必要购买整套书籍，给读者提供方便。

经过编辑组成员的共同努力，该书终于面世：《皮肤滑滑》重塑你的完美肌肤，《曲线妙妙》让你展现婀娜身段，《巧手梳梳》教你发型百变，《化妆靓靓》让你玩转化妆不用愁，《形象变变》告诉你如何做个百变天使，每天尝试不一样的你。

希望这套书能实现我们共同的心愿——让女人更完美。



目录

C · O · N · T · E · N · T · S ·



4 礼仪常识，得体妆容秘诀。做一个仪容得体，受人欢迎的交际明星，就从这里开始吧！

你会犯这样的错吗？·····4

至关重要的 TOP 原则·····6

7 优雅庄重上班族的形象书：雅致、简洁、明快、经典风中精灵·····8

靓丽焦点·····13

办公室发型·····18

回归纯净·····20

古典流露·····24

29 最爱时尚逛街族的形象书：潮流、前卫、独特、秀蔚蓝星星·····30

初春花蕊·····35

逛街族发型·····40

凌乱清晨·····43

酷酷新人类·····47

50 运动旅游健康族的形象书：自然、清新、活力、轻松素面佳人·····51

蜜桃女孩·····56

健康族发型·····61

阳光贝贝·····63

赛场星光·····67

71 隆重场合社交族的形象书：华美、高贵、仪态、气质

国色天香·····72

非凡经典·····77

社交族发型·····81

云影珠光·····83

新锐势力·····87

90 护发小知识

从洗头开始·····90

吹发·····91

梳发·····91

护发的四种方法·····92

日常护发小贴士·····93

你的护发观念是对还是错·····95

95 化妆小知识

关于化妆的 15 个问题·····95

美丽小贴士

34 什么时候敷保湿面膜最好？

46 头发怎样才能健康生长？

50 怎样才能让染发的伤害更低呢？

66 掉头发是不是生病的征兆呢？

70 护发产品应该经常更换吗？

86 是不是任何发质都可以做流行的直发？





礼 仪 常 识

你会犯这样的 **错** 吗？

QUESTION

疑 问 一

今天小丹化了个不露痕迹的淡妆，大家都夸她化妆水平高，但是她却被主管批评了，这是为什么呢？

疑 问 二

露露花 3000 块买的晚装，却被人误认为是便宜货，她很生气又找不到原因。

疑 问 三

第一次去男友家，玛丽为了郑重其事，特意去外面做头发、化妆，很费了番工夫。可是晚上见面时，气氛却是怪怪的，是不是伯父伯母不喜欢她呢？

这些都是经常发生在我们身边的事，有时候我们费尽心机想做好一件事却适得其反，想打扮得漂亮些却不得要领。究竟是什么导致了不好的结果呢？



让我们来 看一下

答案一

小丹化妆的技术的确不错，很自然也很漂亮，但是她忘了她今天要参加的是公司的客户联谊晚会。在晚会的灯光下，淡妆会让人觉得没有化妆，面色苍白，精神不振，以这样的仪容去面对公司的客户是很失礼的事，所以主管批评了她。

答案二

露露的晚装穿起来很得体，也很适合她，可是她没有注意整理好自己的头发，露露的头发不是很干净，发型也太随意。所以连晚装也被人误认是便宜货，她只能怪自己了。

答案三

玛丽这一天太紧张了，只是希望自己能以最佳状态出现在男友家人面前，可是她没有充分考虑到男友父母年龄比较大了，他们并不是很接受太新潮和前卫的东西。所以，她的不等边几何发型和莹彩星星妆给男友家带去了一团紧张的烟雾，制造了一种隔阂，气氛自然不够好了。

得 体 妆 容 秘 诀

至关重要的TPO原则

T

Time ——时间原则

根据不同的时间和季节特征选择适合的妆容和发型。

P

Place ——地点原则

根据活动地点和环境的需要选择适合的妆容和发型。

O

Occasion ——场合原则

根据活动性质和气氛的不同选择适合的妆容和发型。

根据世界通用的礼仪原则，我们为您提供个人形象塑造方面的建议。无论是在办公室里工作，还是参加逛街聚会，或者是周末假期的旅游和运动，甚至出现在大家都小心翼翼的隆重交际场合，只要你按照这本书的建议来打扮自己，就绝不会再犯以上的错误。

除此之外，每个人的皮肤不同、高矮不同、脸型不同、发质不同、面貌不同、气质也不相同，这些都是我们在打扮自己的时候应该考虑的因素。

都说女人善变，可是千变万化总有规律可循，有了这本书，就像随身带着一个私人形象顾问，变也变得有道理！做一个仪容得体，受人欢迎的交际明星，就从这里开始吧！

YOU YA ZHUANG ZHONG SHANGBANZU

优雅庄重

DE XING XIANG SHU

上班族的形象书

重点词语：雅致、简洁、明快、经典

上班族的服装通常以黑、白、灰、米色套装为基础，掌握不夸张、不暴露的原则。简单的经典样式是办公室着装的通用方案。个人的品位可以通过胸花、项链、鞋、包等饰品来体现。

与之相适应的形象造型是：

化 妆 注重表现神态，用色淡雅，与服装的风格和色彩相近。

发 型 简单自然，整洁不繁复。

FEN 风 中 G 精 灵 ING



朴素中透着精致，温柔中充满细节，

办公室里的风景，都在细微处。

风过处，淡淡的脂粉香气无限摇曳，

沉静中充满无边的亲和力。

这款彩妆适合办公室日常工作、接待客户、商务谈判，出席非正式工作餐会，也适合拜会长辈和参加轻松的家庭小聚。

D IY 诀窍

黑	色	+	眼	线
深	肤	+	色	眼
冰	红	+	唇	膏
透	明	+	唇	彩

彩妆重点

- ★ 用深肤色加深轮廓可以造成没化妆的自然效果
- ★ 美目贴贴出眼部曲线
- ★ 眉笔选用深棕色，比黑色更贴近肤色
- ★ 扫去多余的粉使妆更透明

请你跟我这样做

1

将一些杂毛和汗毛清理掉，便可以让整个眉形变得非常明显。



2

进行面部清洁及保养。



3

将粉底液置于手掌心，以指腹揉匀，用体温来加热，以提高粉底的柔和度。



用指尖将粉底液由双颊向脸外侧涂抹，接着再涂往脸部中心，尤其是细小的地方，更要谨慎处理。

4

5

眼周和鼻翼两侧很容易残留粉底液，用指腹将其一一推匀，用海绵打薄薄粉底以作修补。



6

用粉扑沾取少量定妆粉，均匀地扑在脸上，注意要从上往下进行；鼻头的粉不能过厚，否则会脱妆。

7

用修眉剪将美目贴剪出接近眼型的弧线形细长条，不超过眼睛的长度，保持中间宽两边窄。



再次修剪美目贴两边，以便更容易粘贴。

8



将美目贴贴在眼睛边上或双眼皮皮内。

9

用棕色眉笔画眉形,如果颜色过深可用棉签擦拭,眉头尤其要自然。

10



用透明睫毛液梳顺眉毛,以加强眉形的立体感。

11

用眼影刷沾取深肤色眼影,点上眼梢处,再沿上眼边慢慢地向内眼角处涂。

12



把“浅色”和“深色”界线晕开,使深浅两色融合在一起,不留下两种颜色连接处的痕迹,如果能达到这一步,就表明你已经掌握了画好眼影的要领。

14

用另一支眼影扫沾取银白色的眼影粉于眉骨处晕开,其他眼妆部位只加冰白色,以突出眼睛的光泽。

13

沿睫毛根部画上细致眼线,外眼线应向外适当拉出。

15



将睫毛毛几次轻轻夹卷翘,从侧面看眼睛会很有立体感!

16

用黑色的睫毛膏涂刷睫毛，使眼神更清澈明亮。

17



内外眼角附近的睫毛更要仔细涂抹，从睫毛根部往尖端刷，令睫毛又浓又长，眼睛就会增加光彩。

18



19

用手指沾取少量冰红色唇膏。



20



21

然后以透明唇彩涂在嘴唇中间，强调嘴唇的立体感。

轻轻拍打嘴唇，让唇膏渗入唇纹中。

顺着颧骨向太阳穴的方向涂上亮粉色腮红，具有塑造瓜子脸型的效果。

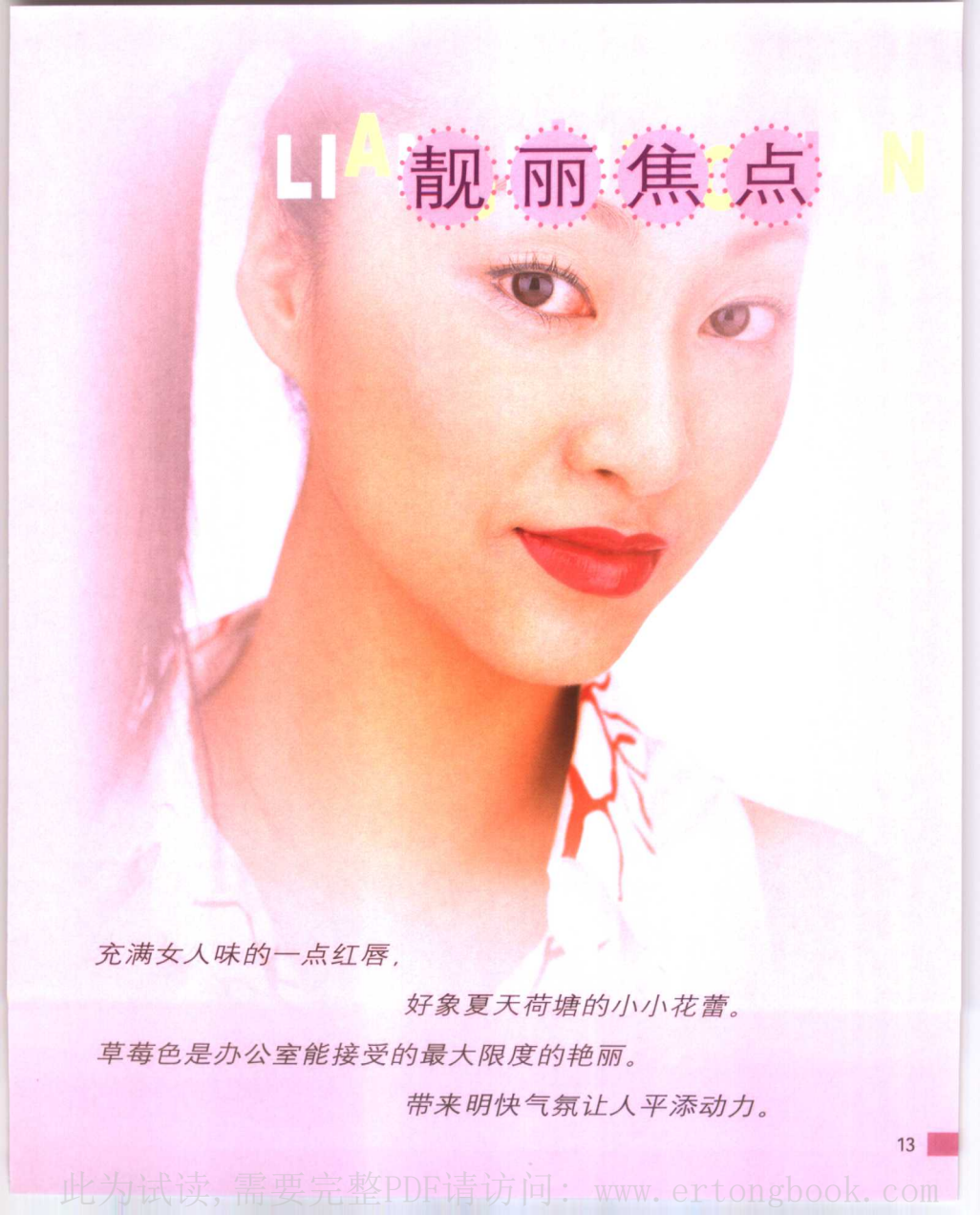
22



利用化妆技巧将脸色变得明亮有朝气，完成靓丽彩妆后，心情也变得清新舒畅！

23





LIA 靓丽焦点 N

充满女人味的一点红唇，

好象夏天荷塘的小小花蕾。

草莓色是办公室能接受的最大限度的艳丽。

带来明快气氛让人平添动力。