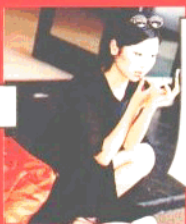


S

Y I Z H O U X I N G

装 旦

H



周

U

XI 形象设计 XI

金 闹 钟 流 行 书 系

X

星期一:心情设计
星期二:妆容设计
星期三:衣著设计
星期四:表情设计
星期五:仪态设计
星期六:个性设计
星期日:整体设计



I

834.3
875:1

JIN N A O Z H O N G

上海文化出版社

编者絮语

这是一套新颖别致的现代生活丛书，取名也颇有意思。其灵感来源于戛纳电影节期间各国记者为“最枯燥乏味、使人昏昏欲睡”的影片所颁的“金闹钟奖”。这个冷人心动的好名称，却在幽默与微讽之间闪烁其辞，总使我们感到意犹未尽。于是就有了这套丛书的总名。当然，“金闹钟”是被我们当作礼物来接受的。

我们确信，丰盈充实的内容和精美考究的印制，将确保丛书与她的名称一致：黄金的光泽与价值，闹钟的准确与提醒。

至于“一周”，则是都市人较偏爱的一个时间段落。一周，是产生闲暇的最基本的时间单元，而流行与闲暇如同孪生姊妹般的形影相随，亦使它在“一周”这一特定的时空中具有着丰厚的内容与可能。就让我们截取“一周”这一在外形上（如果它能具有形状的话）与特性上（循环往复）与浑圆的金闹钟极为相似的时段，展开关于服饰搭配、美发护发、居室布置、新婚创意、形象设计这流行生活中的五层面、五大课题；读者切不要以为丛书演绎的只是一个星期内的流行内容，而不妨联想一下意大利作家卜伽丘的《十日谈》的写作结构。我们以“一周”即“七日谈”的方式将服饰搭配等对象进行细分与拆解，读者自会循序渐进，逐一而明——

《一周服饰搭配》：包装个性，承诺美丽

《一周美发护发》：心情在飘飏中潇洒

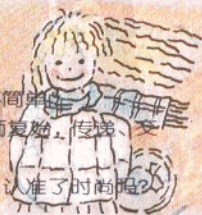
《一周居室布置》：真正的私人空间

《一周新婚创意》：爱情不单飞

《一周形象设计》：理解女人，其实并不简单

“金闹钟”不仅将闹出春意，还将周而复始，传递交融、提醒四季流行的斑斓色调。

认准这只金色闹钟，不就认准了季节，认准了时尚吗？



CONTENTS

目 录

金闹钟流行书系

一周形象设计

主 编:郝铭鉴
编 委:王存礼 陈鸣华
余桂英 何智明
唐宗良 任洪亮
徐家平

责任编辑:孙 欢

封面设计:宫 超

编撰:裴 旦

摄影:姜 骅

插图:马吟宁

助理:夏 郁

模特儿:章 翊

邱 屹 管 娟

陈 颖 琦 琦

曹镇秀 周一凌

谢冬娜 王 敏

叶 璇 施 雁

服饰提供:上海新世界股份有限公司

场地提供:工人疗养院

上海古北 LASA 美容院

本书照片由上海格林影视器材总汇提供富士胶卷及冲印

版权所有,严禁擅自转载、翻印,违者必究。

MON 星期一

心情设计

几种容易影响心情的因素 4

气候不佳 身体不适 碰到不愉快的事情

几种自我平衡的方法 10

想个明白 说个痛快 用破坏来帮忙

裴旦提示:找到引以为豪的东西并表现出来 13

TUE 星期二

妆容设计

妆型 14

白领丽人常用妆面 一天中的补妆与换妆 一周妆面设计

发型 16

一梳多款的短发 巧用发饰点缀发型

裴旦提示:还有这些需要注意 20

WED 星期三

衣着设计

服饰搭配的几个基本关系 28

比例关系 色彩关系 局部与整体关系 一周服饰搭配

巧妙的穿着技巧 39

使矮个显高 使宽臀变窄 使双腿修长 使身材窈窕 使粗臂不显眼 使脖子细长

裴旦提示: ? + ? = 很多很多的新衣服 45



CONTENTS

THU
星期四

表情设计

表情是生命力的表现 46
世事万物都有表情 47
花朵也有表情, 孩子的表情最生动 47
好人缘的几个表情 48
投以亲切的微笑 给人关注的目光
自然本色的笑容
优美的表情技巧 51
你善于用眼睛说话么 抓住机会, 创造漫画般的表情 表情是会互相影响的
裴旦提示: 表情不只限于人的脸部 54

FRI
星期五

仪态设计

摆正以下姿势 55
站的姿势 坐的姿势 走路的姿势
手的姿势 上车的姿势
裴旦提示: 优雅就是忍耐 60

SAT
星期六

个性设计

穿出个性 61
扁的感觉 皱的感觉 秀的感觉 风
的感觉 拙的感觉 挺的感觉 湿
的感觉 错的感觉 透的感觉
裴旦提示: 拒绝单一投入 70

SUN
星期日

整体设计

里里外外: 灵与体的统一 71
美是善良 美是爱

上上下下: 服饰的完整效果 74

注意服饰的配件

注意每个细节 不要忽略内衣

大大小小: 个人与环境的协调 77

把女人做到每个角落
有个关系叫世界和我
裴旦提示: 让女人永远风华正茂 80



出版·发行: 上海文化出版社

上海市绍兴路74号

经 销: 新华书店

制版·印刷: 香港东阳印刷有限公司

香港鲗鱼涌华兰路14号益新工业大厦17楼A座

开本: 787×1092 1/20

印张: 4 图文: 80 面

印数: 10,001—18,500 册

版次: 1996年12月第1版

1997年5月第2次印刷

书号: ISBN7-80511-889-2/TS·148

心情设计

几种容易影响心情的因素

气候不佳 雨天

雨天的早上闹钟一响，无精打采地挣扎起来，心情没法好。套雨靴，撑雨伞，在拥挤的公共汽车上，弥散着压抑的潮湿味，衣服弄得又湿又皱……

需要有亮一亮的东西来牵引灰暗的心，青春、活力、不沮丧、有信心，需要有什么能亮一亮。简单地说，它就是色彩。

雨天：色彩，色彩，色彩。

MONDAY
星期一
DAY

A full-page photograph of a woman with long dark hair, wearing a long, textured grey coat and black boots, walking on a city street. The background is blurred, showing cars and buildings. The text is overlaid on the image.

气候不佳:寒冷

凛冽的冬天,裹得里三层、外三层,捂紧了脖子,抽紧了身体,想要漂亮又怕冷,只能在唉声叹气里,毫无生气地把长长的冬天等成了省略号。

放松身心,加强运动。与其用添加衣服来保暖,倒不如适当地减去一些衣服来提高战胜寒冷的勇气。太冷也不要放弃美的热情,冷不冷还在于心情。

冬天:心情,心情,心情。

身体不适:例假

例假时：善待自己，善待自己，善待自己。



“老朋友”来了，每个月的这几天总是过得紧张和不安。有些衣服不能穿，有些东西不能吃，有些活动不能参加，更有推辞不了的应酬，还得装出一点没事的样子，把这份麻烦悄然无声地藏进背包里带进带出。

好没劲的！但除了自己还能有谁来分担呢？好好照顾自己吧，满足一下奢侈的欲望，把时间和金钱多多花在自己身上，在心里对自己说：这几天我是我的女皇，我是我的公主

.....



身体不适：皮肤过敏

皮肤过敏：
微笑，
微笑，
微笑。



好好的，忽然发出一块块的东西来，还有莫名其妙的小红点，使脸看起来不干净。对着镜子一照，真难看，说不出的讨厌自己。

该怎么办呢？明白是皮肤过敏也好，不明白该怎么办也罢，烦躁的心情不利于健康的恢复，僵硬的表情更加会使脸面难看。尽可能少的化妆和尽可能多的微笑，皮肤过敏很快就会过去的。

碰到不愉快的事情





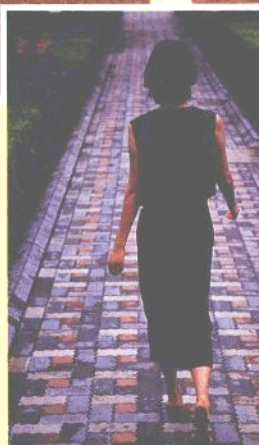
当汽车从身边擦过，避闪不及，溅了一身脏水；上饭厅吃饭时，别人不小心将油渍滴到你的西服上；在拥挤不堪的公共汽车里，白皮鞋猛然让人踩了一脚，对方却连半声致歉都不给你……

不愉快的事情时时都可能发生，就好像舌头与牙齿也有过不去的可能，人总有倒霉的时候。

想着不愉快，会更不愉快。不要粘粘乎乎的纠缠在这情绪里头。把不愉快沉到心底，像一块石头沉下去，然后长叹一声“唉”，把这“石头”炸个粉碎，就此了结。



人的内心真是一个魔瓶，可以放得很大很大，也可以缩得很小很小。想个明白，就是要把心里的那些不愉快或痛苦从绷紧走向放开。放开了看，还有什么事过不去呢？有句话说：上帝是公平的，他在这里关上窗，会在那里打开门。想个明白，就是要借助于乐观，始终为自己打开一个窗口，什么时候都不能丢弃希望和热情。



说个痛快



心情不好时，千万不要搞深沉。封闭了自己的声音，把自己往沉思默想里一扔，玩味苦涩可不是有趣的事情。找个好朋友，把你的不幸统统倒给他（她），让他（她）也成为你故事里的半个主角，好像苦闷就有了转移。很多事情，闷在心里会没完没了，一旦把它说出来，就一了百了。

用破坏来帮忙



以毒攻毒也不失为一招。去掉往日温良恭谦的淑女风范，来一点野性，一点激烈过头的行动，痛痛快快地发泄，酿造更大的暴风雨，促使风平浪静早日到来。当然不能疯狂到了丧失理智，尤其不该把这种破坏建筑在别人的痛苦之上。

A full-page photograph of a woman with short dark hair, smiling and posing on a set of stairs. She is wearing a white, sleeveless, form-fitting dress with horizontal pleats and a short skirt. She is also wearing tall, gold-colored, shiny boots. Her right leg is bent and raised, and her left leg is extended forward. The background is a dark, textured wall.

裴旦提示：

找到引以为豪的
东西并表现出来

好心情需要好感觉。好感觉来自于对自己的骄傲：有人骄傲于自己的容貌，有人骄傲于自己的才华，有人骄傲于自己的财富，有人骄傲于自己的一切。

但也看许多人觉得自己什么都不行。

真是这样吗？请你一定要好好观察。人的能力是分布在各个地带的，就像葡萄之间，有绿绿葱葱之中，自有绿的饱满之处。谁都可以为豪的东西并表现出来。衣冠楚楚，就是要把原本五颜六色的东西放大几十倍，几百倍，让人看到，知道并记住。

一个连自己都不喜欢的人，是不可能赢得别人的好感的。

一份得不到很好喜爱的美丽，是难以光彩夺目的。

TUESDAY 星期二 DAY

白领丽人常用妆面

可以不必像概念中的那样去完妆,化妆的趋势正由繁入简。白领丽人的化妆应该极致纯净、优雅、洗炼,将彩度减到最底,只剩素简,强调庄重、成熟的女性气韵,抛弃化妆的粉饰性,表现化妆的自我性,使得白领丽人在化妆上更具技巧。

单色眼影化妆

1. 先用棕色眼影从内眼角到外眼角轻轻刷开,外眼角处来回多刷几遍,使眼角轮廓鲜明(图 A)。
2. 眼影涂得不匀处用棉花棒揉匀,使眼影看上去明暗自然(图 B)。
3. 用咖啡色眼线笔勾勒眼线,贴近原眼线勾勒可有逼真的效果(图 C)。
4. 用眉笔修饰眉型之后,将刷子蘸取棕色眼影粉,依照眉型一点点刷出毛茸茸的质感(图 D)。
5. 用睫毛膏将外眼角的最末五根眼睫毛从根部梳开,直到睫毛从根部向上微翘为止(图 E)。
6. 用睫毛夹把睫毛固定成微翘的状态(图 F)。



A



B



C



D



E



F



G

是一种最简单实用的化妆，仅仅使用一种颜色的明暗度来设计眼影、腮红等。化妆的痕迹虽淡，却能很好地营造一种气氛、一种感觉。眼影的颜色一般要依据服装的颜色与本人的肤色而定。通常黄皮肤的人较为适合棕色眼影。这是一年四季都很适宜的工作妆(图 G)。

“眉毛、眼线 + 嘴唇” 的化妆

1. 眉型一定要清晰。造型修眉之前，先用眉刷把眉毛梳理成型，拔掉造型之外的多余眉毛。然后用灰色的眉笔，根据眉毛的疏密，一根一根补画上去，眉峰略挑，显得较有个性(图 A)。

2. 眼线决定了整个眼睛的基调，应画得粗且实，以强化眼睛轮廓。操作时先画上眼线，从内眼角往外眼角画；再画下眼线，沿下眼睑边沿画 1/2，从外眼角往内眼角，由实到虚渐渐弱下去(图 B)。

3. 用亚光唇膏涂唇，虽有粗糙感，却能很好地表现自然美。

唇线的勾勒可以夸张一些。为保持唇色持久不脱落，上好唇膏后，可用柔软的纸轻轻吸去，然后再上一遍唇膏(图 C)。



A



B



C



D

是一种风格明快的化妆，相当都市气，妆面干净利落，点到为止，只强调伶俐的眉毛和知性的嘴唇，在快节奏的工作环境里，要显出迷人的容貌，恰恰要抛弃过多的粉饰。

这张俏脸的来到，只需要五分钟。

这是个适宜于炎热季节的工作妆。也是假日的休闲妆(图 D)。

“眼线液 + 假睫毛” 的化妆

1. 使眼睛显得大而有神，眼线液的描画不可或缺。描写眼线液的时候，胳膊肘支在固定的位置，以防手的颤抖。可以先用眼线笔勾勒眼线，再上眼线液(图 A)。

2. 假睫毛比原来的睫毛长 0.5 厘米即可，多余的长度可剪去，粘上假睫毛后，用睫毛液轻轻刷开，使真假睫毛融为一体(图 B)。

3. 凝结在一起的睫毛用睫毛刷由根部慢慢刷开，注意等睫毛液干后再刷(图 C)。