

白领

形象设计指南(上)

沈雷 编著



- 发型设计
- 美容化妆
- 职业装
- 内衣
- 饰物

白领

形象设计指南(上)

沈雷 编著



· 发型设计
· 美容化妆
· 职业装
· 服饰
· 衣物

东华大学出版社

图书在版编目(CIP)数据
白领形象设计指南/沈雷编著. —上海: 东华大学出版社, 2004. 4
ISBN 7-81038-679-4

I. 白... II 沈... III. 个人—形象—设计
IV. B834.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第033286号

策划编辑 吴川灵
责任编辑 晓 清
封面设计 沈 雷

书名 白领形象设计指南 (上)
编著 沈 雷
出版 东华大学出版社
地址 上海市延安西路1882号
邮编 200051
发行 新华书店上海发行所
印刷 苏州望电印刷有限公司
开本 787×1092 1/32
印张 2.5
字数 60千字
版次 2004年4月第1版
印次 2004年4月第1次印刷
印数 0001 — 5000
书号 ISBN 7-81038-679-4/J·60
定价 (全套) 32.00元 (本册) 16.00元



5

第一章 设计你的新形象

- 6 了解你自己
- 8 创造美丽从现在开始

9

第二章 发型设计

- 10 时尚发型全攻略
- 12 刘海大改造
- 14 刘海制造五大技巧
- 16 掌握正确洗头方法

17

第三章 美容化妆

- 18 修出有型的清爽眉毛
- 19 创造水汪汪的大眼睛
- 20 做一对漂亮的眼睫毛
- 21 打造丰富多彩的唇部表情
- 22 简便快捷的日常便妆
- 24 不同脸型 化妆各异
- 26 变色口红炫出青春风采
- 27 美白步骤
- 28 呵护你的纤纤玉手

29

第四章 职业服装搭配

- 30 时尚白领服装搭配
- 32 职业女性——套装是主流
- 36 办公室——套装并非唯一选择
- 40 白衬衫——白领必备
- 42 裙装
- 46 有效解决上班族裤装困扰
- 48 全新就业形象
- 50 GO, 上班啦!
- 53 放飞轻松心情——走出办公室



54

第五章 内衣风情

- 55 内衣不了情
- 57 丰胸：三大绝招
- 60 机能型内衣——为你的身材加分
- 63 塑造玲珑曲线
- 64 时尚内衣展风采
- 66 千娇百媚
- 68 万种风情

70

第六章 饰物添光彩

- 71 眼镜全接触
- 72 配一副好眼镜
- 73 手表——不可或缺的饰物
- 76 皮鞋保养之道
- 77 鞋子基本保养用品
- 78 首饰添神韵
- 80 卡通饰品



第一章

设计你的新形象



了解你自己

你了解你自己吗？

作为昂首出入各种社交场合的出色白领，你一定会自信地说：怎么会不了解？身高、体重、血型、性格、爱好，我都了解；我知道什么时候化什么妆，什么场合穿什么衣服；我还紧紧跟随着流行。然而这其实只是像一加一等于二一样是最基本的知晓，其实，形象是个很广泛的概念。

形象原指能引起人的思想或感情活动的具体形状或姿态，文学中引申为人物的神情面貌和性格特征。在时尚高涨的今天，形象已充满人们生活的各个角落，包括近几年流行发展起来的形象设计。要使自己以得体、个性的优秀形象示人，就要对自己有充分深刻的了解。就自身而言，有发质、发色、脸型、五官、皮肤、指甲及整体的体型——从头到脚；就外部说来，有人的生活方式、接触人群、出入场所及日常行为活动等。如果再深入一些说，那点点处处就更有讲究了。

随着人们生活水平的不断提高，对自己形象的重视也越来越在人群中展现出来。要想在拥挤的人潮中闪出亮点，就一定要树立自己的形象。这本手册就是从发型、化妆、服装、饰物等几个基本的方面着手，使你找到给自己包装的窍门，从而在树立自己形象的实战中百战百胜。



图 1



无论端庄优雅还是秀丽活泼，现代女性都应有明确的自己的个性形象。

图 2

创造美丽

从现在开始

你可能是身处人声喧嚣的大都市，也可能是依山傍水的秀美小城；你的工作环境是机构庞大的连锁公司，或是精简灵巧的私营企业。你肯定是独挡一面的能手，那么，你的精神，你的饱满，无不代表着你企业的形象。这时，你坐在明朗的办公室；那时，你又出席一场舞会，你的举首投足、你的一举一动，都牵动着周围的目光。夜晚，你斜卧在沙发上，时而地点拨着遥控器；白日，你奔跑在草坪中，尽情挥动着球棒；昨天，你与外商洽谈业务；今天，你和朋友们说天聊地……

无论在什么场合，你都是众目的焦点。如果，你想要能够不急不慌，从容不迫地应付各种情况：临时的酒会，庆功的PARTY或者是电话通知的会议，那么，这本实战手册会是你的最好帮手。

下面，就要开始我们的美丽之旅了。LET' S GO!



图 3

第二章

发型设计



时尚发型 全攻略

“一切从头开始”。头发生长在人体的最顶端，确是属于“首”要位置，是非常引人注意的部分。柔顺的长发、俏皮的短发，温驯的直发、热烈的卷发，文静的黑发、前卫的彩发……要了解自己的头发，不仅要知道自己的发色、发质（属于干性、中性或是油性，是否多头皮屑，是否有严重受损等），还要根据自己的脸型、五官、肤色，乃至性格和气质来选择适合自己的发型，还要懂得在不同场合，配以适当的发型。这里，就从制造发型和护理头发两个方面来讲述关于头发的神话。

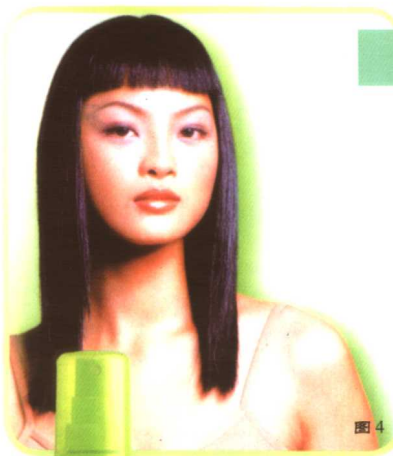


图 4



创新直顺造型配方，使直发造型特别直滑柔顺。对于自然卷翘的头发，或睡觉造成散乱，皆能轻易吹出直顺到底的一条线发型。

复古风格直发

强烈复古又兼具时代感的轻风格直发：是以齐眉厚度刘海，搭配发尾的刀削剪法，使厚重的长直发产生时髦的轻飘质感，让眼神与脸庞衬托得更立体有个性。创造此发型重点，就是必须让头发完全直顺不乱翘。利用分束吹整技巧，才能由发根到发梢都平滑直顺，并注意吹整时，吹风机与梳子的角度呈平行，更容易拉直发尾。



1 下层均匀喷上发雾



2 由上而下将头发拉直



3 分束吹整，梳子梳顺

图 5



图 6

不规则层次短发

外放自我又拥有冲突性的不规则层次短发：微弹性烫后，从刘海到发尾用刀削剪法，造成不规则的大层次落差。从发根打湿吹蓬是发型的重点，最后，用手把侧边和发尾的线条抓出。



1

把头发搓开
吹蓬



2

用发胶涂抹



3

图 7 整理出自然动感



1

均匀涂抹
摩丝

2

微风吹干



3

抓捻整
理

图 9



浪漫轻柔卷发

浪漫中带有不羁魅力的轻柔卷发：在头发中段区域中以刀削剪法方式，让直发交错着微卷头发，营造出浪漫而轻柔的质感。创造发型的非常重点，就是要在头发半干时，均匀涂抹摩丝，并用手将发尾轻轻抓松之后，再以微风吹干定型，呈现出自然饱和的轻柔弧度。



图 8

摩登小波浪卷

性感里透露另类摩登的小波浪卷：整个头发烫上厚实自然的小卷度，再加以局部挑染。延续完美的波浪度是造型的重点。要在头发半干时涂抹，才能维持卷度明显不毛躁，产生厚实亮湿感。

分束整理头发

1



3

抓捻整理



2

涂抹乳液，
抓出卷度



图 11



图 10

刘海大改造

知道么？看似平凡简单的刘海也有很多的变化方式。如果你还经常一成不变地只是将刘海乖乖地垂落在额头，那可真是太浪费了。其实，只要善加运用几个简单的技巧，就能够天天拥有不一样的风貌。所以，不管你是长发或是短发，快快拿起梳子及造型用品，为自己创造各种百变风情。



图 13



运用和服装相搭配的发卡，营造整体协调的美感。(图 13)



图 12



图 14

将刘海旁分顺着额头梳贴发型，创造了时髦风格。(图 16)



图 15



图 16

中分并在两边夹上发夹的造型，突显活泼的青春动感。(图 15)



图 17

暖色的中长发,可以运用发卷创造罗曼蒂克及丰盈的发量。(图 17)

随意地把一边头发别在耳后,配以不经意制造的小翻翘,有似水一般的温柔。(图 19)



图 19



图 18

柔顺长直发,在中分的调制下,充满了轻快的节奏感。(图 18)



图 20

微曲的轻色头发,将刘海全部往上夹起,露出清秀细致的脸蛋。(图 20)



刘海制造五大技巧



梳整



图 21

划分发线

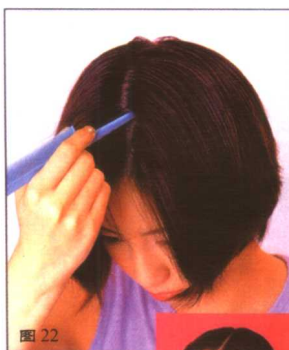


图 22

前端附有尖细的长柄，而齿骨较纤细的发梳，通常叫做“扁梳”。当你想修饰发型的时候就是必需品。

1. 在梳整时，想让刘海服贴额头时，可用扁梳梳整。（图 21）

2. 在划分发线时，要从发根处放入梳子把柄的前端，然后迅速向内部移动。（图 22）

3. 想使刘海发梢达到松散轻盈时，可自指尖运用梳子的前端长柄挑染。（图 23）

4. 想要将发线划分成锯齿状或只想挑取刘海时，利用梳子前端顺着头皮滑动即可。（图 24）

5. 把泡沫摩丝直接沾涂于梳子上再梳整。（图 25）

涂抹泡沫状摩丝

整理刘海发梢



细分发线



图 23

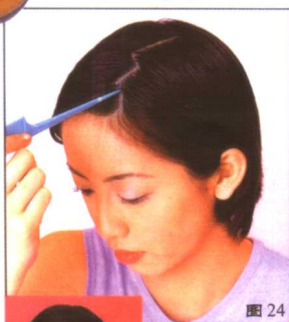


图 24

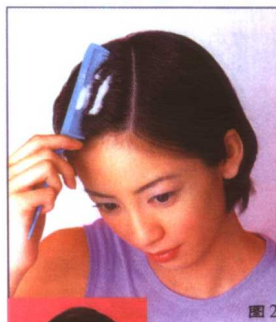


图 25

两大要点

充分了解刘海的生长习性，然后在分线方法上下点功夫！

一是自然的刘海辨识法；

二是倘若头发生长习性呈逆向的话，则可用造型用品来定型。

顺着发际生长方向来分线可以说是最符合自然的条件，相当便利。(图 27)

只要涂上造型用品，不论怎样难缠的发丝，皆可营造出秀美的造型。这比起费劲地吹风整烫更节省时间，而且看起来也更加自然大方。

(图 26)

三大种类

一是向上：只在额头部位将刘海竖起，帅气十足而充满个性的女人味。(图 28)

二是向旁：将头发往旁梳并绑起后的发型。(图 29)

三是向前：7:3比例中的7分发量若向前梳，则有锐利灵敏之感。(图 30)



图 26



图 27



图 28



图 29



图 30



向上



向旁边



向前



图 28



图 29



图 30

正确洗头的四个要点

Point

3

像弹钢琴般活动手指去按摩头皮，而不是抓头发。



Point



热水温度以中等为适宜，将头发冲湿。

Point

4

用手盛水，将发根处的洗发露充分冲洗干净。



Point



按两下洗发露，由脸部侧边往头部后方抹洗。

掌握正确洗头方法

轻松拥有 **亮丽秀髮!**



Step 3

以指腹按摩搓洗头皮，不要搓拉发丝。

Step 2

以热水将发丝上的污垢冲掉，把洗发露轻搓出泡沫再涂抹在整个头发上。



Step 1

先用梳子把头发梳整。



Step 6

以毛巾轻夹头发将水分洗干，再用吹风机吹干。



Step 5

抹上润丝精或是护发素，放置3分钟后冲洗。

Step 4

以热水将泡沫冲干净。

