

徐 晶 著



自我形象设计

北京大学出版社

图书在版编目

自我形象设计/徐晶著. —北京:北京大学出版社, 1995. 6

ISBN 7-301-02824-5

I. 自… II. 徐… III. 化妆-基本知识 IV. TS974

书 名:自我形象设计

著作责任者:徐晶

责任编辑:李霞

标准书号:ISBN 7-301-02824-5/G·0311

出版者:北京大学出版社

地址:北京市海淀区中关村北京大学校内 100871

电话:出版部 2502015 发行部 2559712 编辑部 2502032

排印者:文化教育出版社有限公司

发行者:北京大学出版社

经销者:新华书店

210X285毫米大32开本 4印张 120千字

1995年6月第一版 1995年6月第一次印刷

定 价:68.00元

自我形象设计

徐晶 著

北京大学出版社

艺术总监 林胜利
责任编辑 李 霞
摄影 吴岳峰 梁 立
绘图 任建华

卷首语



作者工作照

随着我们社会的日益现代化,人们的生活品质也在不断提高,人们对美的追求也从来没有像今天这样热烈。如今,越来越多的人开始认识到,盲目地模仿与追赶潮流并不是明智的做法,真正的美在于充分地展示自己的个性,创造一个属于自己的、有特色的个人整体形象才是更高的境界。因此,人们对美的关注也不再仅仅局限于一张脸,而开始讲求从发式、化妆到服饰的整体和谐以及个人气质的培养。从某种意义上说,美容化妆、穿衣戴帽已经有了更深刻的内涵,它是人们内心情感与文化素质的一种外在体现。

由于众所周知的原因,个人形象设计在我国还是一块未开垦的处女地。当人们急切地想提高自己的形象设计能力时,往往感到力不从心,而能够提供给人们帮助的这方面的书籍又是微乎其微。有感于此,我们特别邀请中央电视台的化妆师徐晶女士撰写了这本《自我形象设计》,以飨读者。

徐女士有着丰富的工作经验,曾主持过1987年至1995年中央电视台春节联欢晚会及许多大型文艺晚会的化妆设计工作,并担任过为我国领导人和外国首脑及著名演员的化妆造型工作。1993年,中央电视台播出的“徐晶讲化妆”节目曾受到广大电视观众的热烈欢迎,人们

纷纷来信、来电,希望将节目内容编辑成书出版。出于高尚的社会责任感,徐女士欣然接受了我们的邀请,于百忙之中,以极其认真负责的态度完成了这部著作。从撰文到摄制照片,徐女士付出了许多的心血,她精益求精的敬业精神,使我们深受感动。

为了让大家能够学到真东西,徐晶女士将自己多年来在实践中摸索出来的宝贵经验,毫无保留地全部奉献出来,有许多独到的见解是其他同类书籍中所没有的。为了真实地表现化妆造型效果,书中的模特都是来自各个工作岗位的普通人和大学生,妆前妆后的照片都是在同一背景、同一光源下拍摄的,未加任何摄影技术上的修饰。这部书既是自我形象设计的教科书(它已被许多美容学校指定为专业教材),又是普及自我形象设计基础知识的通俗读物,每个人都可以从中学到符合自己的设计技巧和方法,提高自己的审美素质。

我们每一个人都是一幅流动的风景,当我们从内心到外表都变得越来越完美的时候,我们生存的这个社会也将会变得更美好。愿这本书能给大家有益的帮助,给您带来美的收获。



作者近照

目录

第一章

化妆基础理论	8
--------	---

第二章

标准化妆程序	16
--------	----

第三章

矫正化妆	32
------	----

面部纵向比例失调 的矫正化妆方法	32
---------------------	----

上庭长

上庭短

中庭长

中庭短

下庭长

下庭短

面部横向比例失调 的矫正化妆方法	38
---------------------	----

两眼距离远

两眼距离近

不同面型的矫正化妆方法	39
-------------	----

长脸型

圆脸型

菱形脸

眉型的矫正化妆方法	42
-----------	----

散乱眉型的修饰

下挂眉型的修饰

上斜眉型的修饰

过淡眉型的修饰

断眉或空缺眉型的修饰

眼型的矫正化妆方法 46

下挂眼型的修饰

上斜眼型的修饰

肥厚眼睑的修饰

深陷眼窝的修饰

嘴型的矫正化妆方法 48

厚嘴唇的修饰

薄嘴唇的修饰

鼓突嘴的修饰

面型和五官的和谐比例关系 50

大脸型

小脸型

第四章

不同光源不同需要的化妆 52

日光环境中的化妆 53

灯光环境中的化妆 59

上班族的快速化妆 63

第五章

不同年龄的化妆 64

第六章

不同季节的化妆 72

第七章

色彩与你 76

色彩基本常识 76

肤色、化妆色、服装色 82

社交服装色彩的选择 83

第八章

和谐的整体美 88

头部与身体的标准比例 88

发型与身高的关系

发型与面型的关系

发型与脖颈的关系

不同脸型女性的整体修饰要点 92

不同环境中的整体设计风格 93

个性特色与整体形象定位 94

第九章

男性自我形象设计要点 104

男性美重在气质 105

男性美重在皮肤与毛发的护理 106

男性美重在掌握服饰穿着的 T.P.O. 原则 106

第十章

皮肤与毛发的护理 110

第一章

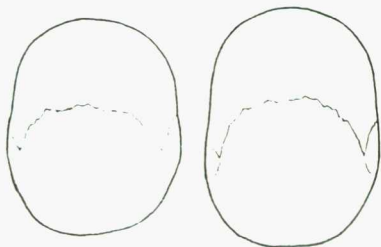
化妆基础理论

形象是可以塑造的,但前提必须是利用个人的自身条件,将个性、气质、脸型、肤色、发质、身高、年龄、职业等综合因素作为一个整体来构思,再结合设计专业中的两大造型基本因素“形”与“色”进行恰到好处的修饰与搭配。一个和谐、自然的新形象是会得到公众的认可。自我形象的正确定位,取决于是否对自己形象具备正确的观察能力。在基础理论章节中,我们主要通过指导大家对自己面部和头部“形”的认识,来提高大家的自我形象设计能力。

一、头部的“形”

在世界的人种中,头颅型分为两大类:长头颅型和圆头颅型。白色人种、红色人种及黑色人种属于长头颅型;黄色人种属于圆头颅型。

长头颅型的人种,使人感觉面部比较鼓突、立体;而圆头颅型的人种的面部使人感觉较圆润、扁平。但巧妙的设计可以发挥不同头颅型人种的优势,弥补弱势。



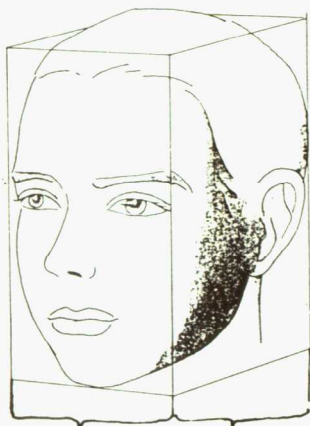
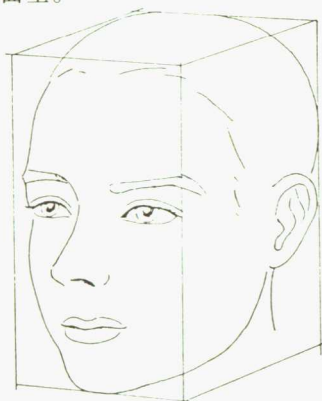
圆头颅型

长头颅型

二、面部的“形”

1. 面部的内外轮廓转折

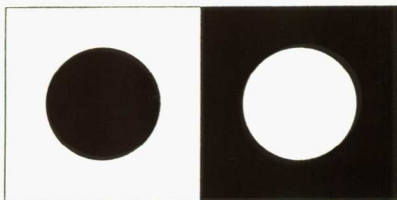
头部从整体观察是一个存在于空间中的六个面的长方体。在面部分内、外轮廓的转折。加深对东方人种面部体面关系转折的认识,可以利用色彩的色性,帮助将圆润、扁平的面型塑造成圆润与立体相结合的面型。



内轮廓

外轮廓

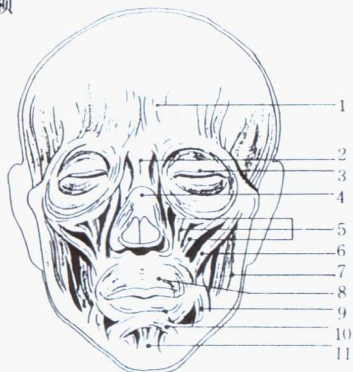
在生活中不少女性希望通过自己的化妆,使面部变得立体、结构明显。但由于对内外轮廓体面关系转折的认识不足,化妆时在面部全面使用一种颜色的基础底色,使原本圆润的面型变得更加扁平。



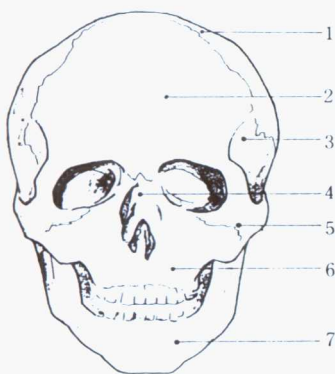
我想通过上图的两个圆来讲明这个道理。图中的两个圆是同样大小,但视觉上感觉白色圆大,黑色圆小。这是因为色彩的色性一般有个规律:深色的色性是内向的、收缩的、后退的;而浅色的色性是外向的、前进的、膨胀的。如果属于偏暗的肤色,应选用同类色较明亮的基础底色使用在面部的内轮廓,以偏暗的天然肤色作为阴影色,这样面部的内轮廓显得稍窄,外轮廓显得后退,使人感觉面部增加了立体感。如果属于有瑕疵的皮肤外观,修饰时在内轮廓用同类色及明亮的基础底色掩饰,在外轮廓用阴影色掩饰,也能使人感觉面部立体的变化。

2. 面部结构

面部结构,就是指面部的构造形成,也是指面部是由哪些部分组装起来的,这和小孩玩的插片玩具和积木相似。面部的形状主要取决于骨骼。在面部主要有五大骨骼:额



1. 额肌 2. 皱眉肌 3. 眼轮匝肌
4. 鼻肌 5. 上唇方肌 6. 颊肌
7. 咬肌 8. 口轮匝肌 9. 三角肌
10. 下唇方肌 11. 颈肌

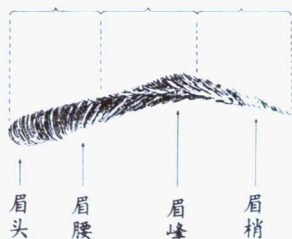


1. 顶骨 2. 额骨 3. 颞骨 4. 鼻骨
5. 颧骨 6. 上颌骨 7. 下颌骨

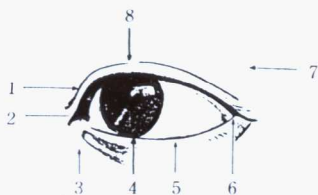
骨、颧骨、鼻骨、上颌骨及下颌骨。在骨骼的表面还覆盖着和联结着面部肌肉,主要的肌肉束有额肌、眼轮匝肌、口轮匝肌、颊肌、颈肌等。由此形成面部的外观,形成不同位置与形状的高点与低点。在以后的章节中,我们还经常提及的高点是指凸出的部位,低点指凹进的部位。每个人的面部构造有其共性,也有其个性,了解面部的结构常识,是在共性的基础上找出自己的个性,利用造型手段扬长避短,由此塑造出整体的、和谐的个人形象。

3. 面部各部位的名称

眉毛:眉头、眉腰、眉峰、眉梢。

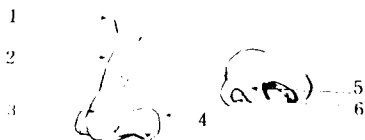


眼睛:上睫毛线、下睫毛线、内眼角、外眼角、双重睑、上眼睑沟、下眼睑沟、瞳孔、泪阜。



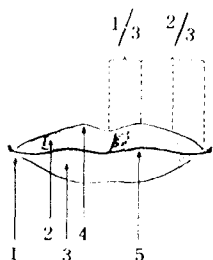
1. 上睫毛线 2. 内眼角 3. 下眼睑沟
4. 瞳孔 5. 下睫毛线 6. 外眼角
7. 上眼睑沟 8. 双重睑

鼻部:鼻根、鼻梁、鼻头、鼻翼、鼻中隔、鼻孔。



1.鼻根 2.鼻梁 3.鼻头 4.鼻翼
5.鼻中隔 6.鼻孔

嘴唇:上唇、下唇、口缝、唇峰、嘴角。



1.嘴角 2.上唇 3.下唇 4.唇峰
5.嘴缝

在以后的章节中,我们要多次提到以上面部各部位的名称。因此,了解并认识它们的位置,对深入学习是十分必要的。

4. 面部的标准比例

不知大家是否注意过这样一种情况:不少人如果单看她(他)的眼睛、眉毛、鼻型、嘴型都还不错,可组合在一起,这个人的形象并不十分出色,有时还有些不和谐的感觉。不少人对这种情况的原因不甚了解,其实这是因为她(他)的面部存在比例失调的问题。

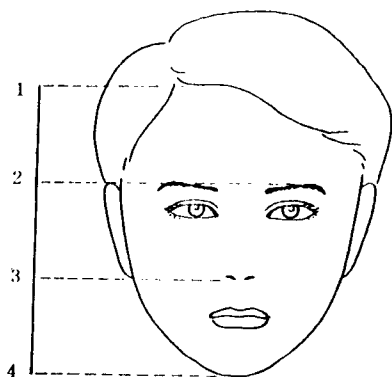
学习任何知识,都要先了解一种正确的定义或标准。对面部标准比例知识的了解,等于给大家一把尺子,我们可以借助这把尺子,将自己面部符合或不符合比例的地方大致地寻找出来,由此也能锻炼自己的观察能力。自我形象设计能力首先取决于对自我形象的正确判断,再通过掌握和运用一些造型手段,将自己的形象表现得更加和谐、美好。

让我们借助中国古代画界画人像时总结出来的“三庭五眼”的精辟概念来讲清面部的标准比例关系。国际上通称的面容“黄金分割”,也是用 $1:0.618$ 的黄金分割来说明面部的最佳比例。在掌握标准比例之后,我们不是希望每个人都能利用造型手段将自己改变成千人一面的形象,如果那样,这个七彩的世界就太乏味了。在大千世界中千人千面,每个人都具备自己的个性优势及个性特点。自我形象设计的前提必须是利用造型手段保留和发扬个性优势,减弱和掩饰形象上的不利因素及弱势。

A. 三庭

三庭是指将面部纵向地分为三个部分:上庭、中庭、下庭。上庭指从发际线至眉线,中庭指从眉线至鼻底线,下庭指从鼻底线至颏底线。

我们可以用一支笔来测量,如果你的“三庭”正好是长度相等的三



1. 前发际线 2. 眉线 3. 鼻底线
4. 颏底线

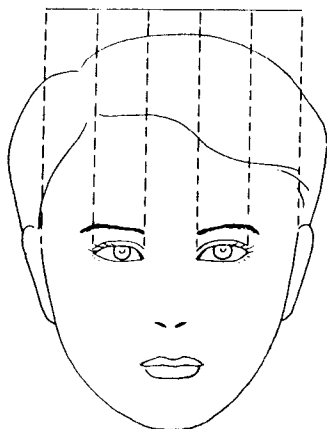
等分,那么你的面部纵向的比例关系是最佳的,千万不要在化妆中去减弱或强调某一部分的长度,这会使你面部的比例失调。但是,往往有不少人在测量后,会发现自己的“三庭”长度不等,不是中庭长,就是上庭短,等等。这就说明你的面部需要利用化妆手段来修饰。具体的修饰方法,我们将在矫正化妆的章节中介绍给大家。

B. 五眼

“五眼”是指以自己一只眼睛的长度为衡量单位,在面部横向分五等分。

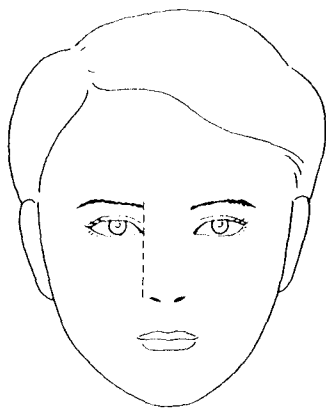
用“五眼”这个简单的测量方法,能够在形象设计时很有效地训练观察能力。在整形医学界的纹眉、纹眼线、垫鼻梁的业务中,整形医师主要的依据就取决于对五眼比例的观察。两眼之间的距离是一个核心的问题,如两眼间距比自己一

只眼睛的长度窄,这种情况就不适合垫鼻梁,因垫高的鼻梁会将两眼的间距拉得更近。纹眼线时也不应纹到内眼角,否则将会加强两眼距离近的弱势。



C. 三点一线

眉头、内眼角、鼻翼三点构成一垂直线。不少女性在修饰时,往往意识不到“三点一线”概念的重要性,在修饰眉毛或画眼线时,不知如何处理自己的个性问题。我国古代有一句成语很准确地形容了面部的核心问题,叫作“眉目传情”。我们面部的表情肌主要集中在眉眼部分,所谓表情的“表”字指的是生理运动,“情”指的是心理运动。化妆时如将眉眼部分稍作不正确的修饰,就会将一种表情(或是惊奇、或是愤怒)凝固在自己的面部,这种错误的化妆会使自己的形象受到损害。



如何正确地修饰自己呢？首先我们从“三庭五眼”的比例中找出自己内眼角应在的位置，再用向上的垂直线找到眉头的所在位置，然后依据向下的垂线找出自己鼻翼的宽窄距离，用这些简单的方法就可以使自己的修饰更加准确。

D. 嘴的长度

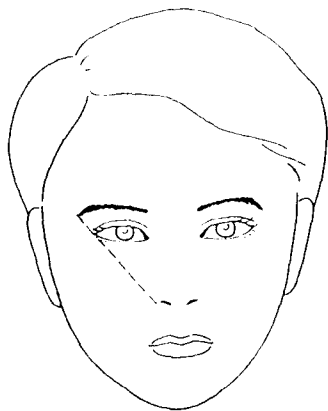
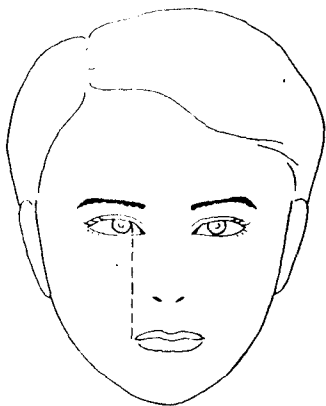
当目光平视时，嘴角与瞳孔形成一垂直线。在面部修饰中，嘴唇

的大小是很重要的。大脸型就不适合画小嘴型，而小脸型也不适合画出大嘴型。要使自己的面部和谐，可以用这条垂直线找出合适的嘴唇长度。

E. 眉的长度

鼻翼至外眼角固定斜线的延伸处即是标准的眉型长度。

我们仍然用一支笔来帮助测量。将笔的一个点放在鼻翼处，第二个点固定在外眼角，再顺着笔杆向斜上方延伸，到达眉毛的终端，这就是你适合选择的眉毛的长度。这是能帮助那些不知道自己眉毛究竟该修饰多长的朋友确定眉长的一种简单方法。但大家不要忘记，除了这个标准之外，我们还要注意自己的个性特点，不同脸型的眉型长度应作不同的改变。在整体设计的章节中，我们还会详细谈到与个性结合的问题。



三、面部化妆三要素

一个全面完美的化妆是通过若干步骤程序来完成的,而在整个化妆过程中,眼睛、嘴唇、肤色三部分的修饰,成为面部化妆的修饰重点。

眼睛——眼睛是面部的核心,人们许多极微妙的情感都是通过眼睛表达出来的。在社交活动中,人们和你交往时第一注视的焦点,就是你的眼睛,所以不少文学作品也将眼睛形容为“思想和性格的镜子”、“灵魂的窗户”等等。在世界化妆品市场中,绝大部分的化妆品都是用于护理和修饰眼部的,由此可见眼睛在整体形象中的主导作用。

嘴唇——嘴唇与面部表情密切相连,由于这一特点,它有高度特性化的表情功能,一般被称为“面容的魅力点”。嘴唇在其处于休息或运动状态时,经过精心的修饰,应显示出轮廓清晰、生动自然、热情及表现力丰富的神采。对于嘴唇色彩的正确选择,使其符合你的肤色、服装色及个性,是设计整体美感的先决条件,也是不少女性推崇的选择“显得有文化的色彩”。

肤色——肤色是化妆中要求整体感的重要组成部分。选择真实、自然的色彩来表现面部体面关系的转折,帮助形成面部立体的效果,根据你的天然肤色来确定肤色基调,表现出个性、性别及健康状况是这

一步骤的重点。在造型手段上,可以选择全面修饰和局部修饰等方法,但先决条件是对自己皮肤基调的正确辨识及面部形状的正确判断。健康的肤色外观应该是润泽、有张力、有弹性,并且面色红润。

以上所讲的化妆三要素,在所有的化妆程序中都是甚为重要的。它不仅在正式的化妆程序中是需要重点设计和表现的,即使在日常简便的化妆中,也一样是非常重要的。如果能将这三个部位修饰得恰到好处,整个面部就会焕然一新,与不加修饰大不一样。我们希望大家从这三要素入手,同时也要了解和掌握其他的化妆基础知识,并在实践中注意培养自己的观察能力、设计能力,这样才能做到心中有数,将自己最美好的个性充分地展示出来。

