



塑造现代女性魅力丛书

SUZAOXIANDAINUXINGMEILICONGSHU

现代女性



自我形象设计



XIANDAINUXINZIWOXINGXIANGSHEJI



YANBIANCHUBANSHE

延边人民出版社

塑造现代女性魅力丛书

SUZAOXIANDAINUXINGMEILICONGSHU



# 现代女性

## 自我形象设计



延边人民出版社

·塑造现代女性魅力丛书·

## 现代女性自我形象设计

---

主    编:王晓英  
责任编辑:肖玉梅  
责任校对:吴  云  
出    版:延边人民出版社  
经    销:各地新华书店  
印    刷:长春市东文印刷厂  
开    本:850×1168 毫米  1/32  
字    数:2400 千字  
印    张:132  
版    次:2001 年 10 月第 1 版  
印    次:2001 年 10 月第 1 次印刷  
印    数:1—3050 册  
书    号:ISBN 7-80648-660-7 C·35

---

全套定价:144.00 元(每分册 12.00 元)

## 内 容 提 要

今日女性是现代生活的主角,并在社会生活中发挥着重要的作用。那么,如何以得体的举止、优美的形象投入各种社会活动,如何装扮自己,永葆青春美丽,如何设计自己的形象,充分展现自己的魅力,相信是每位女性所关心的问题。

《现代女性形象自我设计》想你所想,并以服务大众为宗旨,从不同角度全方位地介绍了女士们所关心的美容、化妆、服饰、发型、交往等方面的知识,内容翔实可靠,实践性强。只要你用心,就会对生活 and 事业充满自信,以全新的形象尽展你的无限魅力。



## 塑造现代女性魅力丛书



# 目录

## 第一章 展现女性的发型魅力

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 一、千变万化的发型 .....        | (1) |
| 1. 轻松的短发 .....         | (1) |
| 2. 大波浪的魅力 .....        | (2) |
| 3. 带有青春气息的卷发 .....     | (2) |
| 4. 带有层次美的刀削发 .....     | (3) |
| 5. 发髻的魅力 .....         | (3) |
| 6. 活泼的马尾和辫子 .....      | (4) |
| 二、发型与身材 .....          | (4) |
| 1. 肥胖型 .....           | (4) |
| 2. 高瘦型 .....           | (4) |
| 3. 高大型 .....           | (5) |
| 4. 中等身材 .....          | (5) |
| 5. 瘦小型 .....           | (5) |
| 6. 胸部太过丰满了,真烦 .....    | (5) |
| 7. 肩宽 .....            | (6) |
| 三、发型随着季节变 .....        | (6) |
| 1. 春季 .....            | (6) |
| 2. 夏季 .....            | (6) |
| 3. 秋季 .....            | (7) |
| 4. 冬季 .....            | (7) |
| 5. 巧用发饰 .....          | (7) |
| 四、怎样用发型来弥补脸型上的不足 ..... | (8) |
| 1. 你知道自己属于什么脸型吗 .....  | (8) |



|                       |      |
|-----------------------|------|
| 10. 无需天天洗发·····       | (21) |
| 11. 有效地洗净头发·····      | (22) |
| 12. 选择适合的洗发精·····     | (23) |
| 13. 蛋白是很好的洗发剂·····    | (24) |
| 14. 正确使用润丝精的方法·····   | (25) |
| 15. 润丝精的功效·····       | (26) |
| 16. 使用吹风机·····        | (27) |
| 17. 保持发型固定的方法·····    | (28) |
| 18. 第一次烫发时应注意的事项····· | (29) |

## 第二章 化妆塑造女性美

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 一、皮肤是人生之镜·····          | (32) |
| 1. 你的皮肤的判断方法·····       | (33) |
| 2. 健美皮肤的大敌·····         | (34) |
| 3. 维护健美皮肤的诀窍·····       | (34) |
| 4. 黑斑·雀斑·····           | (36) |
| 5. 黑斑·雀斑的治疗·····        | (37) |
| 6. 预防皱纹的秘诀·····         | (39) |
| 7. 均衡的营养对皮肤有着重要的作用····· | (42) |
| 8. 洗脸在皮肤保养上至关重要·····    | (42) |
| 9. 按摩的效果·····           | (43) |
| 10. 按摩的顺序·····          | (44) |
| 11. 从事趣味性活动与皮肤保养有关····· | (45) |
| 12. 勿让疲劳留存在明天·····      | (45) |
| 13. 切勿为掩饰皮肤缺陷而化妆·····   | (46) |



|                          |      |
|--------------------------|------|
| 14. 手的保养·····            | (46) |
| 15. 敷面与皮肤保养·····         | (47) |
| 16. 化妆水·····             | (48) |
| 17. 乳液·····              | (49) |
| 18. 营养霜·····             | (49) |
| 19. 底层化妆十分重要·····        | (50) |
| 20. 保养首重清洁·····          | (50) |
| 二、现代女性怎样保养皮肤·····        | (52) |
| 1. 不能常用热水洗脸,否则皮肤会粗糙····· | (52) |
| 2. 热水洗脸会使细纹变得多起来·····    | (52) |
| 3. 只用洁面乳洗脸是不对的·····      | (53) |
| 4. 怎样选择适合您的洁肤用品·····     | (53) |
| 三、怎样认识自己的皮肤·····         | (54) |
| 四、各异其趣的美容方法·····         | (55) |
| 1. 朴素自然的美容方式·····        | (55) |
| 2. 清新淡雅的美容方式·····        | (55) |
| 3. 鲜明强烈的美容方式·····        | (56) |
| 4. 返归传统的美容方式·····        | (56) |
| 5. 粗犷奔放的美容方式·····        | (57) |
| 6. 搔首弄姿的美容方式·····        | (57) |
| 7. 东施效颦的美容方式·····        | (57) |
| 8. 自我意识的表现·····          | (58) |
| 9. 性别的表现·····            | (60) |
| 10. 人体的表现·····           | (61) |
| 五、化妆品的类别·····            | (62) |
| 1. 护肤性化妆品·····           | (62) |

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 2. 药物性化妆品 .....            | (67)  |
| 3. 修饰性化妆品 .....            | (70)  |
| 六、化妆的基本步骤 .....            | (74)  |
| 1. 化妆小工具 .....             | (74)  |
| 2. 脸型及化妆的程序 .....          | (75)  |
| 3. 上粉的正确方法 .....           | (77)  |
| 4. 腮颊、嘴唇、鼻子的化妆方法 .....     | (79)  |
| 5. 眉毛、眼睛、睫毛的化妆方法 .....     | (84)  |
| 6. 化妆时的注意事项 .....          | (97)  |
| 7. 使用比肤色稍浓些的颜色可显得自然 .....  | (99)  |
| 8. 怎样施粉底霜才不致深浅不匀 .....     | (100) |
| 9. 怎样化妆才能防止脱妆 .....        | (101) |
| 10. 怎样涂眼影才能显得自然 .....      | (103) |
| 11. 如何才能使鼻梁高挺 .....        | (104) |
| 12. 怎样描眉才能显得自然 .....       | (104) |
| 13. 需要备有三种颜色的口红 .....      | (105) |
| 14. 用灰色阴影描出嘴唇的轮廓 .....     | (106) |
| 15. 日光灯下的化妆技巧 .....        | (107) |
| 16. 把化妆的重点集中在外可体现出个性 ..... | (107) |
| 17. 不同环境的化妆打扮方法 .....      | (108) |
| 18. 不同年龄的化妆打扮方法 .....      | (112) |
| 19. 不同季节的化妆打扮方法 .....      | (116) |
| 七、掩饰缺点的化妆秘诀 .....          | (120) |
| 1. 掩饰粉刺的化妆 .....           | (120) |
| 2. 棒状粉底霜适用于粗糙的皮肤 .....     | (121) |
| 3. 掩饰皱纹的重点化妆 .....         | (122) |

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 4. 怎样搽胭脂才不致使颧骨突出 .....      | (122) |
| 5. 怎样才能使单眼皮的眼睛生动传神 .....    | (123) |
| 6. 眼睛下面出现黑圈和松弛时如何化妆 .....   | (124) |
| 7. 怎样才能使变色的嘴唇显得红润 .....     | (124) |
| 8. 怎样描眉才不致使眼距太宽 .....       | (125) |
| 八、美容小秘诀 .....               | (125) |
| 1. 怎样防治脸上出现淡褐色的斑块 .....     | (125) |
| 2. 女子脸上出现的红斑是冻疮吗 .....      | (126) |
| 3. 脸上怎么会生米汤癣?如何防治 .....     | (127) |
| 4. 雀斑如何防治 .....             | (127) |
| 5. 有了“粉刺”怎么办 .....          | (128) |
| 6. 青春痘过了青春期会好吗?怎样理疗 .....   | (129) |
| 7. 扁平疣和寻常疣怎样治疗 .....        | (130) |
| 8. 暗疮为何不能挑?如何治疗 .....       | (131) |
| 9. 怎样治疗牛皮癣 .....            | (131) |
| 10. 皱纹增加的原因是什么 .....        | (132) |
| 11. 推迟眼部出现鱼尾纹的措施有哪些 .....   | (133) |
| 12. 怎样用饮食除皱 .....           | (134) |
| 13. 怎样防治抬头纹 .....           | (135) |
| 14. 为什么不宜直接用手挑化妆品用 .....    | (136) |
| 15. 化妆盒面层的玻璃纸是多余的吗 .....    | (136) |
| 16. 为什么香波沾染在脸上,往往上不好妆 ..... | (136) |
| 17. 为什么口红不能当颊红涂到脸上 .....    | (137) |
| 18. 为什么口红用多了,唇变得晦暗 .....    | (137) |
| 19. 如何判断皮肤的性质类别 .....       | (138) |
| 20. 怎样判断皮肤对化妆品反应的强弱 .....   | (138) |

21. 如何检验对化妆品过敏的皮肤 ..... (140)
22. 为什么皮肤会有过敏反应 ..... (140)
23. 为什么烫发后不要随即染发 ..... (140)
24. 不要天天化妆 ..... (141)
25. 冬季涂化妆水为什么有轻微刺痛 ..... (141)
26. 存放较久的化妆品可用吗 ..... (142)
27. 涂指甲应注意什么 ..... (142)
28. 擦香水应注意什么 ..... (142)
29. 多洗脸能够抑制生粉刺吗 ..... (143)
30. 如何减少头皮屑 ..... (143)
31. 杂用多种厂家化妆品好不好 ..... (144)
32. 修面能改善面容吗 ..... (144)
33. 除鼻子下面的细绒毛的好方法 ..... (144)
34. 月经前后,为什么总会长一些面疱 ..... (145)
35. 三十岁的妇女如今还在长粉刺属正常现象吗... (145)
36. 为什么嘴角会长粉刺呢 ..... (146)
37. 二十八岁才开始长粉刺的原因 ..... (146)
38. 皮肤起斑疹可能是由于情绪的关系 ..... (147)
39. 皮肤一到夏天就会显得很粗糙的原因 ..... (148)
40. 刮汗毛会引起斑点 ..... (148)
41. 皮肤表现的张力与全身健康有关 ..... (149)
42. 喝酒时一定要吃些菜 ..... (149)
43. 有很多人堕胎之后,皮肤会变得很粗糙 ..... (150)
44. 面颊泛红是否有病 ..... (150)
45. 经常会脸红是疾病吗 ..... (151)
46. 是否有永久脱毛的方法 ..... (151)

47. 可以用刷子刷身吗 ..... (152)
48. 春天一到, 时有皮肤发红、痒是何原因 ..... (152)
49. 沐浴对于美容真有效吗 ..... (153)
50. 有哪些中药对皮肤有益 ..... (153)

### 第三章 服装的修饰物

- 怎样选购合适的内衣 ..... (154)
- 怎样穿着正式礼服 ..... (157)
- 观光旅游应怎样穿着 ..... (160)
- 逛街应怎样穿着 ..... (162)
- 服装个性的选择 ..... (163)
- 怎样让服装配合体型 ..... (172)
- 服装的配色 ..... (183)

### 第四章 饰物能衬出你的美丽

1. 项链 ..... (192)
2. 耳环和耳坠 ..... (193)
3. 胸饰 ..... (195)
4. 戒指 ..... (196)
5. 帽子 ..... (198)
6. 丝巾 ..... (199)

## 第五章 女性社交礼节与魅力展现

1. 进餐饮食.....(201)
2. 邀请客人.....(203)
3. 参加舞会.....(205)
4. 握手的礼节.....(208)
5. 参加宴会.....(209)
6. 到朋友家居住.....(212)
7. 送礼.....(213)
8. 与异性朋友约会.....(214)
9. 拜访朋友,探病.....(215)
10. 社交上的诫条.....(216)
11. 社交禁忌.....(218)
12. 拨通电话前应注意的事项.....(220)
13. 拨通电话后的说法.....(221)
14. 对方不在时怎么办.....(221)
15. 对方忙碌或所要说的事情太多时怎么办.....(222)
16. 如何接电话.....(222)
17. 对方说的话很复杂且听不清楚时怎么办.....(223)
18. 善于做作的女性不幸福.....(225)
19. 善于闲谈常得意情场.....(228)
20. 容易受人议论的举动.....(233)
21. 犹抱琵琶半遮面.....(237)
22. 创造魅力与情趣.....(242)
23. 媚态女人智慧的结晶.....(246)

[illegible]10



## 第一章 展现女性的发型魅力

### 一、千变万化的发型

**每**个女性都希望自己能拥有一头乌黑亮泽、柔软飘逸的秀发。古往今来，有多少文人雅士不吝笔墨的赞美秀发，而且头发生在人体最顶端——头部，对女性的仪态容貌有着很重要的影响！怎么才算真正的美呢？下面我们一起来学习几种发型的运用秘诀。

#### 1. 轻松的短发

**在**生活节奏越来越快的现代，时间就是金钱，效率就是生命，繁琐的发型已经不再获得人们的认同和喜爱，反而轻松的短发以它节省时间，显得干净利落，又能突出现代人

的精明干练而受到上班族、现代少女、居家太太们的青睐，虽然短发比较缺乏浪漫的感觉，但是经过现代的染、烫、削、剪等技术处理之下，依然可以根据年龄、工作性质、个性特点等方面创造出各种不同的效果来展现女性的魅力，只要和脸型、气质、个性特点搭配得协调，常会让你具有不寻常的吸引力，这种短发一般只要按自己的需要来吹整，用家用吹风机就可以解决，十分方便！

## 2. 大波浪的魅力

**同**样是长发，如果烫成了大波浪，会比又长又直的头发了几分浪漫情怀和大气、成熟的魅力，端庄中透着几许妩媚，比较适合二十五岁以上的女性。这种发型的美就在于它的波浪卷度，除了上美容院进行热烫外，自己也可以在家里练习着做。每次在头发洗完后，用吹风机将头发吹得半湿半干时，用塑料空心卷将头发分层次卷好，等干的时候，由上到下拆除空心卷，以防止打结，用齿子不密的大梳子稍稍梳理开即可。如果时间比较紧，可以用头花、丝巾、发夹，就可以更添妩媚的风情了，在参加宴会时，还可以稍加整理，挽个艺术典雅的发髻，就会显得高贵大方，众人的视线就会集于你一身了！

## 3. 带有青春气息的卷发

**如**果您觉得每天洗头上卷子太过于麻烦，浪费时间的话，那么我建议您不妨把头发烫成细细的小卷。这种发型卷