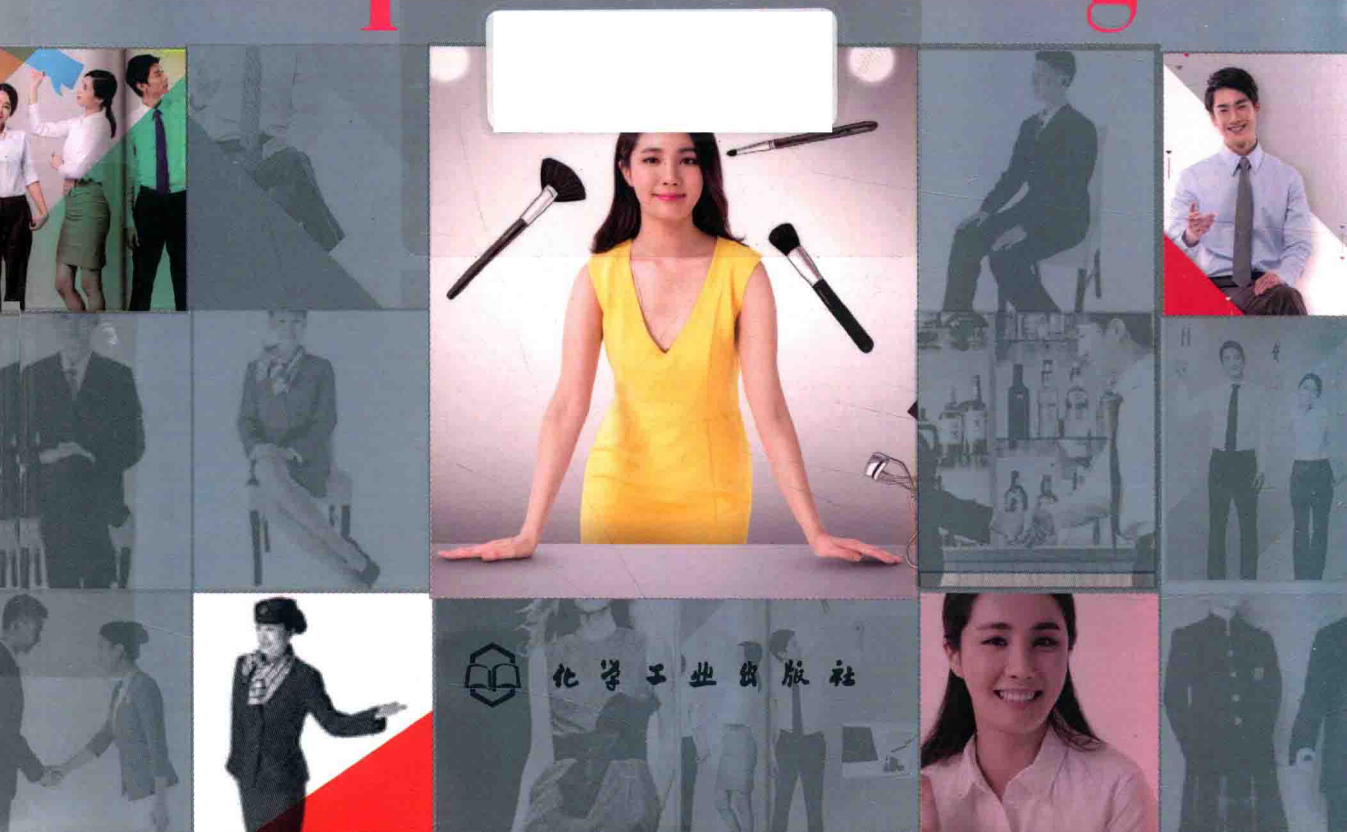


礼仪与形象

白洁 主编 李丽馥 副主编

Etiquette and Image



化学工业出版社

礼仪与形象

Etiquette and Image

白洁 主编 李丽馥 副主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书内容涉及广泛，包括商务礼仪、服饰形象仪表、社交礼仪、用餐礼仪、职场礼仪公共场所礼仪等生活中可能接触到的所有礼仪规范。全书以实用而规范的解说，形象而生动的图片，向您展示了礼仪的魅力与秘密。在生活中，掌握和灵活运用这些礼仪知识，会让您的举止更加得体，充满自信。

图书在版编目（CIP）数据

礼仪与形象/白洁主编. —北京：化学工业出版社，
2018.5

ISBN 978-7-122-31781-0

I. ①礼… II. ①白… III. ①礼仪-教材②个人-
形象-设计-教材 IV. ①K891.26②B834.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第053036号

责任编辑：李彦玲
责任校对：边涛

文字编辑：姚焯
装帧设计：王晓宇

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：中煤（北京）印务有限公司
787mm×1092mm 1/16 印张7¼ 字数176千字 2018年7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：32.00元

版权所有 违者必究

前/言

Foreword

中华民族自古以来就是“礼仪之邦”。在各类社会关系中，重礼仪、讲道德，崇尚一种和谐的人际关系，追求人格上的美，这是我们中华民族优秀传统文化传统的一个重要方面。

礼仪是人们高素质的表现，是社会文明进步的象征。礼仪发挥着协调人与人之间、组织与组织之间关系的重要作用，是搭架起成功人际交往的桥梁。学习礼仪是社会需要，更是个人的需要。礼仪其实不应作为一种要求，而更应成为人们长期生活的一种习惯，“待人有礼”不仅是日常生活工作中对他人的尊重，更大程度上是对自己的尊重。特别是高等院校的学生，应在在校学习期间较为系统地学习礼仪的知识，加强训练；培养自身的良好的气质、风度和应对进退的礼仪行为。以便在人际交往中，给人留下彬彬有礼、温文尔雅的美好印象；在求职过程中最好地体现个人的形象，获得心仪的工作；毕业后在工作和生活中更好地进行人际交往，赢得优势，获得成功。

作者在内容设计上力求有较大的创新，重点突出了个人的形象与礼仪两个部分内容，以使图书具有较强的知识性、实用性、可操作性。

本书由北京市信息管理学校白洁主编，辽宁现代服务职业技术学院李丽馥任副主编，北京市信息管理学校孙淼、山东外贸职业学院李珉珉参编。本书所有彩色插图的场地、人员均由北京市信息管理学校提供，在此对他们表示感谢。

在编写过程中，我们参考了大量的有关著作和资料，故在此对原作者深表谢意。因时间紧迫和水平所限，书中难免存在疏漏之处，诚望读者予以指正。

编 者

2018年4月

目/录

Contents

个人修养篇

第一章 外貌妆容的整体把握 /001

- 第一节 注重仪容清洁 /002
- 第二节 日常护肤与保养 /003
 - 一、健康皮肤护肤的基本步骤 /003
 - 二、油性皮肤的护理方法 /004
 - 三、痘痘肌的护理 /005
- 第三节 基础化妆与发型 /006
 - 一、标准脸型 /006
 - 二、化妆基本步骤 /008
 - 三、眼形与眼妆 /009
 - 四、唇形与唇妆 /011
 - 五、发型定制 /012

第二章 优雅仪态的无声语言 /014

- 第一节 优雅的站姿 /014
 - 一、正确的站姿 /014
 - 二、站姿的要领 /014
 - 三、站姿的训练 /015
 - 四、站姿的注意事项 /015
- 第二节 优雅的坐姿 /016
 - 一、正确的坐姿 /016
 - 二、坐姿的要领 /016
 - 三、坐姿的训练 /017
 - 四、坐姿的注意事项 /017
- 第三节 优雅的走姿 /018
 - 一、正确的走姿 /018
 - 二、走姿的要领 /018
 - 三、走姿的训练 /019
 - 四、走姿的注意事项 /019
- 第四节 优雅的蹲姿 /020
 - 一、正确的蹲姿 /020
 - 二、蹲姿的要领 /020
 - 三、蹲姿的训练 /021
 - 四、蹲姿的注意事项 /021
- 第五节 优雅的手势 /021
 - 一、常用的手势 /021
 - 二、引导手势的要领 /023
 - 三、手势的训练 /024
 - 四、手势的注意事项 /024
- 第六节 表情的礼仪 /024
 - 一、微笑 /024
 - 二、目光 /025
 - 三、表情 /026

- 第一节 身材与服装款式 /028
 - 一、女性身材与服装款式 /028
 - 二、男性身材与服装款式 /034
- 第二节 服饰搭配与场合 /036
 - 一、校园服饰着装原则 /036
 - 二、校园场合服饰搭配 /036
- 第三节 服饰风格与搭配 /038
 - 一、女士曲线型服饰风格 /038
 - 二、女士中间型服饰风格 /040
 - 三、女士直线型服饰风格 /041
 - 四、男士曲线型服饰风格 /043
 - 五、男士中间型服饰风格 /043
 - 六、男士直线型服饰风格 /043
- 第四节 饰品风格与点睛 /044
 - 一、饰品的含义 /044
 - 二、饰品的作用及功能 /044
 - 三、不同饰品的装饰效果 /045

公共礼仪篇

- 第一节 社会公德 /050
 - 一、维护秩序 /051
 - 二、关心他人 /052
- 第二节 家庭关系与友邻 /053
 - 一、家庭关系 /053
 - 二、朋友相处 /055
 - 三、同乡相处 /057
 - 四、邻里相处 /058
- 第三节 交通礼仪 /059
 - 一、徒步行走 /060
 - 二、驾驶汽车 /061
- 第四节 拜访礼仪 /063
 - 一、做客之规 /063
 - 二、待客之规 /066

- 第一节 校园礼仪概述 /071
- 第二节 校园个人修养礼仪 /072
- 第三节 校园公共场所礼仪 /076
 - 一、课堂礼仪 /076
 - 二、就餐礼仪 /078
 - 三、图书馆礼仪 /078
 - 四、寝室礼仪 /079

社交礼仪篇

第六章 涉外礼仪与形象

080

第一节 社交形象 /081

- 一、涉外形象礼仪中的装扮要点 /081
- 二、涉外形象礼仪中的注意事项 /081
- 三、涉外形象礼仪中握手的
注意事项 /081
- 四、涉外形象礼仪之谈话内容 /081
- 五、涉外形象交往礼仪中的礼貌
用语 /082

第二节 社交惯例 /082

- 一、求同存异 /082
- 二、不卑不亢 /083
- 三、入乡随俗 /084

第三节 社交语言 /085

- 一、避免使用不理想用语 /085
- 二、社交语言的口语化 /086
- 三、注意事项 /087

第七章 职场礼仪与形象

088

第一节 职场礼仪 /088

- 一、职场礼仪基本原则 /088
- 二、办公室礼仪 /088
- 三、职场交际礼仪 /093

第二节 职场形象 /097

- 一、职场男性形象 /097
- 二、职场女性形象 /098

第三节 面试礼仪与形象 /099

- 一、面试礼仪的基本原则 /099
- 二、面试前的准备工作 /100
- 三、面试时的基本礼仪 /104
- 四、面试后的必备礼仪 /108

第四节 面试整体形象设计 /108

- 一、面试形象遵循的原则 /108
- 二、面试服装选择 /108

参考文献

110

个人修养篇

第一章

外貌妆容的整体把握

任何人对事物的认识过程都包括感性认识和理性认识两个阶段。我们认识一个人，先是通过眼、耳等感性器官直接感受对方是个什么样的人。这就是人们所说的“第一印象”，它属于感性认识。然后，通过对看到和听到的东西进行综合、推理、判断，上升到理性认识，才可能得出那个人具有什么样的道德品质、思想修养、文化水准等实质性的结论。“第一印象”这个感性认识，是正确认识一个人的第一阶段，正确的认识必然要依赖于“第一印象”（除了已被实践证明并得到公认的人）。

当你新到一个地方，与素不相识的人初次见面，必定会给对方留下某种印象。从这第一印象所获得的主要是关于对方的仪表、姿态、服饰、表情、语言、眼神等方面的印象。它虽然琐碎、肤浅，却非常重要。因为，在先入为主的心理影响下，“第一印象”往往能对人的认知产生关键作用。研究表明，初次见面的最初4分钟，是印象形成的关键期。

通过大量的分析，研究者们得以成功描绘出影响“第一印象”形成的因素。“第一印象”的形成有一半以上内容与外表有关，也就是说良好的“第一印象”不仅是一张漂亮的脸蛋就够了，还包括体态、气质、神情和衣着的细微差异；有大约40%的印象内容与声音有关，音调、语气、语速、节奏都将影响“第一印象”的形成；只有少于10%的印象内容与言语举止有关。

第一节 注重仪容清洁

人与人生活在社会这个大家庭里，应当注重礼节，讲究礼仪，追求文明，掌握交往原则，融洽人际关系。这是每一个向往成功的有志者必修的一门课，也是自尊与尊重他人的表现。一个人的衣着外貌对于他本身有影响，穿着得体就会给人以良好的印象，它等于告诉大家：“这是一个重要人物，聪明、成功、可靠。大家可以尊敬、仰慕、信赖他。他自重，我们也尊重他。”

一个人如果远看穿得光鲜亮丽，近看却仪容不整，整日蓬头垢面，那不仅是对自己的不负责任，更是对他人的不尊重，这只会让别人敬而远之。相反，有一种人，尽管他们穿着朴素，但是非常整洁，反倒会给人一种清新飘逸的感觉，而且也会让人觉得这个人拥有良好的教养。

仪容的清洁度主要包含以下几个方面。

1. 保持身体与面部清洁

每天起床后，整理好自己的床铺，洗漱后换上干净整洁的服装，再去上课。

现代人应该适当化妆，同时注意保持面部清洁，随身携带面巾纸、湿纸巾、镜子甚至棉签等，随时清除面部或手部的污垢。

在修饰脸部的时候要有针对性，尤其青春期是痘痘高发期，注意面部清洁要彻底（图 1-1）。

2. 头发梳洗与发型整理

如果顶着一头油腻腻、布满头皮屑的头发进入教室，会受到其他同学冷眼，时刻保持发丝柔顺，易出油的头发要每天清洗。尤其男生，常会出现发型睡倒，两侧不对称的情况，早起 10 分钟，把自己的发型整理好，一天都会精神满满。



图 1-1

3. 勤换衣袜与手脚清洁

每天换一套服装过于频繁，但一个季度准备 6、7 套服装还是有必要的。衣服要勤清洗，整齐叠放，这样在保持衣物清洁度的同时也能够避免身体皮肤滋生细菌。对于汗脚或是体味较大的人来说，身体的气味会直接影响到周边的人与环境。保持衣物干净整洁、肢体气味清新，能够给人带来好感（图 1-2）。

双手是人的第二张脸，保持双手的洁净同保持脸部的洁净一样重要。指甲应定期修剪，保持适当的长度，不要留得太长，也不要养成咬指甲的坏习惯，指甲内的污垢要每天清洗。

一般情况下，双脚与袜子要每天清洗，袜子需要每天更换，脚趾指甲应定时修剪。

4. 注意避免口腔的异味

口腔异味与肢体异味一样令人反感。为了避免出



图 1-2

席社交场合时的口腔异味，最好不要食用蒜、葱、韭菜、腐乳等有强烈气味的食品。餐后应漱口或者嚼口香糖去除异味，保持口腔、牙齿的整体清洁。但在与他人交谈时最好不要咀嚼口香糖，这是不礼貌的。

若有口腔异味的问题，则尽量睡前不吃零食、饮食清淡、少吃辛辣等刺激性食物。常食用新鲜水果，蔬菜，保持正常的作息，能有效改善口腔异味（图1-3）。

牙齿问题有时也会导致口腔异味。可采用定期刷牙、使用牙线等方式保护牙齿，养成每天早晚刷牙的好习惯，美丽洁白的牙齿会让你笑容灿烂，自信满满。



图 1-3

第二节 日常护肤与保养

面部是身体的全息反射区，不管皮肤出现何种问题，大多都与五脏六腑功能失调有关，一般的生活美容保养采用打圈等按摩方式，并强调使用各种高营养成分的保养品护肤，但这么做不但让问题皮肤无法获得根本的解决，还可能造成细纹、敏感，并加重皮肤的负担。皮肤作为人体主要的排泄器官并不能进行吸收，大部分的高效保养品的成分多只能到达表皮层。举一个简单的例子，当皮肤有问题时做一般的美容保养，就像屋顶漏水却只是擦地板，因为没有改善内在肌底母细胞的再生功能，及身体的代谢机制。

一、健康皮肤护肤的基本步骤

第一步是卸妆。由于现在空气质量逐日恶化，因此无论化妆与否，卸妆都是每天的必要环节，选择上有卸妆水和卸妆油两种，可依据自身情况选择适合的。卸妆水比较适合眼部和唇部较轻薄的皮肤部位使用，卸妆油卸妆更舒服润滑，也会更干净一些。

具体方法如下。

清洗双手后保持干手干脸的条件下，左手持卸妆棉，右手取卸妆产品将卸妆棉敷在眼部，两秒钟后随睫毛生长方向卸妆。而后进行唇部卸妆，可转圈卸下唇膏。最后将卸妆产品涂于面部，食指与无名指以画圈的方式反复按摩面部，尤其鼻角与嘴角位置要多揉以进行彻底清洁。

第二步是洁面。选择洁面产品需参照自身的肤质，青春期容易冒油的皮肤建议使用富含氨基酸的洁面泡沫。干性皮肤最好不使用泡沫型洗面奶。可以用一些清洁油、清洁霜或者是无泡型洗面奶。

第三步是用保湿水。皮肤保养的关键步骤在于补水，尤其在寒冷的冬季，室内供暖设备会使皮肤大量缺水，保湿水的选择要特别贴合季节需求，如果是春夏可选择较轻薄的水成分在整脸进行拍打，直到水分吸收即可，秋冬季节可使用密度大一些的营养保湿水，如果皮肤出现起皮或是干裂情况，可选择芦荟保湿水进行水疗。

第四步是眼霜。眼部周围的皮肤非常敏感且质地很薄，眼睛大且表情丰富的人要提早进行眼部周边的护理。

第五步是精华。精华的营养成分直接深入肌肤底层，有效锁住水分及胶原蛋白，使肌肤的清透度、滋润度都有所提升。

第六步是保湿乳与面霜。乳液比较轻薄，不油腻，建议春夏季使用，更加清爽滋润。涂抹的过程中注意手法是向上提升的，即由下向上推抹。面霜相对油分较多，适合干燥的秋冬季节使用，也是必要的护肤环节。

第七步是隔离防晒。不管是什么季节，空气中看不到的小灰尘都特别的多，使用带隔离效果的防晒霜，就相当于同时擦隔离霜和防晒霜了。如果觉得皮肤状态不好的话可以在清洁皮肤之后用面膜改善肤色。

以上的护肤步骤中最重要的就是清洁。

二、油性皮肤的护理方法

1. 油性皮肤特点

如何区分皮肤的属性呢？我们可以做个小实验，清洁皮肤后，静待20分钟，用吸油纸按压皮肤，如果出现油脂，则可以判定属于油性皮肤。许多青年人被油性皮肤困扰着，不知道该怎么去调整，这里简单介绍一下油性皮肤的护理方法。

首先，可以选用保湿效果明显的爽肤水，含酒精成分的收缩水无疑可以控制油脂分泌及收缩毛孔，但冬天用可能会让皮肤更为干燥。因此爽肤水是首选，水油不平衡是诱发痘痘的首要原因，如果保湿爽肤水已然不能缓解，可以尝试水疗的方法使皮肤获取养分。具体操作方法如下：取一张压缩面膜贴放入容器中，使用芦荟爽肤水将其浸湿，待液体全部被吸入面膜纸中即可取出。将其贴在洗干净的面部，大概10分钟左右取下即可。

其次，每周至少有一天，使用清洁面膜进行皮肤底层的清洁工作，由于油脂分泌过旺，大量的灰尘颗粒会被吸附在毛孔中，矿物泥面膜清洁效果极好，可尝试使用。

再次，吸油面纸随身携带。当发现自己面泛油光时，可尝试用吸油面纸将多余的油脂吸干净，再拍些保湿水或是保湿喷雾。给予皮肤充足的水分，是保证水油平衡的关键步骤。

最后，在选择防晒用品的时候，尽量选择水状或是喷雾状防晒产品，这种产品较一般的防晒霜密度小，不容易给皮肤带来负担，可使皮肤清爽不油腻，有效改善油性皮肤质感。

2. 自制控油面膜

自制面膜既环保安全，又可以洁肤保湿，这里就介绍一款自制麦片面膜。

材料：麦片1/2碗、蛋白一只、柠檬汁1汤匙、苹果1/2个（捣碎）

做法：将所有材料混合成平滑膏状，然后敷在脸上约15分钟后冲水洗净。蛋白本身有去死皮作用，柠檬可美白，而麦片则可滋润，绝对是多重功效的面膜！

3. 精油控油有奇效

薰衣草精油或佛手柑精油是精油中对抗油腻的小能手，使用熏蒸法和自制爽肤水，给肌肤充分的营养和水分，能达到事半功倍的效果。

使用熏蒸法可在洗脸前，利用热水让精油蒸发出来，促使毛孔畅通，毛孔内的油脂较容易排出；精油经由呼吸进入人体，对感冒或呼吸器官方面的疾病，具有很好的疗效。

具体步骤如下。

第一步，将热水放入脸盆中，再滴入3~5滴精油。第二步，将脸靠近脸盆上方约30公分处，以大毛巾覆盖在头上，将水蒸气包在毛巾内，此时可做深呼吸，并闭上眼睛，避免精油香味及水蒸气刺激眼睛。第三步，以冷水洗脸，有收敛毛孔的效用。

制作油性肌肤使用的爽肤水。

薰衣草可以平衡油脂，消炎杀菌，尤加利能改善阻塞皮肤，还有集中注意力、增加活力、冷静头脑的作用。

材料有海洋深层矿泉水100ml，薰衣草精油6滴（或橙花精油7滴），尤加利精油4滴（或薄荷精油3滴）。

做法：将矿泉水倒入干净的玻璃瓶内，加入以上两种精油，盖上瓶盖，上下摇匀即可。

使用方法：清洁肌肤（或敷面膜）后，将脸上水分擦干，再将化妆水摇匀，均匀倒在化妆棉上，再轻拍脸部肌肤，让肌肤完全吸收爽肤水即可。

如果所使用的洗面乳没有抑制油脂分泌的成分，可以在洗面乳里加入薰衣草精油或1滴尤加利精油，以打圈的方式做面部的深层清洁，也能起到平衡油脂分泌的效果。

三、痘痘肌的护理

痘痘肌是指长过痘痘的肌肤，包括容易出油的肌肤、有痘坑痘印的肌肤以及时不时冒出痘痘的肌肤，这是一类比较敏感的肌肤，所以在护理上是很讲究的，尤其要注意面部清洁工作的方法。很多人因为工作繁忙或是应酬很晚休息，经常忽视面部清洁，或是草草了之。记得上学的时候，宿舍里的公用水房总是满满的人，为了节省时间，同学们有的只是用清水清洗两下就结束了，甚至有的男同学根本不洗脸。这些做法久而久之会影响皮肤代谢，要拥有健康的皮肤从正确洗脸开始。

1. 正确的洗脸方法

关于洗脸有多种说法，什么时间洗，一天洗几次，这与皮肤状态有直接关系。有的人固定在早上起床或是晚上休息之前，其实不然，对于面部油脂分泌过旺的人，只要是面部出了油就可进行清洗，皮肤干燥的人就不要频繁清洗了。面部清洁不能忽视，有多么认真的态度就会有多么健康的皮肤。清洗时将清水与洗面奶紧密配合，揉出泡沫再进行清洗，用画圈的方法反复清洁，直至每一个角落，而后用清水洗净。若使用毛巾则一定要在太阳底下晒干，以达到消毒杀菌的效果。

2. 处理痘痘的方法

现在美容院里有一种快速治愈痘痘的方法，也叫清痘，即用美容针将痘挑破，挤出脓液和颗粒，待几天后伤口愈合。这种方法只适用于医院或是美容院等专业清理痘痘的机构，如果自己强行清痘，有可能留下疤痕和痘坑。工具的消毒、美容针入针的角度和深度有严格的操作技术，因此不要尝试自己清理痘痘，有可能造成大面积创伤。

3. 选择适合的保养品及化妆品

痘痘肌肤处可用含有茶树精油成分的化妆品。

4. 睡眠充足减少油腻

睡眠质量与皮肤质量有着紧密的联系，睡得不好油脂会分泌得更多，因而痘痘也长得更多，脸色也会灰沉沉的。所以不要熬夜，保证睡眠时间，提高睡眠质量。

5. 放松心情

学习压力过大,容易紧张、烦躁不安,同样会使油脂分泌增加,所以心情不愉快犹如落井下石,痘痘会长得更多。因此,学着放慢节奏、让心情保持舒畅,能使气血调和并有益于皮肤。

6. 饮食均衡

吃辛辣食物容易引起胃火旺盛,导致毛孔变粗或滋生细菌,痘痘、粉刺等问题也会加剧。多吃瓜果蔬菜,辛辣油腻食物可与清淡食物同食,不要过量。要皮肤光亮、洁净、健康,就需要各种不同的营养素来帮忙,缺一不可,也不需特意偏重某样。但是,吃了会让脸发热、发红的食物,如辣椒、热汤等仍需避免。

7. 注意防晒

痘痘长得太严重时,就是好了也会留下色素斑。晒到太阳后,紫外线会加深色素斑的痕迹,使整张脸看起来不是红的就是黑的,到处色泽不一致。随着年龄增加,黑斑的概率也大大提高,更是不能不防晒,防晒的方法仍以伞、帽子及各种遮掩物为主。

第三节 基础化妆与发型

莱布尼茨说:“世界上找不到两片完全相同的树叶。”人的相貌也是如此,即便是双胞胎也有不同之处。虽然人的头部构造相同,但相貌却千差万别,这是因为头骨是由许多块不规则形状的骨骼构成的,每个人骨骼的大小形状不一,每块骨骼上又附着着不同厚度的肌肉、脂肪和皮肤,从而形成了不同的转折、凹凸和弧面,所以有了不同的脸型和相貌。一般可归纳总结为六种脸型:蛋形脸、圆形脸、方形脸、长形脸、三角形脸(正三角形、倒三角形)、菱形脸(图1-4)。化妆的功能是修饰面部,使之协调美观。修饰脸型要从整体出发,修饰五官是局部刻画。化一个完美的妆面就像是完成一幅绘画作品,是一个从整体到局部,再从局部到整体的过程,了解了骨骼和肌肉的构造后,再在面部轮廓和五官上进行修饰,会收到事半功倍的良好效果。

一、标准脸型

1. 蛋形脸

世界各国均认为“瓜子脸”“鹅蛋脸”是最美的脸形,从标准脸形的美学标准来看,这种脸型的面部长度与宽度的比例为1.618:1,这也符合黄金分割比例。

标准脸形给人以视觉美感,我国用“三庭”、“五眼”作为五官与脸形相搭配的美学标准:“三庭”是把人的面部长度分为三等分,外鼻长度正好是其中三分之一;“五眼”是把人的面部宽度分为五等分,眼睛的宽度正好是其中五分之一。现实中完全符合美学标准的脸形比较少见,大多数人的脸形都有这样或者那样的缺陷,在以下其他脸形的修饰中,均以蛋形脸为标准,在保留自身个性美的基础上向其靠拢,起到修饰矫正作用。

2. 圆形脸

面颊圆润,面部骨骼转折平缓无棱角,脸的长度与宽度的比例小于4:3,给人珠圆玉润、亲切可爱的视觉感受,同时,也会给人肥胖或缺少威严的感觉。

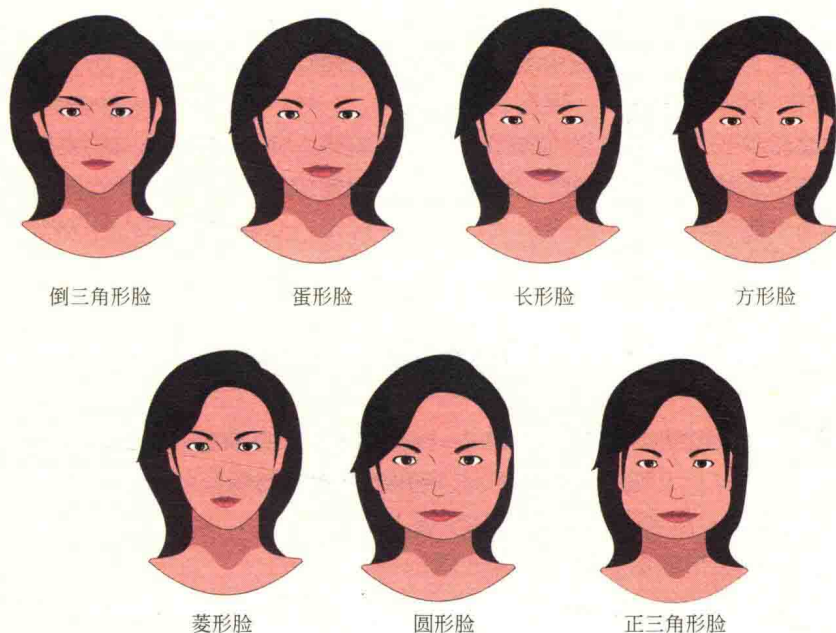


图 1-4

修饰方法如下。

① 脸形修饰：用暗影色在两颊及下颌角等部位晕染，削弱脸的宽度，用高光色在额骨、眉骨、鼻骨、颧骨上缘和下颌等部位提亮，加长脸的长度和增强脸部立体感。

② 眉的修饰：眉头压低，眉尾略扬，画出眉峰，使眉毛挑起上扬而有棱角，破掉脸的圆润感。

③ 眼部修饰：在外眼角处加宽加长眼线，使眼形拉长。

④ 鼻部修饰：拉长鼻形，高光色从额骨延长至鼻尖，必要时可加鼻影，由眉头延长至鼻尖两侧，增强鼻部立体感。

⑤ 腮红：由颧骨向内斜下方晕染，强调颧弓下陷，增强面部立体感。

⑥ 唇部修饰：强调唇峰，画出棱角，下唇底部平直，削弱面部圆润感。

3. 菱形脸

额头较窄，颧骨突出，下颌窄而尖，这种脸形比较难选发型，易给人以缺乏亲和力、尖锐、敏感的印象。

修饰方法如下。

① 脸形修饰：用阴影色修饰高颧骨和尖下巴，削弱颧骨的高度和下巴的凌厉感，在两额角和下颌两侧提亮，可以使脸型显得圆润一些。

② 眉的修饰：适合圆润的拱形眉，破掉脸上的多处棱角。

③ 眼部修饰：眼影应向外晕染，拓宽颧窝处宽度，眼线也要适当拉长上挑。

④ 鼻部修饰：加宽鼻梁处高光色，使鼻梁挺阔。

⑤ 腮红：腮红应自然清淡，不宜突出，可以省略。

4. 方形脸

额角与下颌角较方，转折明显，使人看起来正直刚毅坚强，柔美不足。

修饰方法如下。

- ① 脸型修饰：上额、下额，四个角以深色修容饼修饰。
- ② 唇部修饰：唇不可带角度，唇形宜圆润饱满。
- ③ 腮红：略带狭长型，以修饰方型脸带角度之缺憾，修饰其角度，达到狭长之效果。
- ④ 眉型修饰：眉峰不可带有角度，要月弧度，发鬓拉长。
- ⑤ 眼部修饰：眼线可加粗一点点，上眼线平平拉出，以咖啡色系之深浅做渐层。

5. 三角形脸

三角形脸分为正三角形脸和倒三角形脸。

正三角形脸额部窄，下颌较宽大，也称梨型脸，给人感觉富态，柔和平缓。

修饰方法如下。

- ① 脸型修饰：可于化妆前开发际，除去一些发际边缘的毛发，使额头变宽，用高光色提亮额头眉骨、颧骨上方、太阳穴、鼻梁等处，使脸的上半部明亮、突出、有立体感。用暗影色修饰两腮和下颌骨处，收缩脸下半部的体积感。
- ② 眉的修饰：使眉距稍宽，眉不宜挑，眉形平缓拉长。
- ③ 眼部修饰：眼影向外眼角晕染，眼线拉长，略上挑，使眼部妆面突出。
- ④ 鼻部修饰：鼻根不宜过窄。
- ⑤ 腮红：由鬓角向鼻翼方向斜扫。
- ⑥ 唇部修饰：口红颜色宜淡雅自然，让视觉忽略脸的下半部。

倒三角形脸额头较宽，下颌较窄，下颏尖，是一种比较好看的脸形，缺点是会给人以病态的美感。

修饰方法如下。

- ① 脸型修饰：用高光色提亮脸颊两侧，使两颊看起来丰满一些，用暗影色晕染额角及颧骨两侧，使脸的上半部收缩一些，注意粉底自然过渡。
- ② 眉的修饰：眉形应圆润微挑，不宜有棱角，眉峰在眉毛三分之二向外一点处。
- ③ 眼部修饰：眼影晕染重点在内眼角上，眼线不宜拉长。
- ④ 腮红：宜用淡色腮红横向晕染，增强脸部丰润感。
- ⑤ 唇部修饰：唇圆润饱满。

6. 长形脸

这种脸型，在化妆时力求达到的效果应该是增加面部的宽度，且看上去丰满、匀称协调。

修饰方法如下。

- ① 脸型的修饰：横向扫暖色腮红，使脸颊看起来丰盈起来，用双休粉饼的深色扫刷上额头与下巴，使脸部缩短。
- ② 眉的修饰：尽量化成有弧度的造型，避免过多棱角，位置不宜过高，眉尾不要高翘。
- ③ 眼部的修饰：眼部形态以弧形修饰，不要拉长眼尾。
- ④ 唇部的修饰：饱满立体的唇部使整个人看起来更具魅力。

二、化妆基本步骤

1. 粉底液怎么用

- ① 洁面后，将乳液和爽肤水从下往上轻轻拍至皮肤完全吸收，擦上润色底乳或隔离霜，

来调整肤色差和增加明亮度。

② 粉底液从上往下推开，这样才能使粉底液更好地跟皮肤融合。取适量粉底，每点约米粒大小，点于双颊、额头、鼻子和下巴。

③ 用指腹推开，用量不足可再加。接着再用遮瑕膏来盖住粉底遮不了的黑眼圈和痘痘。

④ 完成后，用海绵约一半的面积沾上粉饼，由脸颊开始由内往外、由上往下的轻轻按压，加强底妆的完美度，并且定妆。

⑤ 接着在眼周、下巴、T字部、鼻翼两侧，用剩下的粉底来按压，才能最轻薄、最不易产生细纹。

⑥ 最后在眼周C字位及T字部打上亮粉，可使五官立体，肤色明亮。

2. 眼影的画法

① 取膏状淡色眼影涂满眼窝（范围可大一点），可使接下来涂的眼影比较显色，比较饱和。

② 再以同一色系比较深一些的眼影粉涂在眼折（稍稍的匀开）。

③ 若用液态眼线笔，可用眼影粉将空洞补满，或是柔化线条。

④ 再补上一层眼影粉，使眼影的颜色更加漂亮。

三、眼形与眼妆

眼睛是人面部最提神的五官，如何展现眼睛的魅力？眼妆是必不可少的，尤其是在眼线方面，轻轻地一笔勾勒就能起到画龙点睛般的作用。对自己眼型不满意的人，更加可以通过画眼线来改变眼型，赋予自己不一样的气质。同时也能尝试到多种多样的眼妆风格，让自己秒变眼妆达人。那么，如何选择一款适合自己的眼线，轻松画出完美立体眼妆呢？我们从常见的5类眼型入手，为你的美丽出谋划策（图1-5）。



图 1-5

1. 小眼睛变大电眸

打造重点：粗眼线营造大眼妆效。

小眼睛想变大眼睛，在眼线上要做的重点就是加宽眼球上方的那一笔线条。这样可以从视觉上增大眼珠的范围，让眼睛看上去黑而亮。所以，眼线产品一定要选择色泽饱满浓郁的，能描绘出如墨韵般效果的当然是最好。

① 首先用眼线液填满睫毛根部的缝隙，让睫毛根部与眼线很自然地融合，露白只会让你的眼妆假得不自然；

② 在眼睛的正中央上方的眼脸上，沿着睫毛根补一条与眼珠直径一样长，但是略粗的眼线，这条线的两端要自然斜着向两边眼角作梯形；

③ 下眼线则要紧贴睫毛根部细细地画，然后眼尾处要与上眼线无缝衔接，且眼角的空白处一定要填满；

④ 用眼影棒晕染眼线，使眼线的衔接更加自然，晕染后的眼妆就成了一个很自然的小烟熏，这样才能加强眼神的深邃度，使双眼更加立体迷人。

2. 温柔杏眼变性感媚眼

打造重点：眼尾上扬变性感。

天生丽质的杏眼本就好看，但是中规中矩有时会觉得缺乏时髦度。要想让杏眼变得自然时尚起来，最好的做法就是将眼尾上扬，打造出性感猫眼的妆效。

① 首先贴着睫毛根部用眼线液描绘上眼线，描绘到距眼尾四分之一处停止，要确保睫毛根之间的缝隙都被填满；

② 直视镜子，从眼尾向上、向外（约45°）画上大约2毫米的短线，其停顿的位置就是猫眼眼线上扬的尾端。如果你想加强猫眼妆效果，可以拉长这一线条，但最好不要超过眉毛长度。

③ 从上眼线停顿的地方与上一步骤画好的猫眼短线相连接，画的时候最好用手将眼皮向眼角方向撑开，而上扬处的线条也要加粗、加重；下眼线可以根据需要画或者不画。为了加强性感效果，可以从下眼线离眼头五分之一处开始描绘，最好露出眼头和眼尾。

④ 用眼影笔进行晕染，让眼线线条更加自然。

3. 丹凤眼变神采双眸

打造重点：强调下眼线改变眼尾上翘弧度。

丹凤眼让人看起来强势而又妩媚，但是缺乏应有的亲和力，魅惑有余，神采不足。所以，要柔和丹凤眼的凌厉眼神，就要通过画下眼线让整个眼型从视觉上下垂，变得柔情似水起来。

① 上眼线同通常的眼线画法没有区别，填充睫毛根部，自然收尾即可，不用特别拉长或者上扬；

② 下眼线从下眼睑二分之一处开始描画，并且呈现逐渐加粗的走势，眼尾与上眼线以圆润的线条过渡融合；

③ 眼影的晕染同下眼线的画法相似，越往眼尾晕染要越重，可以采用从眼尾向眼头晕染的方式。

4. 眼距过宽过窄看这里

打造重点：眼头加粗拉近眼距，着重眼尾拉开眼距。

就我们的普遍审美而言，眼距过宽过窄都是不美丽的标志。眼距过宽可以通过眼线来强