

魅力
BOOK

面试制胜妆

日本求职面试研究会 编
高岚 孙媛 译



助你打造第一眼完美印象
从容应对面试的美妆秘诀

让你脱颖而出的应聘化妆术

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

面试制胜妆: 应聘化妆术 / 日本求职面试研究会编; 高岚, 孙媛译. —北京: 中国轻工业出版社, 2004.10
ISBN 7-5019-4405-9

I. 面… II. ①日…②高…③孙… III. 化妆—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第055934号

MENSETU KAKUMEI-RECRUIT MAKE JYUTU

© GAKKEN Co., Ltd.

Originally published in Japan by GAKKEN Co., Ltd., Tokyo.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with

GAKKEN Co., Ltd., through TOPPAN PRINTING CO., LTD.

责任编辑: 张 弘

策划编辑: 龙志丹 杨 柳 责任终审: 滕炎福 封面设计: 叶 蕾 王超男

版式设计: 叶 蕾 王超男 责任校对: 燕 杰 责任监印: 吴京一

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004年10月第1版 2004年10月第1次印刷

开 本: 889×1194 1/24 印张: 4

字 数: 130千字

书 号: ISBN·7-5019-4405-9 / TS·2608 定价: 18.00元

著作权合同登记 图字: 01-2004-3988

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

30649S3X101ZYW

魅力
BOOK

面试制胜妆

日本求职面试研究会 编
高岚 孙媛 译



 中国轻工业出版社

目录

应聘化妆术让你克服紧张, 提升自信!	0 4
--------------------------	-----

PART 1

让你在面试中脱颖而出的基本化妆术

0 5

求职面试中, 主考官会注重哪些方面?	0 6
--------------------------	-----

求职面试妆——将你的内在魅力表现出来!	0 7
---------------------------	-----

[测试] “素面朝天”的你, 会给人什么样的性格印象?	0 8
-----------------------------------	-----

完美粉底 ——打造健康印象!	1 1
----------------------	-----

[[专栏] 通过化妆来遮盖肌肤的小瑕疵!	1 4
----------------------------	-----

清秀眉妆——令你好感度倍增!	1 6
----------------------	-----

出色眼妆——表现你的意志力!	2 1
----------------------	-----

华贵唇妆——决定沉稳印象的关键!	2 5
------------------------	-----

[[专栏] 求职面试的敲门砖——完美简历照片	2 9
------------------------------	-----

PART 2

接近目标职业面孔的化妆技巧

3 3

通过“素面”特征来了解 4 种“职业妆”	3 4
----------------------------	-----

[测试] “素面朝天”的你, 具有从事哪种职业的特点?	3 5
-----------------------------------	-----

[TYPE 1] 女播音员、空中乘务员类	3 6
----------------------------	-----

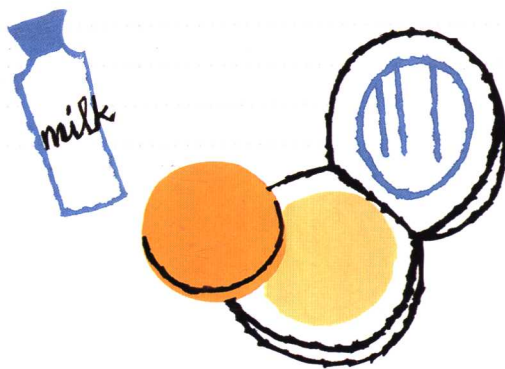
[TYPE 2] 高级店铺售货员、酒店职员类	4 1
------------------------------	-----

[TYPE 3] 银行职员, 企事业单位雇员类	4 6
-------------------------------	-----

[TYPE 4] 媒体工作者、服装行业从业者类	4 9
-------------------------------	-----

[[专栏] 做出符合学生特征的简洁清爽的发型	5 4
------------------------------	-----

[[专栏] 用面试前的 5 分钟就能做到的补妆方法	5 8
---------------------------------	-----



PART 3

通过言谈举止使自己在面试中更胜一筹

面试中给人留下深刻印象的3个原则

了解自己不经意中表露出来的缺点

笔直的姿势决定完美的站姿

适度的紧张能保持优美坐姿

请留意不经意中的习惯动作

〔测试〕你的声音和讲话方式会给人留下何种印象?

“控制节奏、吐字清楚”——面试谈话的基本要求

杜绝“自以为是”、“以我为中心”的说话方式

别把朋友间的闲聊带到面试中

恰当的敬语,提升你面试的分数

5分钟模拟面试

〔专栏〕在面试前进行!检查自己的仪容服饰与携带物品!



6 1

6 2

6 3

6 4

6 5

6 7

6 9

7 0

7 1

7 3

7 4

7 5

7 6

PART 4

用最好的状态应对面试——肌肤及身体护理

认真洗脸——清除污垢,保持肌肤清洁

补充水分——让干燥肌肤恢复活力

按摩足部——消解浮肿疲劳

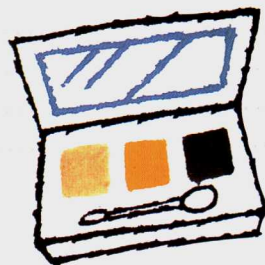
轻松沐浴——消除身心疲惫

头部护理——保持清洁,击退疲劳!

手部保养——做好修整和清洁

平衡饮食、规律生活——让肌肤和身体达到最佳状态

〔专栏〕帮你解决求职面试中的一些实际问题



7 8

8 0

8 2

8 4

8 6

8 8

9 0

9 2

3

应聘化妆术

让你克服紧张，提升自信！

从寄出第一份简历开始，求职者要陆续闯过很多关才能最终获得面试机会。在整个求职活动中，面试是最为重要的一环。能否在面试时将自己完美地展现出来，会直接左右着求职的成功与否。许多刚刚毕业的学生，在外表上还带着浓浓的学生气，很容易表现得不够精干、欠缺活动力，说出的话也比较容易流于肤浅、欠缺深度，从而给面试考官留下浅薄、不成熟的印象。

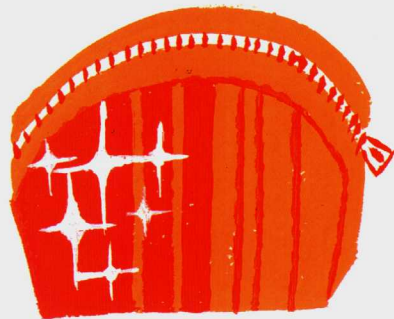
应聘化妆术，会使你的形象大大改观，让你在迈入职场的第一步就先声夺人！

“学生气”与“职业感”的完美结合

表现干练的职业感，并不等于全部抹煞自己的“学生气”。事实上，对于初涉社会的毕业生来说，要想在言谈举止上表现得像工作经验丰富的成熟职业人是不现实的，对此，用人单位也会有适当的考量。正确的做法是：在保留自己清纯的“学生本色”的基础上，通过化妆和言谈举止的训练，尽可能地表现出自己稳重、干练的特点。

打造完美印象，为你面试加分！

为了在短暂的面试中将自己的魅力最大限度地发挥出来，给对方留下好印象，“印象的打造”就变得十分重要。特别是女孩子，通过外表形象、举手投足、说话方式等，都可以表达出你“认真对待求职”的态度及“希望获得工作”的欲望，给面试考官留下态度积极、品行端正的好印象。



PART 让你在面试中脱颖而出的

1 基本化妆术

正在求职的你，是否希望在面试的那一刻，
将自己的长处最大限度地发挥出来？
为了达到这个目的，
美好的妆容是必备的重要武器。
这里，就将教给你应对求职的化妆基本技巧。



求职面试中， 主考官会注重哪些方面？

面试，是决定你能否得到职位的很重要的考试。而在短暂的15分钟时间内，考官究竟都会注意哪些方面呢？在进入真正的求职战斗之前，让我们一起来确认一下需要注意的地方吧！

健康、明快、整洁 ——给人留下好印象的关键！

主持面试的考官，每天都要接受几十个学生的面试，而给每个人所规定的时间，只有短短的10~20分钟。在如此短暂的时间中，考官们会特别注意哪些方面呢？

面试中，考官所注意观察的，是应聘者作为人本身的素质和条件。为了让面试官在短时间内就能认定“这名应聘者应该具有胜任这项工作的能力”，那就要尽可能地表现出自己的基本素质，留给人良好的第一印象。而对于刚刚进入社会的学生来说，如果就职后能够马上提高自己的工作能力会更好。

好印象的3大要素就是：健康、明快以及整洁。这3点在很大程度上左右你面试的成功与否。



短时间内给面试官 留下好印象的 5 大条件！

1 健康而充满活力

要进入社会工作，健康的身体和充沛的精力是必不可少的条件。严谨而认真的作风也十分重要。

2 年轻而性格开朗

在一些小事上太过花费脑筋的人，会给考官留下“很不开朗”的印象。初涉社会的青年人的青春朝气是制胜的关键。

3 整洁而保持清爽

整洁与清爽是与人接触交往时的最基本条件。要十分注意保持包括头发或指甲等细节部位的整洁。

4 积极而具责任感

即使不是自己所希望的职位，也应抱着积极的态度，对交付给自己的任何工作都表现出端正的态度和强烈的责任感。

5 率直而不失团队合作精神

如果你已被录用，无论分配到哪个部门，都要在组织当中保持团队合作精神，态度率直而又易于与他人合作，方能得到领导和同事们的重视。

不加修饰的“素面”造型， 会给人以“浅薄”、“暗淡”的印象



Before

穿着套装却不化妆，不仅不正规，也会让人觉得“是个没有社交经验、未经训练的学生娃”，给人留下的印象也不会深刻。自然无修饰的发型配合休闲服很合适，但与套装搭配就很不协调了。这是不成功的面试装扮。

求职面试妆—— 将你的内在魅力表现出来！

面试时很重要的一项内容，就是要让别人通过外在的表现来了解你的内在素质。如果留给人的第一印象有偏差，或者自己表现得很没有自信，成功的几率就会大大降低。所以要认真地做好外部的修饰，带着自信去迎接挑战。

化妆能够提升你的精神状态

将头发梳理整齐伏贴，再穿上正统的职业套装，整个造型就会显得格外干练。将面部整体露出来，通过粉底使肌肤的不均色调得以掩盖，突出明快的印象，好感度也会瞬间得到提升。



After

在面试中，如果能表现出平日中真实的自我是最好的。所以，有人 would 认为化妆不是十分重要。但是，面试是一次性决定胜负的事情，在短时间内将自己的优点全部展现出来并不容易。所以，我们就要通过化妆以及发型等，将优点最大限度地展现出来，尽量从外部带给人良好的第一印象！认真打造一个求职面试的妆容，会给自己增加自信，在紧张的面试中，让你忐忑不安的情绪得到缓和。

请看“Before”和“After”的2张照片的对比。同样的人，认真化妆和没有化妆的印象会有如此之大的差别。所以打造出适合应聘的装扮是非常必要的。



通过测试来诊断!

[测试] “素面朝天”的你， 会给人什么样的性格印象？

为了在面试中给考官留下良好的第一印象，究竟画什么样的妆最合适呢？为了解这一点，我们就要对自己不化妆时留给别人的印象做一下测试！

了解了自己不化妆时的形象及性格特征，就会在化妆时确认出重点。通过化妆，进一步突出自己的个性特征，将需要展示的优点加以强调，对素面印象中的弱点加以修饰和隐藏。请在右边的测试中，阅读从A到D的10个项目，在适合自己的上面画圈。圆圈在5个以上的项目就是你素面印象中的弱点。



Test

A

- 1 如果不涂抹口红，面部看上去就显得暗淡，不够醒目 ☐
- 2 穿着土色调的衣装会令面色很难看 ☐
- 3 雀斑或粉刺痕迹令自己烦恼 ☐
- 4 虽然很健康，却经常被别人说“脸色不好” ☐
- 5 性格安静沉稳的时候较多 ☐
- 6 如果压力过大，肌肤就容易干燥 ☐
- 7 无论怎样做，面部给人的印象总是很平凡 ☐
- 8 直至深夜就寝，睡眠不足的时候较多 ☐
- 9 睡着后不容易醒，早上起床很困难 ☐
- 10 体型属于偏瘦型 ☐

合计 个

Result

选择5个以上的人，活力健康印象有所不足

Point
肌肤

看上去相貌平淡而性格稳重的你，容易带给人“缺少活力”的印象。要注意避免疲劳过度，以免显得更加无精打采。通过粉底，可以使肌肤增加明快、洁净和透明感，形成健康开朗的第一印象。

B

- 1 看上去常常比实际年龄显得小 ☐
- 2 别人说自己“可爱”比“漂亮”的时候要多 ☐
- 3 自己不合适穿套装连衣裙 ☐
- 4 不太善于化妆,所以平常总是素颜朝天 ☐
- 5 面容与小的时候相比几乎没变 ☐
- 6 虽然花费心思化妆却总感觉不自然 ☐
- 7 适合穿纯棉等天然材料的衣服 ☐
- 8 属于比较男孩气的类型 ☐
- 9 总的来说,是看上去很有活力的类型 ☐
- 10 容易让别人感觉自己很泼辣 ☐

合计 个

C

- 1 不太会成为团队领头人物 ☐
- 2 与说相比,更善于听 ☐
- 3 眼眸较细,而且较小 ☐
- 4 不太擅于表达自己的希望和意见 ☐
- 5 面容会给人留下温和亲切的印象 ☐
- 6 较浓的蜡笔色妆容更适合你 ☐
- 7 几乎从不和朋友们在一起大声喧哗 ☐
- 8 对别人的请求很难拒绝 ☐
- 9 十分害羞,经常被别人照顾 ☐
- 10 喜怒哀乐不会很激烈地表现出来 ☐

合计 个

D

- 1 由于性格开朗,所以朋友很多 ☐
- 2 是对小事不很在意的爽朗性格 ☐
- 3 希望自己能多些女人味 ☐
- 4 一化妆,面容就会呈现出时尚的印象 ☐
- 5 容易被人认为是比较厉害倔强的人 ☐
- 6 一旦沉默,就会有人认为自己“是不是生气了?” ☐
- 7 别人经常说自己不太和气 ☐
- 8 双唇的色调较浓,嘴唇较厚 ☐
- 9 喜欢具有个性及色调鲜艳的服装 ☐
- 10 下颌的线条、嘴唇的轮廓不很清晰 ☐

合计 个

Result

选择5个以上的人,应该再添些精干印象

Point 眉毛

你属于无需修饰就会让大家都喜欢你的类型。但是,也会带给人幼稚或不太洁净的印象。要想在释放自我魅力的同时,再添些精干的印象,可以将眉型描画出眉弓明显、眉尾略高于眉头、线条流畅飞扬的形状。

Result

选择5个以上的人,要将强烈的意志力及信赖感表现出来

Point 眼眸

你的魅力在于沉稳并且对人和善。但也会带给人柔弱害羞的印象,让人产生无法委以重托的感觉。对于你来说最为重要的就是增加眼眸的神采。通过眼妆来表现出坚强的意志,表达出能够承担工作的成熟表情,就能够在温和的气质中增加人们对你的信赖感。

Result

选择5个以上的人,要多增加些温柔的女人味,表现出优雅高贵的气质

Point 双唇

具有豪放外向性格的你,应该多些优雅、干练和严谨的感觉。如果唇部的印象不够精致,整体效果就会让人感觉精神倦怠。而明快清晰的唇妆,则能够增添干练和智慧的气质,同时增添你的女人味。

通过检测来了解！确定重点化妆部位，打造给人好感的出众面容！

肌肤、眉毛、眼睛、嘴唇，通过化妆，各个部位都会达到一定的效果。在确认了你需要装扮的重点部位之后，来实践具体的化妆方法。



[肌肤]Foundation [眼眸] Eyes

健康、整洁的印象，来自美丽无瑕的肌肤

肌肤的纹路较粗、有细微的色调不均匀，面部就会显现出暗淡的印象。通过基础妆的打造，增加肌肤的明快感和透明感，会使面部变得健康而充满活力！

[眉毛]Eyebrow

适度调整眉型，打造具有立体感的成熟、干练的眉毛

眉毛是决定面部整体印象的重要部位。适度保留一定的学生气，会给用人单位新鲜清纯、易于培养的印象。通过使眉毛维持适当的粗度就可以达到这个效果。同

时修剪掉多余的眉毛，修整出线条流畅的眉型，就能在学生气中又增添几分干练的成熟印象。



通过眼妆来展现坚强的意志

作为“心灵之窗”的眼睛，能够将你积极的工作态度和顽强的干劲表现出来。画一个虽然不很时髦、但却能够强调醒目深邃印象的眼妆，会使你轻松拥有一双“智慧有神”的眼眸，在面试时起到很大的效果。

[嘴唇]Lips

嘴角微微上提，会使表情变得明快，使你表现得有修养！



嘴角下垂，或者轮廓不够清晰，都会增加负面的效果。在面试妆容中，要以醒目的立体感双唇为目标。通过规矩精致的唇妆，使面部整体的印象变得更加积极而明快。



I 求职化妆基础篇

—— 1 粉底 I

完美粉底—— 打造健康印象！

一个良好妆容的基础就在于底妆。粉底能够调理肌肤的颜色和滋润度，达到明快而健康的效果。由于疲惫而略显暗淡的肌肤，也能够通过粉底来增加透明感。

选择自然的液体粉底

年轻的肌肤基本上不涂抹粉底也会很美丽。但是，频繁的求职活动很容易使人身心疲惫，平日里健康润泽的面容也会出现暗沉。穿着黑色、茶色或者灰色套装的时候，就很难通过衣服的颜色来遮盖住欠佳的面色。所以就要通过认真地描画底妆来打造出光彩的肌肤效果。

购买粉底时， 颜色的挑选方法 也要注意

为了求职活动而选购粉底时，色调的选择一定不能出差错。由于手部和面部肌肤的明快度有所不同，所以在购买时，要在接近下颌的面颊部位试涂粉底，选择与皮肤色调基本相同而颜色略微明快些的粉底。

清新自然的底妆打造步骤

涂抹液体粉底

step 1

1 将底妆乳霜涂抹在整张脸上

在涂抹粉底之前，涂抹底妆乳霜。薄薄地涂抹在整张脸上，能够使涂抹粉底时避免色调不均，并且长久保持。



2 使用棉扑来涂抹粉底

在掌心中倒一些液体粉底，用棉扑蘸取涂抹。与用手直接涂抹相比，效果会更加薄透自然。

3 首先从面积较为广泛的面颊开始涂抹

使用棉扑按照面颊、额头然后鼻梁的顺序进行涂抹。涂抹上充分的粉底液，使面部效果变得明快。



4 使用棉扑上残留的粉底涂抹面部轮廓



使用棉扑上残留的粉底涂抹下颌及轮廓就可以了。色调比面颊和T型区略暗，会使面部显现立体效果。

5 细心遮盖唇部轮廓

将棉扑翻折成两半，涂抹嘴唇的轮廓部分。这样涂上口红后的效果和颜色都会更加出色。



必要的工具

底妆乳液、液体粉底以及棉扑构成3个重点。为了增加效果，可以使用定妆粉、粉刷还有腮红等。



清新自然的底妆打造步骤

6 用粉底遮盖眼睑处的暗色

眼睑处皮肤较薄，比较容易显现出暗色。使用棉扑的边缘涂抹，用粉底遮盖住暗色。



7 鼻头周围等凹凸部位也不要忘记

鼻头周围或眼角等凹凸部位也要涂抹上粉底。将棉扑翻折，一边轻轻拍打一边涂抹。



8 最后用纸巾轻轻按压，使粉底与肌肤紧密贴和

涂抹完粉底之后，使用纸巾轻轻按压，将多余的油分吸除，使粉底与肌肤紧密贴和。



使用定妆粉来完善效果

step2

1 使用棉扑将定妆粉轻拍到整张脸上，细心涂抹

用棉扑蘸取定妆粉轻轻拍打，由下而上微微按压涂抹肌肤。要涂抹在包括面颊、T型区、下颌等在内的整张脸上。



2 用粉刷刷掉多余的定妆粉

在充分涂抹定妆粉后再进行修饰。使用棉扑涂抹完之后，用较大的粉刷刷掉多余的定妆粉。



涂抹腮红

step3

用自然的粉色系腮红增加健康的血色和立体感

按照下方照片上的位置，从太阳穴到颧骨的较高位置涂抹腮红。使用大刷头的粉刷将多余的妆粉扫落，效果会更加自然。



选择腮红的色调时要注意

腮红的色调，有增加血色以及面部立体感的效果。在求职妆容中，选择呈现健康色泽的粉色系比较好。如果过分强调立体效果而选择褐色系，面部的印象就会变暗，看上去会有些显老。而相反，如果选择较艳丽的红色系，容易过于个性，也可能会显现出乡土味道。所以，选择看上去效果自然的色调就好。



看，只通过涂抹粉底，肤色的不均就会立刻消失，展现出健康的面容！

After

面部整体色调变得更加明快、滋润和透明！

右侧是涂抹了粉底之前的面容。只需使用粉底和腮红来打造底妆，肌肤就会变得明快，眼眸部位的暗淡色调也随之消失，即使不描画眼妆也会给人留下深刻而清爽的印象。肌肤美丽的同时还变得更加健康和洁净。



Before

面颊发红

一紧张面颊就会发红，希望能加以掩盖

面颊发红，就会让人感觉没有彻底清洗干净。由于紧张，这种状况会更加明显。在涂抹粉底之前只需花一点儿工夫，就能够将红色遮盖住。

1



使用打造底妆的乳霜来补正色调。将珠光粉色的调控色涂抹在发红的部位。

2



在脸上涂抹液体粉底。要一边轻柔地滑动一边涂抹。

[专栏]通过化妆来遮盖肌肤的小瑕疵！

当出现了粉刺、黑眼圈等肌肤烦恼后，会变得很怕见人。而实际上只需一些简单的步骤，就可以将这些缺陷很好地遮盖起来，让你在最短的时间里重获自信！

必要的工具

control
color



明快的珠光粉色调控色（化妆乳液）以及粉底用棉扑。

眼睛周围有黑眼圈

使用黄色的调控色给眼眸部位增加明快感

1



黑眼圈比较明显的人，可以使用黄色的调控色调来加以掩盖。薄薄地涂抹，如果不够可以再重叠涂抹。

2



从下眼睑内侧开始涂抹遮瑕霜。用指尖蘸取遮瑕霜，一边轻轻拍点一边涂抹。

必要的工具

control
color

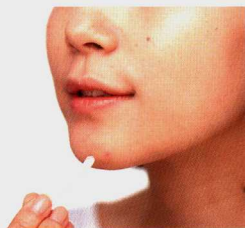


黄色的调控色（化妆乳液）以及蛋糕状遮瑕霜。

有微小的粉刺痕迹 利用点部修饰来掩盖一点 一点的微小色素沉积!

对粉刺痕迹或者小色斑十分在意的人，可以使用遮瑕霜来掩盖。用棉棒蘸取遮瑕霜在瑕疵部位点触地涂抹即可，因为广范围地涂抹可能会使瑕疵更加醒目。

1



用棉棒蘸取少量的遮瑕霜，涂抹在有粉刺痕迹以及色素沉积的部位。

2



用棉棒轻轻点触涂抹，使色素沉积的轮廓部位表现自然。



必要的工具

糕点般硬度的遮瑕霜（色调与肌肤色相同），以及涂抹用的棉棒。



化妆之前用清爽型洗面奶洗去多余油脂，并涂抹上控油化妆水

推荐早晨洗脸的时候采用清爽型或深层清洁洗面奶，将多余的皮脂彻底清除掉，然后涂上控油调理化妆水，能够防止油腻以及散妆。

较为油腻的T型区 处少量涂抹粉底

化妆底液选择控油类型。皮脂分泌最为旺盛的T型区要涂抹少量的粉底。



皮脂分泌旺盛，很容易变得 油光满面

使用专用化妆底液，能够防止油腻或者散妆!

“油光满面”是现代女性的一大肌肤烦恼。与其把它当作“体质的原因无法改变”而放弃，不如先试试这个对应策略。使用具有控油效力的化妆底液或乳液，从早晨就开始进行对油腻的防御。

必要的工具

控油类型的化妆底液，能够清洗掉多余皮脂的洗面奶或香皂。

