

XINGXIANG SHEJI YIYUETONG

吴晓华 / 编著

形象设计一月通



XINGXIANG SHEJI YIYUETONG

形象设计一月通

吴晓华 / 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

形象设计一月通/吴晓华编著. - 上海:上海文化出版社,2006

ISBN 7-80740-012-9

I. 形… II. 吴… III. 个人-形象-设计 IV. B834.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 063486 号

责任编辑 何智明

装帧设计 许 菲

书 名 形象设计一月通

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

邮 编 200020

电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.shwenyi.com

经 销 新华书店

印 刷 上海丽佳制版印刷有限公司

开 本 889 × 1194 1/28

印 张 4

图 文 112 面

版 次 2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1—3,210 册

国际书号 ISBN 7-80740-012-9/TS·329

定 价 25.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-64855582



吴晓华

东华大学服装设计专业毕业。作为资深影视广告化妆师和个人形象设计师，其兴趣广泛，喜欢一切美好的事物。最大的乐趣就是将爱美的人变得越来越美。

引言

女为悦己者容。现时，女孩们总是希望用自己傲人的青春和打扮的本领，传达一份自我的形象魅力，营造一片出彩的个性诱惑，像灿烂的阳光或美丽的鲜花一样，吸引别人并陶醉自己。然而，女孩们又总是在质疑：今天脸上的光泽是否已经不再鲜亮？眼里的纯真是否已不再鲜活？青春的色彩是否也渐渐不再？女孩们的担忧虽然时刻存在，但是现代人的聪明总能解决属于现代人的麻烦。就美化自己而言，问题的关键在于学会形象装扮的技巧，比如通过发型衬托头部，通过化妆使人年轻，通过服装增添魅力。女孩们学习形象设计，天赋固然重要，但是通过系统专业的学习，更能使自己的装扮能力在短时间内得以提高。

《形象设计一月通》以三十天为限，分别介绍女性形象设计的方方面面。本书图文结合，通过通俗的文字和形象的图示，比较详细地分析了构成女性美丽外表的诸多因素，以及把握自己形象魅力的设计方法，并按生活中常见的时间、场合提供各种打扮技巧。

希望本书能帮助读者拨开令人眼花缭乱的时尚装扮的迷雾，迅速把握形象设计的脉搏，成为美丽不可抵挡的天使。

目录 Contents

Part 01 第一部分 自我认识篇

- 第1天 肤色自测2
- 第2天 皮肤护理6
- 第3天 养护头发9
- 第4天 身材与个性13

Part 02 第二部分 服饰搭配篇

- 第5天 色彩基础16
- 第6天 服装色彩20
- 第7天 服装四元素26
- 第8天 传统型服装风格29
- 第9天 时髦型服装风格34
- 第10天 服装的比例搭配41
- 第11天 服装的纹样46
- 第12天 服装的面料50
- 第13天 服装的混搭58



Part 03 第三部分 美容化妆篇

第 14 天 基本化妆工具64

第 15 天 基本化妆技巧67

第 16 天 个性化妆技巧71

第 17 天 职业妆73

第 18 天 日妆75

第 19 天 舞会妆77

第 20 天 晚会妆79

第 21 天 约会妆81



Part 04 第四部分 发型打理篇

第 22 天 发型与个人特征的配合84

第 23 天 短发发型打理 DIY88

第 24 天 中长发型打理 DIY90

第 25 天 长发发型打理 DIY92



Part 05 第五部分 整体设计篇

第 26 天 面试	94
第 27 天 约会	98
第 28 天 舞会	100
第 29 天 晚会	102
第 30 天 郊游	104



..... PATR 01

【 第一部分 自我认识篇 】

知己知彼，百战百胜。了解自己远比盲目地追随潮流重要得多，只有在自我认识的基础上，才可能扬长避短，正确面对变幻多端的流行时尚，找出最适合自己的装扮方案，让自己看起来更加耀眼闪亮。

本篇以4天为限，通过肤色自测、皮肤护理、养护头发、身材与个性等方面的分析来认识自己。

1 first day 肤色自测

人的肤色有着不同的美感，即使是黄皮肤的亚洲人或黑皮肤的非洲人，其肤色的差异也同样存在。例如，黄皮肤的亚洲人中，有的人肌肤如雪，有的人则是“黑里俏”。一般来说，不同的肤色只要选择适合的妆容及服装就能将自己的皮肤衬托得更加明亮健康。下面通过两个简单的步骤，就能大致了解什么色彩最适合自己的皮肤。

第一个步骤是要知道自己的肤色是属于冷色调还是暖色调。

可在早晨 10 点至下午 4 点之间，搬张椅子，坐在自然光线充足的地方，对着镜子，仔细观察肤色的变化，并准备好三组色布：

第一组 银色和金色。

第二组 紫红色和橘红色。



color

第三组 纯白色和米黄色(左边是冷色调, 右边是暖色调)。



将三组色布放在脸的周围, 脸部不要化妆, 仔细观察每组色布对肤色的影响。哪组色布能使皮肤显得更明亮或者脸部缺陷不明显, 那么这组色布的色调就是适合自己的。

第二个步骤是观察皮肤和头发的色彩。

如果肤色很白或较白, 发色很黑或者偏深棕色, 那么就属于浅冷色调;

如果肤色很白或较白, 发色是棕黄色或者浅棕色, 那么就属于浅暖色调。



* 浅冷色调



* 深冷色调



* 浅暖色调



* 深暖色调

浅冷色调

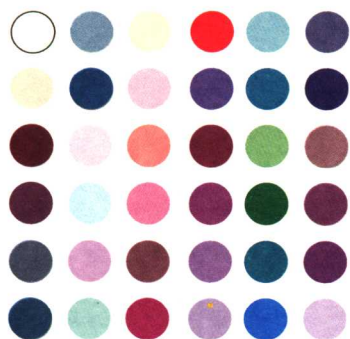


图 1

深冷色调



图 3

浅暖色调

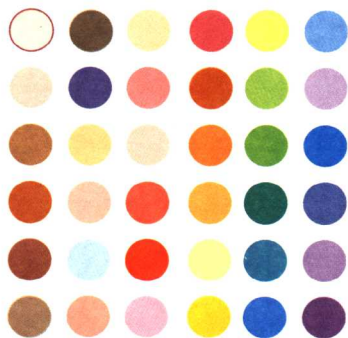


图 2

深暖色调



图 4

如果肤色较深，发色很黑或者偏深棕色，那么就属于深冷色调。

如果肤色较深，发色是棕黄色或者浅棕色，那么就属于深暖色调。

这是肤色的四种色彩类型：浅冷色系、浅暖色系、深冷色系、深暖色系。

对浅冷色系的人来说，在化妆色彩和服装色彩上采用图 1 色彩会比较合适。

对浅暖色系的人来说，在化妆色彩和服装色彩上采用图 2 色彩会比较合适。

对深冷色系的人来说，在化妆色彩和服装色彩上采用图 3 色彩会比较合适。

对深暖色系的人来说，在化妆色彩和服装色彩上采用图 4 色彩会比较合适。

注：这是一种十分简单的皮肤色彩测试方法，测试的结果只能作为参考。如果需要更精确的测试结果，可以通过咨询专业色彩机构得到。



2

Second day 皮肤护理

人体中大部分的皮脂腺分布于面部,并且主要集中在额头、鼻子和下巴等处。根据皮肤中油脂和水分的含量,皮肤分为油性、干性、中性、混合性。了解皮肤类型的方法有两种:一是用一张吸油面巾纸,压在整个面部,如发现大面积油迹的就为油性;适中的为中性;基本没有的为干性,而油迹分布在不同部位的则为混合性。二是观察皮肤上的毛孔,如果脸部毛孔粗大,皮肤易出油,并且肤色比较晦暗的就是油性皮肤。如果皮肤嫩薄,毛孔细小,皮肤偏干的就是干性皮肤。如果皮肤细腻柔滑,毛孔不明显,皮肤水灵的就是中性皮肤。如果额头、鼻子和下巴的皮肤偏油,而两颊皮肤偏干的就是混合性皮肤。

1. 油性皮肤保养

每天早晚彻底地清洁皮肤是很重要的。洗脸时要用清洁力强、泡沫丰富的洁面用品,用冷热水交替洗脸,帮助收缩毛孔。洗完脸后使用水分多油分少的护肤品。并要经



常做补水面膜护理，帮助皮肤油水平衡。此外，每星期做一次深层清洁护理面膜，在清洁毛孔的同时再给皮肤补充水分。

2. 干性皮肤保养

洗脸时，可以使用性质温和的洁面用品，如弱酸性的产品，要避免使用香皂等碱性的产品，因为正常皮肤一般是弱酸性的，香皂会破坏皮肤的酸碱平衡，脆弱的干性皮肤会因此产生各种问题。洗脸后应立即使用润肤水，帮助皮肤回复到正常的酸碱平衡。最后再使用油分较多的乳霜类的保湿产品，给肌肤补充养分。

干性皮肤的女性在冬季和春季要加强保养。建议经常做面部按摩，按摩时要使用按摩油，每次按摩 10 分钟左右。按摩的作用一是给皮肤补充营养，二是帮助皮肤分泌油脂。建议每周再做两次保湿面膜护理。

3. 中性皮肤保养

中性皮肤选择洁面产品的范围比较大，但仍以弱酸性的洁面产品为最好。洗完脸后使用适合中性皮肤的润肤水和乳液。中性皮肤的肤质会随着季节而变化，春夏偏油性，秋冬偏干性，所以要细心观察肤质的变化，采取相应



的保养措施。建议每周至少做一次保湿面膜护理。

美丽源于健康，是由内而外的，注意日常饮食，肤质将会得到更有效的改善。

在生活中，能引起皮肤问题的因素还有强烈的阳光照射、空气污染、电脑辐射，以及干燥的空气环境，另外，还有卸妆不彻底、烟酒过度、熬夜、压力导致的心情不愉快等等。除此之外面部保养还要做到：



★ 外出要涂防晒霜，戴遮阳帽，防止日光对皮肤的损害。

★ 每天使用隔离霜，帮助皮肤隔离不良空气和彩妆。

★ 睡前彻底卸妆，有利于皮肤呼吸。

★ 如果有条件，可以用加湿器来保持室内湿度。在办公室等空调环境，可以配个保湿喷雾器，每天喷几次，能有效缓解皮肤的干燥。

★ 买一些小的仙人掌放在电脑等辐射源旁边，也可以降低辐射对皮肤的伤害。



3 Third day 养护头发

柔韧亮丽的头发，犹如女人的第二张脸和第二个表情。据心理学家分析：当人们见到陌生人时，通常会把视觉75%的注意力放在头部。由此可见，头发对于女人是非常重要的。广告里的美女们都争先恐后地亮出自己的秀发，形象是多么迷人。而如果顶着一头乱草般的枯发，再美丽的相貌也会大打折扣的，所以，发型的式样，发质的好坏，不仅会直接影响别人对你的好感度，也是秀出自我个性的一大法宝。

在护理头发之前，必须了解自己的头发。

首先看看发量的多少。一般来说，发量多的人是令人羡慕的，因为丰厚而有光泽的秀发是年轻活力的标志。但是发量过多，外观就会显得比较蓬松、毛燥，这类头发的发质大多数属于沙发，处理起来比较麻烦。专业发型师建议：发量特别多的人可以将头发适当地留长一点。如果喜欢短发，只要将发量调整到适当的比例，也同样能够做出让人满意的发式。

