



魅力进化论

我的形象
管理手册

曾
高丽
/ 著

形象，
是个系统工程！

有人以为形象管理就是穿衣、搭配……
然而事实并非如此。

形象管理，
意味着你得从头到脚打造自己的形象，
并精心维护它！



当代世界出版社
THE CONTEMPORARY WORLD PRESS

魅力 进化论

我的形象
管理手册



图书在版编目 (CIP) 数据

魅力进化论：我的形象管理手册 / 高丽著 .—北京：
当代世界出版社，2016.10

ISBN 978-7-5090-1133-1

I . ①魅… II . ①高… III . ①个人—形象—设计—手册
IV . ① B834.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 208850 号

书 名：魅力进化论：我的形象管理手册

出版发行：当代世界出版社

地 址：北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址：<http://www.worldpress.org.cn>

编务电话：(010) 83907332

发行电话：(010) 83908409

(010) 83908455

(010) 83908377

(010) 83908423 (邮购)

(010) 83908410 (传真)

经 销：全国新华书店

印 刷：北京凯达印务有限公司

开 本：889 毫米 × 1194 毫米 1/32

印 张：7

字 数：140 千字

版 次：2016 年 10 月第 1 版

印 次：2016 年 10 月第 1 次

书 号：ISBN 978-7-5090-1133-1

定 价：39.00 元

如发现印装质量问题，请与承印厂联系调换。

版权所有，翻印必究，未经许可，不得转载！



形象是个系统工程

“形象”是一个非常概括的词，大型时尚真人秀节目“天桥风云”的评审这样定义形象：形象，就是现在，把你整个人的影像投射到纽约时代广场的大屏幕上，成千上万的人看到你现在的样子。

人们看到的将是什么样的你？

你是否感到自信？还是有着不得不暴露在人前的恐慌？

你的衣着是否得体？妆容是否精致？体态是否优美？

你的配饰是否恰到好处？鞋子是否干净？举止是否优雅？

形象管理，意味着首先你要从头到脚打造自己的形象，然后精心维护它。

大多数人都没意识到自己能够对自己的形象进行改造，他们对自己的形象听之任之，并认为“我已经付出过努力，结果就是现在这样”。

在你的形象这件事上，先天因素只占 20%，而你掌握 80% 的主动权。



有的人以为形象就是穿衣、搭配……然而形象远不止穿衣搭配那么简单。

如果你没有认真研究过化妆和打扮，你就不知道它们对一个人的样貌起的作用有多大。可能我们看到一个美人只会觉得“啊，好漂亮”，却不会细究这种漂亮到底从何而来。

那凝脂般的雪肤是天生的，还是通过后天保养加粉底和散粉得到的呢？

那精巧的五官、小巧的脸型是天然的，还是通过高光阴影修饰出来的呢？

那魅惑的眼睛是天生就自带闪光灯，还是心机的内眼线、晕染的眼影、卷翘的睫毛膏综合起来的效果呢？

那细腰是真的盈盈一握，还是通过加大胸部和臀部的比例，营造出来的视觉效果呢？

那高挑的身材是本身就非常高，还是合理的穿搭精心拉长比例的效果呢？

换句话说，你在网络和现实中看到的美女，其实 100% 都是精心修饰过的，那漂亮的眼睛、清透的皮肤、优美的发型和合体的衣服全都是努力的结果，是在一个大工程上，一个小工程一个小工程不断攻克的结果。

形象，是个系统工程。

本书分为两部分：第一部分是“我的内部形象打造工程”，帮助你细致地打造自己的“身体”，从身材、皮肤、头发到妆容，



进行全方位的认知和打造。

第二部分是“我的外部形象改造工程”，告诉你如何找到自己的风格，如何针对自己的体型扬长避短，如何分辨自己的色彩类型，最重要的是如何成为你自己。

这就是本书的使命，在形象管理这件事情上，帮助你塑造更美的自己。



PART1 我的内部形象打造工程

第1章 了解自己的身体 / 3

第1节 美丽的身体就是：好身材、好皮肤、好头发 / 4

第2节 你的皮肤已经“饥渴”太久 / 7

第3节 保持不老面容的秘密 / 11

第4节 美丽的秀发决定你的气质 / 16

第5节 定义自己的发色 / 20

第6节 她们费了那么大力气，只为了看起来毫不费力 / 22

第7节 正确选择的是：素颜和化妆都要重视 / 24



第2章 我的身材管理：28天打造完美身材 / 27

- 第1节 为什么单纯节食减肥常常无法奏效？ / 28
- 第2节 减肥的关键：提升基础代谢率 / 30
- 第3节 选择适合你的食物，选择适合你的运动 / 32
- 第4节 确定你的减肥周期 / 34
- 第5节 最佳运动频率：每周6天 × 60分钟 / 36
- 第6节 28天完美体型训练计划 / 38

第3章 美人在骨也在皮：画皮的艺术 / 45

- 第1节 如何打造一套完整妆容？ / 46
- 第2节 底妆的成败决定妆容的成败 / 50
- 第3节 挑选粉底前，先做这些功课 / 55
- 第4节 让粉底成为你的第二层肌肤 / 58
- 第5节 如何解决脱妆、晕妆和暗沉？ / 64
- 第6节 不同场合，不同口红 / 66
- 第7节 腮红：让你容光焕发的仙女棒 / 70
- 第8节 腮红应该刷在什么位置？ / 72
- 第9节 裸妆的秘密，是把每个细节和步骤都做到位 / 75



PART2 我的外部形象改造工程

第4章 关于形象，时尚专家不会告诉你的真相 / 81

- 第1节 为什么你看起来有点“土”？ / 82
- 第2节 没有质感的衣服是气质的死敌 / 84
- 第3节 你搭配过猛了女士 / 87
- 第4节 一定要穿能够让别人产生好感的衣服 / 90
- 第5节 活色生香：“不用香水，没有未来” / 93
- 第6节 寻找自己的“签名香” / 95

第5章 衣橱里的爱人：我的衣橱管理 / 97

- 第1节 分配预算的智慧：每个人都需要的基本款 / 98
- 第2节 制定购物清单：如何衡量自己需要什么 / 101
- 第3节 成为严肃冷静的购物者 / 104
- 第4节 给衣橱做减法：衣服太多，很难优雅 / 106
- 第5节 每个季节 20 件衣衫足够 / 109
- 第6节 品质与钱包之间的权衡 / 111
- 第7节 她的秘密都在包包上 / 115



第6章 找到适合你的风格：5种基本女性类型 / 119

第1节 个性型：英气潇洒的中性女和温柔洁净的自然女 / 120

第2节 舒适型：SOHO族或者全职主妇 / 122

第3节 知性型：理性且安静的智慧女 / 125

第4节 权威型：位高权重的“女强人” / 131

第5节 少女型：浪漫且甜美的优雅少女 / 138

第7章 扬长避短的分体型穿衣法 / 141

第1节 梨形身材的穿衣法 / 142

第2节 苹果形身材的穿衣法 / 145

第3节 沙漏形身材和直板形身材的穿衣法 / 148

第4节 胖女孩怎么穿？ / 153

第5节 腿不好看，穿衣服就不能漂亮了吗？ / 158

第6节 小个子女孩的穿衣法 / 162

第7节 胸大的女孩如何穿衣才能性感而不俗气？ / 167

第8节 平衡和展示优势 / 173

第8章 你来自哪个色彩体系？ / 177

第1节 选择颜色前，先做色彩的功课 / 178



第2节 冷浅达人 / 182

第3节 冷深达人 / 185

第4节 暖浅达人 / 187

第5节 暖深达人 / 189

第9章 风格捷径：从气质到气场的终极进化 / 191

第1节 穿衣指南：穿出自己的风格 / 192

第2节 追求完美：穿出优雅时尚 / 195

第3节 努力修炼：穿衣是阶段性蜕变 / 198

第4节 如何穿衣才能低调而优雅？ / 203

第5节 气场远不止搭配那么简单 / 206

后记 / 209

1

Part

我的内部形象 打造工程

魅力进化论

我的形象管理手册



第 1 章

了解自己的身体

美丽需要：匀称的身材、光滑的皮肤、柔亮的秀发，任何一项不合格，美丽都会打折扣。

所以说，塑造美好形象的第一步，就是了解并塑造你的美丽身体：你的身材、你的皮肤、你的头发，甚至你的牙齿，共同构成了你的美丽。



第1节 美丽的身体就是： 好身材、好皮肤、好头发

曾听一位很有见地的女友说：所谓美人，就是好身材、好皮肤、好头发。

乍听之下，有点简单，但是细一想，真是妙至毫巅。

身材匀称的女孩，只要不是矮得离奇，什么样的身高都各有千秋。

皮肤紧致光滑，看上去也赏心悦目。只要皮肤好，五官如何，反而在其次了。

而头发是最终的撒手锏。发量多、发质好、光滑蓬松、秀发如云，那就肯定是美女。

美好的身体就是这么简单：身材、皮肤、头发。

身体是一个整体

我们过分注意自己的缺点，修饰它、掩盖它，反而会使我们忽视了自己的整体。

我们判断一个人是不是美女，我们看的是整体，而不是她的缺点。

如果整体美，那么缺点再多，也无损她是美女这一事实，缺点



也只会为她增加别样的美。

我认识很多可爱的女孩子，说起自己外貌上的优点，她们有的也许能说出来，有的则含糊其辞，甚至说“我都不知道我的外貌有什么优点”。

但是说起自己外貌的缺点，几乎每个人都能立刻说出来，然后滔滔不绝地开始描述：

“我的头发太少了，也干，发际线太靠后，而且我鼻子很塌，脸上斑点太多……”这是一个在我看来很可爱的女孩子说的。

“我的身材太胖。”其实她身高 164cm，体重也不过 60kg，谈不上“太胖”。

看出来没？

每个人都过分注意自己的缺点，那些看起来很自信的人，内心对自己的缺点也是自卑的。

以我的女神周迅为例，很多人会说“可惜她矮了一点儿”，但是，换个角度想，如果周迅的脸配上 170cm 的身高，她还是周迅吗？想象一下，是不是有违和感？

当你的整体优秀到一定程度时，你的缺点也会变得特别。就像周迅，周迅的娇小只会让她显得更有灵气。

在塑造个人形象的初期，整体更重要。当你在镜子里看到自己的形象时，要有大局观，从整体判断自己是不是好看、是不是协调，



发型和衣服款式是否搭配，衣服和鞋子是否是一个风格，脸色和衣服的颜色是不是相配。

整体的优美协调，是这时最重要的诉求。

魔鬼在细节

当你达到了“看起来很美”“远看很协调”的效果时，再去追求细节（如表 1-1 所示）。

表 1-1 细节的追求

发色	你的发色是否适合自己的脸色，很多女孩喜欢染发(我也是)，较深的发色还好说，三四个月补染一次，就不会看起来很突兀。而有的女孩染了浅色的头发，却懒得补染，过不了两个月，头发就会出现明显的分层，真是十分难看。
指甲	还要注意“指甲”，指甲的精致程度和洁净程度反映了整个人的洁净和精致程度。
内衣	关于内衣的细节也是要注意的。比如，夏天穿比较透的衣服时不要露出肩带，或者穿无肩带内衣、背部绕带内衣（千万不要穿透明带内衣，早就过时了）。
袜子	丝袜不要有脱丝，冬天的袜子不要起球。
个人卫生	最重要的是要注意自己的个人卫生，把它当成固定流程去做，每天早晨洗脸、洗头时，就要顺便把手指甲、脖子、耳朵等部位洗干净

我上学时，我们学校有个校花级别的美女，非常可爱、有气质。但是有一次我和她说话，她一撩头发，耳朵暴露在我眼前，里面全是耳屎。从那以后，我虽然仍觉得她很美，但再也不觉得她有气质了。

细节的失误会让你的美大打折扣。