



魅力Q

塑造现代完美女孩



[韩] 书院 编绘
[韩] 李福英 译
金奉民



延边大学出版社
YANBIANDAXUECHUBANSHE



《魅力 Q》

发掘自身潜在美,塑造最富魅力的个性形象的指导用书。

从你的扮靓,到父母的装扮,到居室的布置,到与朋友的交往,到小礼物和小饰品的制作与包装,一个全才型的“设计大师”。

一个关心你、理解你、为你出主意的贴心朋友。

魅力Q



延边大学出版社
YANBIANDAXUECHUBANSHE

一个女孩儿的故事

有个女孩儿梦想成为格林童话中的灰姑娘，日夜期盼着白马王子的降临。她虽饱受他人的白眼，但心中仍充满期待。过了一天又一天……她熬过了一个又一个不眠之夜。但她不但没等来白马王子，连骑着小马驹儿的侍从也没等来。失意，落寞，她逐渐陷入绝望的深渊。

直到有一天，她偶尔听到路人对自己的评价，才如梦方醒。路人窃窃私语：

“哟，她是已婚妇女，还是在校生？”

这话在她听来如五雷轰顶。一个青春少女，怎能被人误以为是已婚妇女！

从此，她整个儿变了一个人。她果断地脱掉一身正装，换上了明快、闪亮的便装。微鼓的小肚儿让漂亮的T恤衫掩饰得了无踪影，一头凌乱的黑发也

梳得有模有样儿，再弄个精致的发夹儿定上发型……

编者的话

镜子里的人嘴角挂着微笑,简直是换了一个人。女孩儿本人也对自己全新的面貌感到十分惊讶,心中油然而添自信,腰板自然也跟着挺直了。她这才体会到扮靓的乐趣。从这时起,她不会再等待什么白马王子了,因为她已陶醉在了自己潜在的魅力之中……

你也有可能成为这个故事的主人公。本书就是为这些女孩儿编写的扮靓入门手册。从寻找最适合自己的装扮风格到闺房的整体设计,从包装自己的父母到设计制作独具个人色彩的礼物,如此种种,定会帮助你创造一个全新的充满魅力的自我。

这本最新潮少女的扮靓手册,字字句句都是经精心筛选的少女扮靓贴心话儿。

选择了这本《魅力Q》,你就将成为一个一流的扮靓设计师。

目 录

时装顾问

我是靓丽女孩

靓丽女孩?俗气女孩?

我目前的着装类型 · 8 / 诊断你的扮靓意识 · 10

如何提高扮靓意识 · 11

形成自己独特的品味

全面认识自己 · 12

确定模仿对象 · 13

确定扮靓年龄 · 14

再就是别忘了发音 · 15

自卑感?我可没有

让我们为可爱的自己而陶醉 · 16

瘦长体形的扮靓 · 17 / 有些胖的体形的扮靓 · 22

局部肥胖体形的扮靓 · 27

矮小体形的扮靓 · 29

扮靓艺术之掩饰缺陷法

四方脸的扮靓 · 30 / 短脖子的扮靓 · 32

长脖子的扮靓 · 33 / 窄肩的扮靓 · 34

宽肩的扮靓 · 34 / 前胸较大者的扮靓 · 35

前胸较小者的扮靓 · 35 / 粗胳膊者的扮靓 · 36

有小肚者的扮靓 · 37 / 腿短者的扮靓 · 38

我是扮靓迷,我是扮靓迷

200%地利用现有衣物 · 41

扮靓实战策略 · 42 / 选择最般配的帽子 · 44

穿袜子也要讲美感 · 45 / 引人瞩目的穿鞋法 · 46

手表的各种时髦秀 · 47

为主题活动做准备

到海边避暑 · 48

穿穿穿,咱们去冬游 · 50

开始运动,压力全无 · 52

扮靓建议

传播扮靓文化

做一个家庭扮靓师

我家是什么风格 · 57

对你家所属风格的分析 · 60

包装家里人 · 63

让爸爸妈妈焕然一新可是一件好事

让爸爸帅起来 · 66

把妈妈打扮得跟姐姐似的 · 72

把周围的女朋友打扮成漂亮女孩

测试扮靓意识 · 76

扮靓建议 · 78

寻找相配的颜色 · 81

把哥哥、弟弟打扮成帅哥

寻找他的形象色 · 82

给他改头换面 · 84

适合男孩子的小玩艺 · 86

室内装饰

挑战室内装饰设计

把闺房装饰得独具一格 我的房间有了表情

选择闺房色调 · 88

用窗帘装饰窗户 · 104

试试各种花样 · 89

用像框制造气氛 · 106

利用空间,扩大视野 · 89

照片与像框的搭配 · 107

按通道摆放家具 · 90

在房门上贴名签 · 108

按类别摆放家具 · 90

下大决心,让我的房间焕然一新

用像框装饰墙壁 · 91

用装饰纸带改变一下房间面貌 · 110

给所有东西都找到自己的位置

给家具着色 · 112

收拾房间的基本法则 · 92

亲手制作自己的家具 · 114

灵活应用收拾房间的法则 · 94

我是修旧利废设计师

巧用空间 · 96

空箱子、空盒子的瞬间变化 · 116

像森林、像咖啡屋的房间

空瓶瞬间变样 · 118

与花草同生的欣欣向荣的世界 · 98

巧妙利用零碎铁丝 · 120

用光营造氛围 · 101

旧衣物瞬间变样 · 122

追忆中的小演播室 · 103

学习用品和小礼物的扮靓

我的学习用品极有个性

在学习用品中浸染我的形象 · 124

书包里也有扮靓意识 · 126

用突如其来的表演感动人 · 128

礼物嘛,我给你做

用干燥的鲜花制作礼物 · 132

用香囊送去香气 · 134

把粘土项链作为礼物送人吧 · 136

用透明提包送去凉爽感觉 · 137

漂亮的包装也是一种礼物

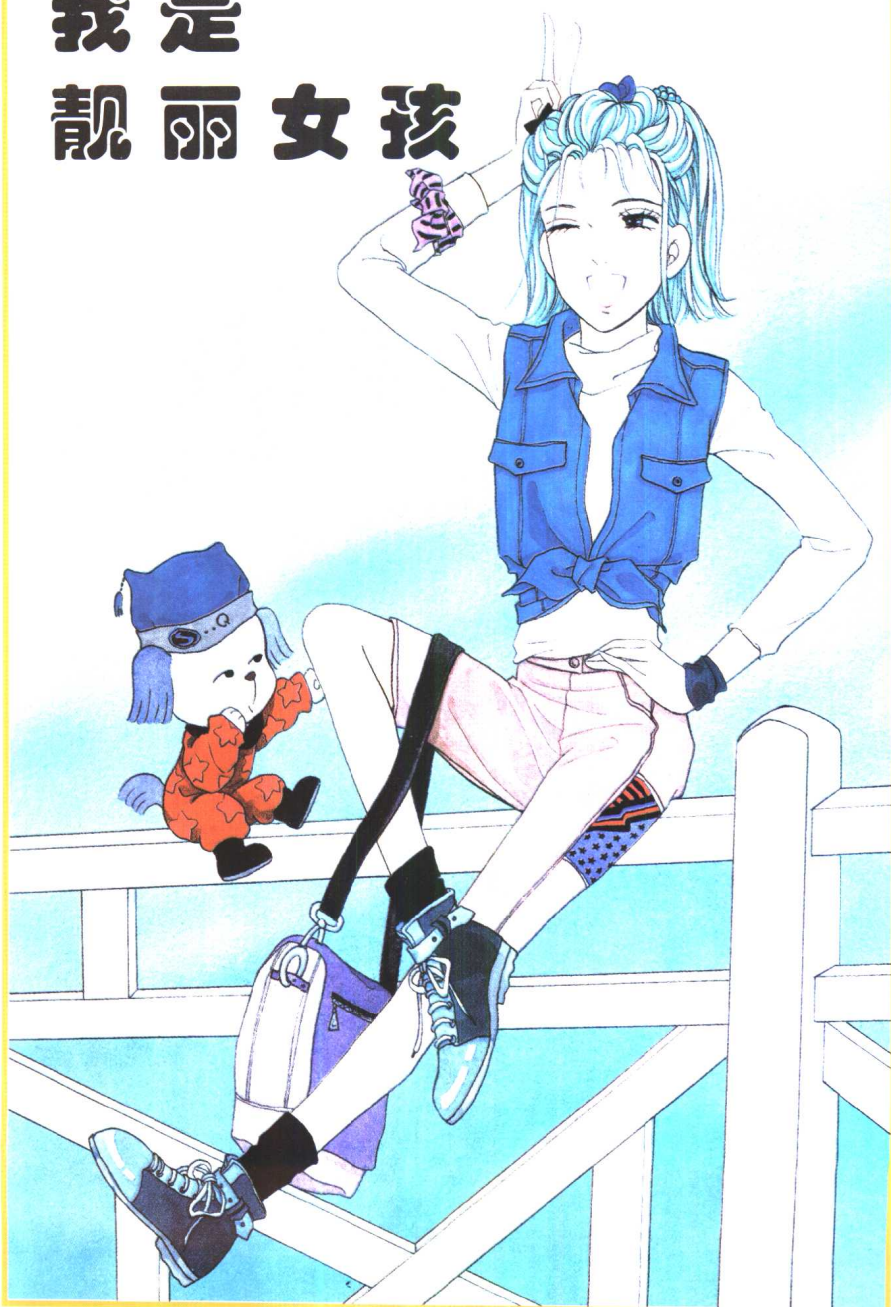
系各种各样的彩带 · 138

用彩带扎箱子 · 140

时髦、新颖的包装法 · 141

时装顾问

我是 靓丽女孩



靓丽女孩？俗气女孩？



再用心装扮自己，一走出家门仍免不了陷入俗气的陷阱。我也曾怀疑，是不是朋友们不会欣赏我的超前意识，但我总不能就这么永远俗气下去吧？让我们按这本简明扮靓手册也跟着靓丽一次吧！

■我目前的着装类型

对照自己选择的号码，就能测出自己的着装类型。

▲外出之前，至少试穿两套衣服。

是→1

否→2

■衣柜里的衣服分门别类地放得整整齐齐。

是→4

否→5

■经常照全身镜子，看穿得是否得体。

是→6

否→3

■同样的衣服不穿两天以上。

是→7

否→6

4 只穿自己喜欢穿的衣服。

是→7

否→8

• 服务员说哪件好就买哪件。

是→8

• 朋友说什么样的衣服好就买什么样的衣服。是→9

5 曾经购买时装杂志上刊登的衣服。

是→8

否→9

8 为自己拥有的衣服列了目录。

是→10

否→9

6 你对时髦的看法：

• 只有赶时髦，才能跟上时代。→4

• 没有自己独特风格的人，才赶时髦。→9

• 对时髦不太感兴趣。→7

9 乐于天天挑一身儿协调的服装穿。

是→10

否→B类

对自己的扮靓意识感到满意。

7 你这样买衣服：

• 自己认为什么样的衣服好就买什么样的衣服。是→10

是→A类

否→C类



■ 诊断你的扮靓意识



A类

我是闪亮女孩！

你懂得扮靓的魅力，是扮靓者中的佼佼者！你的扮靓意识已达到相当水平，总能发挥所有潜能，把自己打扮得出类拔萃。有相当高的当场吸收能力，能充分借鉴在杂志或电视上看到的服装包装自己。



B类

我是平淡无奇派！

你把扮靓的热情深深埋在心里。你喜欢穿的衣服说不上有什么特别的风格，也没有自己独特的色彩，有可能被人看作没有个性。请你挖掘自己特有的风格，只有这样，才能享受到扮靓的乐趣。



C类

我是老外！

你对扮靓抱有偏见，纯属衣着打扮方面的老外。也就是说，你属于那种顺手抓到什么衣服就穿什么衣服的“我行我素”派。请你尝试着来一次上下和谐一致的自我包装。

■如何提高扮靓意识

由于喜欢买衣服，家里满柜都是各种各样的衣服，但并不是总能恰如其分地利用。请你尝试着用这许多的衣服，营造各种风格的你。充分利用现有资源，是你最好的选择。



什么也阻挡不了女孩对扮靓的追求。对你来说，拿出突出自己、表现自己的勇气，比什么都重要。要爱穿、敢穿！请你试试。



请抛弃有时过于平淡、有时过于摩登的着装习惯。只有充分展示长处，个性才会发出灿烂的光辉。请选择能充分展示你的长处的扮靓方式。



形成自己独特的品味

艳丽的花朵，甘爽的鲜桔……

闭上双眼，脑海中浮现出的所有形象，都有可能成为使我更有个性的“形象参考”。如果你还没有幽香袭人的独特品味，请马上着手开拓。请把自身的长处展现出来，使自己具有独特魅力。只有这样，才能形成自己的品味。

12



■全面认识自己

塑造自己独特的品味，不能只考虑自己的长处，一味回避自己的短处；塑造自己的风格，也不能单纯突出自己的长处。只有充分、全面地认识自己，适宜地展示自己，才能塑造出高品味。

■ 确定模仿对象

如果没有信心自塑独特的品味,你可以从模仿别人开始。有道是,模仿往往是成功之母。从着装、表情等入手,不论巨细都模仿对方,不知不觉,你也会拥有自己的品味。

①请把在身高、体形等外在特点方面和你相似,能就近经常见到的人定为你的模仿对象。

②你的模仿对象最好是能积极展现自己,试图以有品味的着装等给生活带来情趣的人。

③可以通过电视找到各种类型的演员或名人,将之作为模仿的对象。



13



④“如果我是她……”

确定模仿对象之后,要努力模仿她们的扮靓方式。即使多少会有些差异,但一旦发现对方的长处,你的品味指数就会呈现出令人愉快的上升势头。

■ 确定扮靓年龄

你现在多大年龄了？是十几岁的青春少女，还是二十几岁的大姑娘？不会是身为十几岁的青春少女，可心境却是四十几岁的小大人吧？请把弹性十足的扮靓年龄固定在一个年龄段上吧！



活泼清纯是十几岁的青春少女的特征，身为少女这一点本身就是各位最强有力的武器。打扮得是否轻松、整洁，是少女扮靓的关键。

不要漫无目的地模仿成年人，虽然出于好奇拿妈妈的化妆品抹抹玩儿也没什么不好。花里胡哨的打扮或网纹长袜等，只会惹人笑话。如果想显得成熟一些，调整服装颜色或款式的做法会更好一些。





■再就是别忘了发音

发音的正确与否也会对你的形象有极大的影响。正确、动听的发音会使你显得更娇美、可爱。略显沙哑的声音也颇具魅力，能给人留下深刻印象。让我们一起试着调整调整自己的发音吧！

①为自己的发音进行定位。用录音机录下自己的声音，检测声音的高低和音色。



②最好跟着收音机进行发音练习。跟播音员或配音演员学习正确的发音和语调，也可以练习模拟各种嗓音。



③如果口齿不清或方音太重，可以用筷子纠正。把筷子插在舌头下面进行发音练习，效果特别好。

