



新概念少女丛书

湖北辞书出版社

少女

形象手册

◎ 田竹



XXSC



新概念少女丛书

少女

形象手册

◎田竹



湖北辞书出版社

(鄂)新登字 07 号

图书在版编目(CIP)数据

少女形象手册/田竹编著. —武汉:
湖北辞书出版社, 2001. 8
ISBN 7-5403-0420-0

I. 少… II. 田… III. ①服饰美学 - 基本知识
②化妆 - 基本知识 IV. TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 062066 号

出版发行:湖北辞书出版社

(武汉市黄鹂路 75 号 430077)

印刷:黄冈日报社印刷厂

经销:新华书店

开本:850 × 1168 1/32

插页:4

印张:7

版次:2001 年 9 月第 1 版

印次:2001 年 9 月第 1 次印刷

字数:130 千字

印数:0001 - 5000 册

定价:12.00 元



我是少女我爱美 好想有人来看我



目 录

一、个人形象是你个人的广告 1

1. 个人形象是个人最佳的履历表 2

2. 改变命运的第一印象 3

>>更多...

二、每个女孩都是美丽的天使 7

1. 构成美丽的五个因素 7

2. 仅有天生丽质的女孩只是一个冷美人 8

>>更多...

三、不要追求虚无飘渺的美丽 13

1. 不要做电视明星模仿者 13

2. 不要把时尚杂志太当回事 14

>>更多...

四、天生丽质的女孩更有自信心 17

1. 眼睛以有神为美 18

2. 眉形以弯而细长为美 18



少女形象手册

第一章 认识自己 1

>>更多...

五、“酷”是训练出来的气质美 27

1. 心态平衡就酷 28
2. 摆酷并不意味着必须事事完美 28

>>更多...

六、做一个笑容可掬的女孩 37

1. 笑容能给人友好的感觉 37
2. 脸上笑，内心也要笑 39

>>更多...

七、优美的姿态更显佳丽的风采 45

1. 拥有笔直的脊梁是优美姿态的关键 45
2. 良好的站立姿势给人亭亭玉立的感觉 46

>>更多...

八、让你的声音更加甜美 55

1. 检查你的声音是否优美 56
2. 说话不要带鼻音 56

>>更多...

九、漂亮的发型引人注目 63

1. 美发的第一步是搞清楚你的脸型 63
2. 椭圆型脸可随心所欲地选择自己喜欢的发型 64

>>更多...

十、掌握最基本的化妆方法 71

1. 用化妆水滋润肌肤是化妆的第一步 71



青春少女美容护肤与形象设计

2. 用隔离霜保护皮肤 72

>>更多...

十一、美丽的眼睛大又亮 83

1. 眼睛是面部化妆的最关键部位 83

2. 眼部化妆的重点有三个 84

>>更多...

十二、让眉毛为眼睛增色 89

1. 眉毛反映人的情绪变化 89

2. 眉毛的构造可分为四部分 90

>>更多...

十三、亮丽的芳唇真迷人 95

1. 选择合适的唇膏颜色 95

2. 用化妆改变唇形 96

>>更多...

十四、不要忽略鼻子和耳朵的化妆 99

1. 鼻子也需要装饰 99

2. 画鼻影 100

>>更多...

十五、纤纤玉手显韵味 103

1. 不能忽视手的保护 103

2. 裹上保鲜膜或戴上棉质手套，静待十几分钟后洗净 104

>>更多...

十六、要选择适合自己的基本颜色 107



不是少女我不要 不想有人来看我

1. 你最适合什么颜色? 108
 2. 红色是具有强烈刺激的颜色 110
- >>更多...

十七、在有限的预算内选购服装 117

1. 衣服贵精不贵多 117
 2. 尽可能选择天然纤维 118
- >>更多...

十八、服装穿着的基本原则 121

1. 要表现出穿着的真正目的 121
 2. 自然之中表现协调 122
- >>更多...

十九、不同场合的穿着特点 129

1. 宴会的服装以高雅为最高原则 129
 2. 约会的服装宜正统些 130
- >>更多...

二十、社交礼服的穿着要领 137

1. 日间礼服不要用闪光的衣料或装饰品 137
 2. 戴帽子是最高形式 138
- >>更多...

二十一、不同体型的穿着打扮 153

1. 如果你的身材娇小 153
 2. 如果你的肩太宽 154
- >>更多...



我是少女我爱美 好想有人来看我

二十二、精致的饰品增添俏丽 161

1. 首饰 161
2. 耳环 162

>>更多...

二十三、塑造出叛逆的前卫形象 169

1. 着紧身恤或夹克装 169
2. 穿低腰裤和中腿裤 170

>>更多...

二十四、掌握社交的基本礼仪 175

1. 称呼有讲究 175
2. 当你被“女士优先”时 176

>>更多...

二十五、一组常用的礼貌用语 189

1. 寻求他人帮助时要说“请” 189
2. 随时表达你对他人的“谢谢” 190

>>更多...

二十六、握手传友谊 193

1. 把握好握手的时机 193
2. 女性有是否握手的选择权 194

>>更多...

二十七、介绍的艺术 199

1. 先把级别低的人介绍给级别高的人 199
2. 简明说明被介绍者的情况 200



我是少女我爱美 好想有人来看我

>>更多...

二十八、打电话的规则 203

1. 选择好通话的时间 203
2. 拨电话时先让对方知道你是谁 204

>>更多...

二十九、在餐厅就餐时的礼仪 207

1. 做好赴宴前的准备 207
2. 不要忽视就坐顺序 208

>>更多...

三十、西餐ABC 213

1. 让服务员将自己引到预定的座位 213
2. 餐巾的使用 214

>>更多...



我是少女我爱美 男人有人来为我



与人初次会面时，我们常会下意识地先确认对方的性别，并看她是否具有女人味。紧接着就会把目光转向衣着、头发、化妆。接下来就会观察脸部表情和注意对方的动作姿势。

一、个人形象是你个人的广告

与人初次会面时，我们常会下意识地先确认对方的性别，并看她是否具有女人味。紧接着就会把目光转向衣着、头发、化妆。接下来就会观察脸部表情和注意对方的动作姿势。有关对方脸部表情和动作姿势的电波特别强烈，在第一印象中占有55%的影响力。因此你的脸显露出的是喜悦还是忧虑，是敏感还是迟钝，是仁慈还是自私，是谦逊还是自大，是耐心还是急躁，是爱还是恨，在动作姿势方面，是优雅还是粗俗，这一切都是决定第一印象的重要因素。要是你的个人形象好，就能在与人的交往中得到高分。反之，分数就会很低。



我是少女我爱美 好想有人来看我

1. 个人形象是个人最佳的履历表

别人如何了解你？最初都是通过你的外在形象来了解你，并对你作出评价。你的衣着、声音和举止告诉别人你是一个什么样的人。我们通常在初次见面的三分钟内给人一个基本的印象。这个第一印象，就是通过你的个人外在形象得出来的。如果你穿着保守古板，没有一点新意，别人怎么有机会知道你有创造力呢？如果你说话吞吞吐吐，眼神飘浮不定，别人就会把你当作一个缺乏自信的人。糟糕的个人形象总是令自己吃亏。在失败的女性中，35%的人是因为她们的不良形象所导致的。

“这是个什么样的人？”当他人与我们第一次见面时，他人会根据我们的外表，在以下10方面作出最初的判断即第一印象。

- 经济状况。
- 教育程度。
- 可依赖度。
- 社会地位。
- 社会经验。
- 经济背景。
- 社会背景。
- 教育背景。
- 成功的情况。
- 道德与性格。



我是少女我爱美 好想有人来看我

2. 改变命运的第一印象

尽管构成你整体形象的因素很多，但大部分的人都在和你初次碰面的三分钟内就对你做出评断了，即使后来逐渐认识你、了解你，可是这种初步印象并不会改变多少。这就是第一印象的重要性。

个人形象好，能给人良好的第一印象。第一印象形成后，会75%左右地决定对一个人的观感，而且很少会改变其最初的判断。也就是说，给人的第一印象很好，即使往后在表现上有什么不尽如人意的地方，别人仍会采取接纳、原谅的态度，但如果给人的第一印象是负面观感，往后即使加倍用心，也很难脱离坏印象的阴影。很不幸的是，通常最初的印象破坏了，大都没有机会再去制造第二印象了。

这里并不是要特别强调外表的重要性，但你的仪表是否给予他人一份正面的说明呢？外表的吸引力会增加你与人接触的机会。透过吸引人的外表而让人看到你的内在之美。在这里，“美”就是沟通，无论外在之美或内在之美，都如同一份介绍自己的说明书，让人从你的身上看到你的见解，你的生活原则，你的心思，你的意念等等。

3. 决定第一印象的要素

一份调查报告指出，一个人的外表造型、态度表现，占第一印象中的55%的比例。除了观察外表之外，会话一开始，声音便决定了其余38%的印象。声音的高低，讲话的速度，发



我是少女我要美 形象有人来帮我

音的优劣，是高亢还是气若游丝等，都将比说话的内容更早一步进入对方耳朵里，决定个人的印象。如果是在互不见面的电话交谈中，声音便决定了90%的印象。当谈话进入正题时，第一印象也大致尘埃落定，只剩下7%的修正空间而已。

如果仅从外表来看个人形象，构成第一印象的主要因素有：

- 穿戴协调合理。
- 淡妆浓抹总相宜。
- 给人一种精神、智慧的感觉。
- 优雅的风度。
- 动人的发型。
- 得体的礼仪。

这些直接体现了他人如何看你的标准，也是一般人在初次见面时关注你的主要方面。

4. 设计个人形象有点类似商品包装

现今时代是一个重视个人形象的时代，包装是建立形象的重要关键。就以商品来说，其包装的好坏，会影响商品的销售量。所以包装是一门很重要的艺术性学问，包括色彩的组合、轮廓、形象以及产品说明。在这个竞争激烈的社会里，我们常说要懂得推销自己，其实这个概念也是把人当作一个商品来看待。既然如此，我们就很需要懂得包装自己，让我们在三分种内给人留下深刻而美好的印象。

“包装”不是“伪装”。包装是使你恰如其分地呈现在



我是少女我爱美 好想有人来夸我

他人面前，让别人对我们的背景、能力、个性、性情等有一些正面的看法。我们必须用心包装自己，塑造自己成为具有吸引力的外表、优雅的仪态和合宜的应对，随时因客观需要调整自己，或许因有精心的自我包装而改变自己的机遇，甚至命运发生180度的大转变。这就和你精心理财、慎选投资一样重要，是永不赔本的选择，也是值得你好好规划的人生投资。

5. 你如何评估自己的形象

以下是一些形象要素，请你给自己打分。

形象要素 较差 一般 较好 好

音质

交流技巧

举止风度

社交礼仪

眼神交流

握手技巧

坐立姿势

健康状态

边幅修理

衣着及其个性

行为方式

评分标准依次为0、1、2、3分。所有单项分值相加便是你的总分。我们每个人或多或少地存在着形象方面的一些问题。如果总分低于8分，说明你的形象大有问题。如果总分



我是少女我爱美 好想有人来看我

在9-12分之间，那么你处于一般水平。你很少冒犯他人，但他人也不会重视你。如果总分在13-24分之间，那你是有希望的，但你的形象可能缺乏全面性，在某些方面很好，而在某些方面却又很糟。如果总分处于24-36分之间，说明你已经认识到形象的重要性，并且效果不错。

结论：在这个讲究个人包装的时代，形象的好坏不再只是电影明星的专有权。想提升你在他人眼中的评价吗？那么就改变自己开始着手吧！





我是少女我爱美 好想有人来看我



美些，再美些，这是每个女孩梦寐以求的愿望。每个女孩都希望自己有天使一样的面孔，魔鬼一样的身材。

二、每个女孩都是美丽的天使

美些，再美些，这是每个女孩梦寐以求的愿望。每个女孩都希望自己有天使一样的面孔，魔鬼一样的身材。但好多女孩对美的认识存在误区，似乎只有出生时就漂亮的小美人才能拥有美丽，天生不太漂亮的女孩就没法展现漂亮了，于是信心大减。其实，对于绝大多数女孩来说，只要不存在先天的重大缺陷，每个女孩都能通过后天的努力塑造出美丽的印象。

1. 构成美丽的五个因素

其实，对于女孩来说，美并不仅仅意味着天生丽质。美



我是少女我要美 好想有人来夸我

是各种因素的综合反映。

美是一种先天的丽质——漂亮。

美是一种迷人的气质——自信。

美是一种得体的装扮——扮酷。

美是一种优美的姿态——风韵。

美是一种得体的礼仪——修养。

上述五个因素的有机综合，便显示出一个女孩美不美，有多美。在这五个因素中，除了第一个因素即面孔和身材等是天生的，难以通过自身的努力加以改造外，美容手术部分解决了这一问题，其他因素都是可以通过后天自身努力加以改变和掌握的。这就表明，美是可以通过自身努力而获得的。绝大多数女孩都能使自己获得美。

2. 仅有天生丽质的女孩只是一个冷美人

美的第一个要素，即所谓的天生丽质，也就是通常所说的长得漂亮。天生长得漂亮的女孩，通常会占有的一些优势，也更有信心。如果天生就漂亮，再加上注意其他方面的美，会有很高的回头率，让人目不暇接。“秀色可餐”这个成语就揭示了男人对漂亮女性的那种心态。但是，如果仅仅只是天生漂亮，而在其他方面不美，仅仅只是一种静态、单调的美。在动态中的交往中就没有多少美可言，至多是一个冷美人。这种女孩越交往越让人感到乏味。

•