

发现美丽丰富青春 塑造魅力品味人生

QINGNIANBIZHIXINGXIANGSHEJISHOUCE

江诗云 / 主编

女性篇

青年必知形象设计手册



中国国际广播出版社

发现美丽 丰富青春

塑造魅力 品味人生

青年必知形象设计手册

(女性篇)

QINGNIANBIZHI
XINGXIANGSHEJISHOUCE

江诗云 / 主编

中国国际广播出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青年必知形象设计手册：女性篇/江诗云编著.
——北京：中国国际广播出版社，2000.11

ISBN 7-5078-1922-1

I. 青... II. 江... III. 女性-生活-知识-手册
IV. D442.64-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 71833 号

青年必知形象设计手册 (女性篇)

编 著	江诗云
责任编辑	沈炽锐
版式设计	吕风刚
封面设计	李 栋
出版发行	中国国际广播出版社 (68036519 68033508 [传真])
社 址	北京复兴门外大街 2 号 (国家广电总局内) 邮编: 100866
经 销	新华书店
印 刷	北京四季青印刷厂
开 本	850×1168 1/32
字 数	390 千字
印 张	17
版 次	2000 年 11 月北京第 1 版
印 次	2000 年 11 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5078-1922-1/Z·332
定 价	25.00 元

国际广播版图书 版权所有 盗版必究
(如果发现图书质量问题, 本社负责调换)

前 言

女人最悲哀的是与美丽无缘,女人最兴奋的是让人分享美丽。这印证了一句话:女人最饥渴的问题是:魅力何来?的确,女人是世上最美的风景线,因为她们是上帝送来的玫瑰。

女人一生最爱什么?是靓丽的面孔,是窈窕的身段,是妩媚的笑貌,是时尚的装扮,是高雅的气质,是迷人的个性,是成功的自我。这些都与一个关键词——“形象设计”有关。

什么是现代女性形象的自我设计呢?这不是说简单地涂涂抹抹,随意地穿来穿去,而是有一定的个性追求和品味表现。正如第十四届国际最佳女性魅力设计大师罗斯·莲所说:“女人一切从形象设计开始!”

是这样的,作为女人——尤其是作为现代女性,她们最为关注自己是否从各方面都能够踏准时尚节拍,让自己成为“魅力女人”,去快乐地享受美好人生中的每一次机遇。美国著名女性问题研究专家玛丽·鲁丝女士曾说:

女人形象充满魅力,足以有一种人见人爱的感觉。
假如一个女人忽略自己的形象设计,她肯定就会被别人冷落。反之,她处处都能感受到自己是佳人,倍受关注。
现代女性每天都把自己当成时髦作品,不惜一切代价加以雕饰和装扮,去赢得周围人的亲睐和好评,这些都说明女人的生存技巧是——做一个完美的形象天使!

谈到“形象天使”,这个问题很重要,因为这是现代女性对自己“美丽基因”的发现,是让别人看出“美丽基因”之后的幸福。要做到这一点,女人自己必须懂得形象设计的技巧,既懂得通过

化妆和服饰来装点自己的身体,也明白时尚的需要和文化品味的追求,把自己从外在到内在都设计成一个十足的“魅力女人”。可以讲,在现代这样一个高素质、高层次的竞争社会里,假如一个女人没有动人的魅力,何以显示出现代女性的气质和能力?

魅力是女人生命中的亮点,而魅力的来源靠自己突然闪现的灵感和梦幻般的审美欲望,既要符合大众的眼神,又要风姿绰约,楚楚动人,让女性之美表现在温柔的一笑、浪漫的情影、飘逸的身姿、丰富的情感和文化的涵养上。

女人是魅力革命的先锋,她们完全明白生活中的真实之我是什么样的,懂得享受生活中的每一次真情,懂得一分一秒地美容身体和美容心灵;绝不想憔悴自己的面容、委屈自己的情感,活得真真实实、明明白白。而这些问题,都是现代女性形象设计的重要内容。从自我的形象设计开始,是现代女性展示魅力人生的第一步,也是使自己通向成功的起点!

本书是根据当今最流行的女性形象设计的趋势和要求编撰而成,宗旨是以敏锐细腻的目光,多角度、全方位地关注现代女性的生活:现代女性形象该如何定位,现代女性信奉什么样的健康观念,现代女性的社会角色、生存状态如何,现代女性的思想和行为与传统又有多大偏离,现代女性如何实现梦想和追求,现代女性还有什么局限,又有什么问题……,我们努力为女性朋友提供美容、美发、护肤、化妆、健美、减肥、生理、心理、社交、工作等方面的资讯,传播时尚潮流的变化,倡导高品位的女性文化和时尚生活,只愿现代的女人好好爱自己。

本书追求实用,方法新颖,效果奇佳,是打造现代女性的形象的精品书籍。一册在手,何患后忧!

编 者

2000年10月

MA233/102

目 录

前 言

1. 靠个性塑造有品味的形象/2/

- ☞ 个性是魅力的基因/2/
- ☞ 形象是创造魅力的光环/5/
- ☞ 让美丽在你的身边/8/
- ☞ 塑造现代女性形象的30种设计法则/12/

2. 用美容动感人生快乐/21/

- ☞ 美容八忌/22/
- ☞ 美容误区/24/
- ☞ 美从平日来/26/
- ☞ 家庭自助美容/27/
- ☞ 年轻十岁，多活十年/29/
- ☞ 五感美容法/32/
- ☞ 瓜果美容法/33/
- ☞ 办公室女孩的美容课/35/
- ☞ 职业女性的“星期天美容”/37/
- ☞ 夏日美容须知/38/
- ☞ 挤痘痘安全守则/39/

- ☞ 完全控油指南/41/
- ☞ 去黑头密笈/44/
- ☞ 消除黑眼圈/45/
- ☞ 做个出浴美人/46/
- ☞ 简易蒸脸法/49/
- ☞ 巧做面膜/50/
- ☞ 巧用鸡蛋美容/51/
- ☞ 醋的美容作用/53/
- ☞ 花的健康妙用/55/
- ☞ 美容膜片轻松美容/56/
- ☞ 足下生美意/58/
- ☞ 美丽到牙齿/59/

9. 名符其实的护肤大师/62/

- ☞ 正确认识自己的皮肤/63/
- ☞ 护肤品成分中的 ABC/65/
- ☞ 你会洗脸吗/66/
- ☞ 肌肤之美浴中来/68/
- ☞ 生理时钟与皮肤美容/69/
- ☞ “睡美人”备忘录/70/
- ☞ 延缓肌肤衰老十法/72/
- ☞ “表情”护肤/74/
- ☞ 皱纹的“饮食疗法”/76/
- ☞ 对症下药——肌肤喝水方案/78/
- ☞ 护手秘笈/79/
- ☞ “亮肤”不易/82/
- ☞ 皮肤变黑寻因/84/

- ☞ 变“黑”为“白”/86/
- ☞ 家庭妇女美丽手足/87/
- ☞ 皮肤护理无淡季/90/
- ☞ 防晒专题/97/

4. 美发惹人心动/107/

- ☞ 您了解自己的头发吗/108/
- ☞ 为自己选择发型/109/
- ☞ 时尚发彩缤纷/113/
- ☞ 为头发“减负”/119/
- ☞ 自己来卷发/121/
- ☞ 发型师给你设计好发型/122/
- ☞ 巧用发型掩缺陷/124/
- ☞ 发饰出秀/125/
- ☞ 美发小窍门/126/
- ☞ 秀发的护养——恰当地进食/128/
- ☞ 秀发的护养——正确地洗发/130/
- ☞ 秀发的护养——给她做保健操/131/
- ☞ 秀发的护养——护发小偏方/133/

5. 浓妆淡抹总相宜/137/

- ☞ 化妆品知多少/138/
- ☞ 属于你的化妆品/140/
- ☞ 化妆工具知多少/145/
- ☞ 日日扮靓/148/
- ☞ 粉底守则/154/
- ☞ 眼妆守则/157/

- ▣ 睫毛守则/161/
- ▣ 眉妆守则/163/
- ▣ 唇妆守则/165/
- ▣ 甲妆守则/169/
- ▣ “液体钻石”香水/170/
- ▣ 悠游化妆法/172/
- ▣ 亲亲俏佳人/174/
- ▣ 立体化妆/177/
- ▣ 量体裁妆/178/
- ▣ 迅速化妆/179/
- ▣ 化妆急救法/180/
- ▣ 四季之妆/181/
- ▣ 轻妆走天涯/184/
- ▣ 天然去雕饰/186/
- ▣ 维生素，一天一点爱恋/188/
- ▣ 化妆品的生命/189/

6. 霓裳云衣舞风采/192/

- ▣ 服装搭配观念/193/
- ▣ 穿衣与肤色/195/
- ▣ 穿衣与脸型/197/
- ▣ 你的穿衣哲学/198/
- ▣ 星座穿衣/202/
- ▣ 娇好身材服饰造/210/
- ▣ 内衣知识 ABC/212/
- ▣ 泳装的学问/219/
- ▣ 透明装玲珑女子玲珑心/220/

- ☞ 晚秋时节俏风衣/223/
- ☞ 穿出个性的羊绒衫/224/
- ☞ 五彩搭配的毛衣/226/
- ☞ 经典牛仔裤/227/
- ☞ “白领丽人”的着装/228/
- ☞ 上班女郎衣橱必备/231/
- ☞ 你的流行服饰/234/
- ☞ 装扮必读/236/

7. 点缀的饰物会说话/241/

- ☞ 小小饰物的“神力”/242/
- ☞ 时尚的帽子/243/
- ☞ 帽型大搭配/246/
- ☞ 夏日靓帽迷情/247/
- ☞ 万千丝巾/248/
- ☞ 肩端时尚/250/
- ☞ 腰部饰品风情万种/252/
- ☞ 女人的手袋女人的快乐/253/
- ☞ 袜法大全/254/
- ☞ 解读女人的鞋/256/
- ☞ 夏日美足大行动/258/
- ☞ 太阳镜——脸上的时尚/259/
- ☞ 非凡的“表”情/261/
- ☞ 首饰多多/263/
- ☞ 珠宝首饰潮流/275/
- ☞ 首饰饰人秘诀/277/
- ☞ 绚丽夏日巧饰添姿/279/

☞ 巧配添秋韵——服饰搭配几方/281/

♂ 健美使你成为“身体秀”/283/

☞ 女性的曲线美/284/

☞ 适合您的健身运动/286/

☞ 健美锻炼守则/288/

☞ 办公室健身/290/

☞ 面部健美法/291/

☞ 胸部健美法/292/

☞ 腹部健美操/293/

☞ 背部健美法/294/

☞ 3分钟健臀/297/

☞ 五官健美法/298/

☞ 完美身材由腿开始/299/

☞ 健美你的纤纤玉手/303/

☞ 关注第二视觉焦点/305/

☞ 缔解胸罩密码/306/

☞ 蜜月步行瘦身/307/

☞ 产后健美法/308/

☞ 美体尽在举手投足间/311/

♀ 窈窕佳人因减肥/314/

☞ 怎样才算肥胖/315/

☞ 肥胖如何产生/316/

☞ 运动减肥须知/317/

☞ 饭后的三十分钟/319/

☞ 怎样做减肥操/320/

Image - builoling for woman / 6 /

- ☞ 减肥食疗/321/
- ☞ 吃之减肥新招式/323/
- ☞ 减肥偏方/325/
- ☞ 30 天苗条你身/330/
- ☞ 超级名模瘦身法/332/
- ☞ 家庭主妇向肥胖说不/335/

10. 做身心健康的调适高手/337/

- ☞ 喜欢你的好朋友吗/338/
- ☞ 生理期补血食谱/345/
- ☞ 卫生巾你知多少/346/
- ☞ 乳房的知识与丰乳/348/
- ☞ 乳癌防患于未来/350/
- ☞ 女性自我查体/352/
- ☞ 女性性心理/355/
- ☞ 性也要“干干净净”/357/
- ☞ 现代女性健康人格/358/
- ☞ 知识女性健康标准/360/
- ☞ 城市女性精神压力大/362/
- ☞ 女性心累人才累/364/
- ☞ 女性成才心理障碍/365/
- ☞ 现代女性就业心理/366/
- ☞ 成功女人靠行动/369/
- ☞ 现代女性培养自尊/371/
- ☞ 幸福女人的十三个心理处方/373/

11. 社交中的成功定律/377/

- ☞ 女性为什么要交际/378/
- ☞ 现代女性形象/379/
- ☞ 人际交往不成文规定/380/
- ☞ 女性社交优势/382/
- ☞ 展现女性魅力/383/
- ☞ 握手的学问/385/
- ☞ 打招呼的学问/385/
- ☞ 与人交谈的学问/386/
- ☞ 做主人的学问/387/
- ☞ 探访作客的学问/388/
- ☞ 女性社交场合八个“不”/389/
- ☞ 女性社交的协调艺术/390/
- ☞ 给别人留面子/393/
- ☞ 怎样与 BOSS 相处/394/
- ☞ 怎样与同事相处/395/
- ☞ 怎样与男性相处/397/
- ☞ 学会战胜自己/398/
- ☞ 窈窕淑女坐有坐相/401/
- ☞ 舞会的礼仪/402/
- ☞ 正规的西餐礼仪/402/

12. 两情相合的特殊技巧/407/

- ☞ 初恋少女须知/408/
- ☞ 恋爱十戒/413/
- ☞ 现代好男人什么样/414/

- ☞ 选择男友十戒/416/
- ☞ 着装看男人/418/
- ☞ 考察你的未婚夫/419/
- ☞ 初次与男友约会/421/
- ☞ 关心他的心态/423/
- ☞ 不能一见钟情/424/
- ☞ 渴望“艳遇”/427/
- ☞ 三 S 政策/429/
- ☞ 如何令对方喜欢你/430/
- ☞ 爱上了，又如何表达/432/
- ☞ 记住，恋爱中男人比女人聪明/433/
- ☞ 女性择偶之道/435/
- ☞ 十七种要不得的男人/437/
- ☞ 什么样的男人不能嫁/441/
- ☞ 婚姻生活中五十种表答爱的方式/444/

19. 在职场上尽现女性绝招/448/

- ☞ 女性如何在求职中取得成功？/449/
- ☞ 女性求职的误区/450/
- ☞ 成功简历须知/452/
- ☞ 成功面试须知/454/
- ☞ 优秀职业女性必备/455/
- ☞ 女性成功的十项秘诀/458/
- ☞ 女性在发展中的十大阻碍/459/
- ☞ 影响工作能力的十项/462/
- ☞ 新女性手记/464/
- ☞ 办公室新人学问/467/

- ☞ 怎样才能晋升/470/
- ☞ 赢得高薪八大秘诀/472/
- ☞ 薪水谈判九要点/475/
- ☞ 女性做主管，怎么“管”/476/
- ☞ 办公室友情的禁忌/478/
- ☞ 给自己“减负”/480/
- ☞ 职场丽人形象守则/481/
- ☞ 如何选购上班服/482/
- ☞ 职业女性办公化妆/488/

14. 用魅力折射生活激情/493/

- ☞ 21 世纪新新女性观/494/
- ☞ 21 世纪女性新生活细节/497/
- ☞ 21 世纪女性消费六大热点/500/
- ☞ 21 世纪现代女性惹人爱/502/
- ☞ 女性的高贵/503/
- ☞ 给生命化妆/505/
- ☞ 欣赏男人的技法/506/
- ☞ 情趣造就女人魅力/507/
- ☞ 品味女人的家居/509/
- ☞ 喝酒的女人/511/
- ☞ 吸烟的女人/513/
- ☞ 网住女人心/514/
- ☞ 休闲运动见活力/516/
- ☞ 快，去追求时尚/518/
- ☞ 充满魄力的个人理财/527/
- ☞ 寻求十全十美的工作/528/



一个有品味的女人之所以美，
那是因为她完全懂得发挥自己的个
性之美。如果仅仅懂得“漂亮”就
是美丽的全部，这是对美丽形象的
误解。不要重复别人的外表，而在
个性品质上突出自我，是现代女性
最让人沉醉的地方。

1. 靠个性塑造有品味的形象

一个女人只有表现出与众不同的个性，才能符合现代潮流的美丽标准，成为一名别具品味的“俏佳人”。

——法国女性形象设计大师伊丽·埃
《女人的形象与品味》

个性是魅力的基因

现代女性都希望自己活得潇洒，活得快乐。在这种欲望的引导下，女人不是变得越来越失去个性，而是个性越来越突出，她们总是根据自己的特点，去寻找恰当的个性，以求获得真正属于自己的生活品味。显然，一个现代女人必须要有个性气质，才能赢得大家的亲睐，才能发现自己美在何处。假如一个女人失去个性，必然会变得与众人没有什么不同，即使你的外表多么美丽，也只能是一种装饰。通俗地讲，就是“花瓶”。

现代女性之所以在自我形象设计方面发生了观念的重大变化，就在于“花瓶效应”不能一劳永逸；要想创出一条属于自己的生活之路来，必须要突出和丰富自己的个性魅力。甚至有人说，女人之美完全在于个性。

看看周围吧！有许多女人非常羡慕那些已经成功的女人，