



职业女性着装指南

汗牛·策文

沈雷·编著

白领

包装实战

手册

DRESS YOUR BEST



中国纺织出版社

BAILING BAOZHUANG SHIZHAN SHOUC

白领包装实战手册

沈雷 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

树立良好的自我形象是白领生活中重要的一课。本书从最基本的形象设计元素着手,全面介绍了发型、化妆、服装、饰物、流行的基本对策。全书图片精美、款式时尚、文笔简练,是现代都市白领丽人树立全新服饰形象的实用手册。

图书在版编目(CIP)数据

白领包装实战手册/沈雷编著. —北京:中国纺织出版社, 2002. 1

ISBN 7-5064-2126-7/TS·1541

I. 白... II. 沈... III. 女性-服饰美学-手册
IV. TS976.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 070127 号

责任编辑:郭慧娟 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号

邮政编码:100027 电话:010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷厂印刷 各地新华书店经销

2002 年 1 月第一版第一次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:5

字数:80 千字 印数:1—5000 定价:28.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

001

第一章 设计你的新形象

005

第二章 发型设计

* 时尚发型全攻略

* 刘海大改造

* 掌握正确洗头方法

013

第三章 美容化妆

* 修出有形的清爽眉毛

* 创造水汪汪的大眼睛

* 做一对漂亮的眼睫毛

* 打造丰富多彩的唇部表情

025

第四章 服装搭配

* 白领职业装

* 休闲服

* 家居服

* 晚装

* 内衣风情

107

第五章 饰物添光彩

* 眼镜

* 手表

* 皮鞋

* 首饰

119

第六章 色彩魔法

141

第七章 流行时尚

DRESS YOUR BEST



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。工作中我清楚自己的能力：我知道我能承办哪些业务，而哪些在我精力之外。我能说我对自已非常了解。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。要使自己以得体并具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，那点点处处就更有深究了。

随着生活水平和文明程度的不断提高，人们对自己的形象设计越来越重视。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，从而在树立自我形象的实战中百战百胜。



图 1



无论端庄优雅还是秀丽活泼，现代女性都应有自己明确的个性形象。

图 2

创造美丽 **从现在开始**

你可能身处人声鼎沸的大都市，也可能是在依山傍水的秀美小城；你的工作环境无论是机构庞大的连锁公司，或是精简灵巧的私营企业，你都是独挡一面的能手，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，都牵动着周遭的目光。夜晚，你斜卧在沙发上，时而点拨着遥控器；白日，你奔跑在草坪中，尽情地挥动着球棒。昨天，你与外商洽谈业务；今天，你和朋友们谈天说地……

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，我们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，同时还要懂得出席不同的场合，应当配以适当的发型。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。

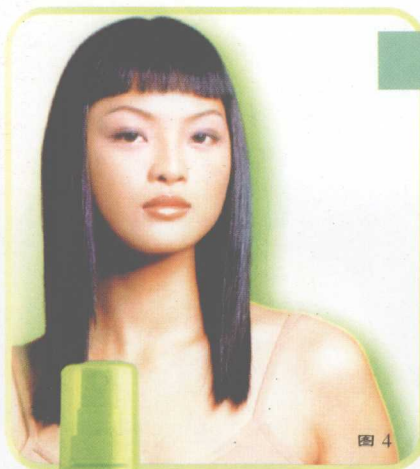


图 4



创新直顺造型配方，使直发造型特别直滑柔顺，连发梢也不乱翘。对于自然卷翘的头发或睡觉造成的散乱，皆能轻易吹出直顺到底的专业一条线。

复古风格直发

强烈复古又兼具时代感的轻风格直发。这个发型的特色，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，将眼神与脸庞衬托得更立体更有个性。创造此发型重点，就是必须让头发完全直顺到底不乱翘，所以只有利用分束吹整技巧，才能由发根到发梢都平滑直顺。注意吹整时，吹风机与梳子应平行，这样更容易拉直发尾。



图 5



图 6

不规则层次短发

削剪法,造成不规则的大层次落差,产生自然而不对称的耀眼光感,使整个人的神采在一瞬间亮了起来。从发根打湿吹蓬是发型的重点,用吹风机随意吹蓬,最后,用手把侧边和发尾的线条抓出,形成不造作的跳跃动感。



1
把头发
搓开吹蓬



2
用发胶涂抹



3
整理出自然动感

图 7



1
均匀涂
抹摩丝



2
微风
吹干



3
抓捏整理

图 9

浪漫轻柔卷发

浪漫中带有不羁魅力的轻柔卷发。在头发中段区域以刀削剪法让直发交错着微卷头发,营造出浪漫而轻柔的质感,勾勒出女人自然妩媚的整体风格。创造发型的非常重点,是在头发半干时,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



图 10

摩登小波浪卷

整个头发烫上厚实自然的小卷, 再加上局部挑染, 让头发拥有层次深浅的美感。延续完美的波浪是造型的重点。要在头发半干时涂抹乳液, 才能维持卷度明显不毛糙, 产生厚实亮湿感。这种发型不管长短都非常好整理, 随时充满摩登女人味。



3
抓捏整理



2
涂抹乳液,
抓出小卷



分束整理头发

图 11

外放自我又拥有冲突性的不规则层次短发。发型特色: 微微弹性烫后, 从刘海到发尾用刀

性感里透露另类摩登的小波浪卷。

刘海大改造

知道么? 看似平凡简单的刘海也有很多的变化的方式。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

运用和服装相配的发卡, 营造整体协调的美感。



图 14

将刘海旁分, 顺着额头梳贴发型, 创造时髦风格。



以前

旁分加上小发饰装饰, 有意想不到俏丽效果。



图 15 中分并在两边夹上发夹的造型, 凸显活泼的青春动感。





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 19

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 18

柔顺长直发,在中分的调制下,充满了轻快的节奏感。



图 20

微曲的浅色头发,将刘海全部往上夹起,露出清秀细致的脸蛋。



刘海制造五大技巧



梳整

划分发线



图 21



图 22

普通梳子由于梳齿粗之故，并不适于创造发重点时使用。本想漂亮的发线，但是经过几次的梳整却一会儿这里凹凸不平，一会儿那里呈现怪异的锯齿状……显得碍手碍脚。

前端附有尖细的长而齿骨较纤细的发梳，通叫做“扁梳”，是你创造型，进行部分修饰时候的需品。



欲让刘海服贴额头，只需用扁梳迅速梳整即可。扁梳可让发丝的整体流向较具效果性。



整理刘海发梢

划分发线时，将梳子把柄的尖端插入发根，然后迅速向后滑动。只要这么一下，就可营造出漂亮的发型。一旦熟练之后，即使不照镜子也毫无问题。

细分发线



图 23



图 24



图 25

涂抹泡沫状摩丝



要塑造刘海的发梢动感，巧妙地获得松散轻盈效果，可用梳子的前端长柄挑染出纤细的表情。



要将发线划分成规矩性锯齿状，或者只是想挑取刘海时，只要利用梳子前端顺着头皮滑动就可以了。



在头发上涂抹泡沫状摩丝，或直接将摩丝沾涂于梳子上梳整，亦可节省不少时间。

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；二是倘若头发发生长习性呈逆向的话，则可用造型用品来定形。

只要使用造型用品，不论怎样难缠的发丝，皆可造出亮丽秀美的造型。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。即使头发上有发旋的人也可以放心了。



自然分线的位置因人而异的。有些人习惯中分，而有些人喜好旁分、侧分。无论如何，顺着发际生长方向来分线应该是最自然的，它不必使用造型用品来固定，相当便利。



图 26



图 27



三大种类

向上

只在额头部位将刘海竖起，显露出整个脸部的轮廓，洋溢帅气十足而充满个性的女人味。



图 28

向旁边

将头发往旁梳并绑扎后的发型。



图 29

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

正确洗头的四个要点

Point
3

像弹钢琴般地活动手指,主要是按摩头皮,而不是用手抓头发。



Point
1

热水温度以中等为宜,将头发冲湿,附着其上的污垢几乎被冲落。



Point
4

用手盛水,充分冲洗发根,不残留任何洗发精。



Point
2

按两下洗发精,即为适当的用量。由脸侧往头后方方抹洗。



掌握正确洗头方法

轻松拥有 **亮丽秀发**

Step 3



以指腹按摩提洗头皮。不要搓拉发丝,也不要指甲搓洗,以免伤到头皮。

Step 2



用热水将浮在发丝的污垢、灰尘以及残留的定型液冲掉。接着,把适量的洗发精倒在手上,轻揉出泡沫再涂抹到整个头发上。

Step 4



轻轻地梳。洗头前,先用梳子从发梢起,将头发梳顺,因为如果发丝打结,洗头时头发会受损。

Step 6



毛巾擦干和吹整。用毛巾轻夹着头发将水分吸干,不要搓拉。头发湿润时角质层容易脱落,需赶紧吹干。

Step 5



抹上润丝精或是护发素。润丝精可涂抹整个头发,而护发素涂抹在易受损的发梢即可,放置3分钟后冲洗。

Step 4



用热水将泡沫冲洗干净,尤其是头顶间和耳朵后面。冲水时也不能用手搓拉头发。

第三章

美容化妆

