

生活一点通

自我妆扮

● 姜亦峰
涂 蓉 编著

一点



天津人民出版社

自我妆扮一点通

姜亦峰 涂 蓉 编著

天津人民出版社

自我妆扮一点通

姜亦峰 涂蓉 编著

*

天津人民出版社出版

(天津市张自忠路189号)

天津新华印刷三厂印刷 新华书店天津发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 5.5印张 2插页 100千字

1997年3月第1版 1997年3月第1次印刷

印数:1—5,000

ISBN 7—201—02812—X/G·1211

定 价:8.00元

前 言

首先要说明一点，本书与其他的女性妆扮类辅导书有着很大的不同，即它更侧重于现代女性塑造优雅气质的专门技巧，并且通过具有典型性和普遍性的个例，以及具有很强实用性和可操作性的编排与叙述，来完成一次有关女性气质妆扮的尝试。这样的尝试到目前为止在我国非常少见。

女性的优雅应该包括这样几个方面：舒心的妆扮、得体的穿着、高雅的言谈举止、大方的待人处世。由此不难看出，一个优雅的女人绝不等同于一个漂亮的女人。就后者而言，有没有一张天赐的动人脸蛋、有没有一副天赐的迷人身段是至关重要的；而前者则完全不同，她几乎只依赖于自己对自己的后天塑造。从这个意义上来说，只要自愿，只要肯努力，只要有耐心，每个女人都有可能成为一个优雅的女人。

现代社会，生活节奏日益加快，人际交往日益增多，漂亮女人固然令人羡慕，可优雅女人却更令人心仪。那么，就请你先从这本书入手，假如本书会对你有所帮助的话，我们将感到欣慰。

编 者



形象设计实例之二 · 判若两人

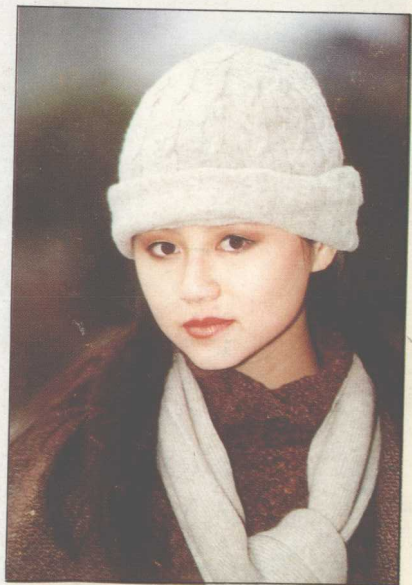


模特 A





模特 B



形象设计实例之三·不同风情



形象设计实例照片摄影：
王卫、王刚锋、姜骅。

文字说明参见第八章“形
象设计实例”。

目 录

第一章 从镜中认识自己	(1)
一、学会照镜子	(3)
二、利用不足发挥个性	(6)
三、身材不足的弥补办法	(8)
第二章 衣橱装备规则	(13)
一、基本原则	(15)
二、完整的服装计划	(17)
三、从基本色迈向最佳穿着	(23)
四、妆扮出典雅的上班气息	(26)
第三章 穿衣搭配技巧	(29)
一、上衣	(31)
二、毛衣	(33)
三、裙子	(35)
四、裤子	(37)
五、时装和风衣	(39)
六、外套	(40)
七、搭配的几条原则	(42)

第四章 饰物的搭配技巧	(45)
一、鞋	(47)
二、手提包	(49)
三、领巾	(51)
四、披肩	(54)
五、帽子	(55)
六、袜子	(57)
七、腰带	(59)
八、文胸	(60)
九、太阳眼镜	(62)
第五章 饰物与香水的使用技巧	(63)
一、饰物的选择首重格调	(65)
二、巧用饰物散发成熟韵味	(66)
三、项链的选择应依脸型而异	(67)
四、闻香识女人,亦识男人	(69)
五、选择浓度不同的香水	(70)
六、判断香水的方法	(72)
七、喷洒香水的正确部位	(73)
八、十种驰名世界的香水	(75)
第六章 脸部化妆的技巧	(77)
一、了解皮肤和化妆品	(79)
二、保养皮肤珍惜基础	(81)
三、化妆的基本技巧	(83)
四、如何卸妆	(99)
五、化妆的误区	(100)

第七章 发型的扮靓技巧	(103)
一、了解你的头发	(105)
二、发型与脸型	(108)
三、发型与身材	(113)
第八章 整体形象设计技巧	(115)
一、自然化妆法	(117)
二、优雅化妆法	(119)
三、个性化妆法	(121)
四、形象设计实例	(123)
第九章 关心全身的技巧	(129)
一、如何保护娇肤	(131)
二、玉手的呵护要诀	(131)
三、牙齿护理要诀	(133)
四、为何玉体欠丰盈	(134)
五、胸部健美要诀	(135)
六、造就美腿的要诀	(136)
七、造就纤腰的要诀	(137)
八、护理双足的要诀	(139)
九、留住青春的秘诀	(139)
第十章 表现优雅的技巧	(143)
一、不可忽略小节	(145)
二、十全十美的风度	(145)
三、不可掉以轻心的仪容	(147)
四、大方的举手投足	(149)
五、站立的正确姿势	(152)

六、优美的坐姿	(152)
七、走路的艺术	(153)
八、社交场合八个“不”	(154)
九、如何使别人喜欢你	(156)
第十一章 不要成为男人害怕的女人	(159)
一、不要有过强的权力欲	(161)
二、不要自命为大众情人	(161)
三、不要搬是弄非	(162)
四、不要过分亲力亲为	(162)
五、不要“纪律”过严	(162)
六、不要热情如火	(163)
七、不要缺乏爱心	(163)
八、不要打扮惊人	(163)
结语	(166)

从镜中认识自己

第一章

也许很少有人注意到，镜子与得体的妆扮或与优雅的气质之间会存在着什么必然的因果联系。其实，仔细想想，人类与镜子之间的不解之缘肯定不会是毫无来由的，像古希腊神话中的那鲁西斯，一次在无意中看到了自己在水中的倒影，那漂亮的容颜、美丽的线条令她陶醉痴迷，于是她就一直痴痴地坐在水边，凝望着水中的自己，终于日渐消瘦而死去；还有水妖欧蒂尼，也就是水镜，她对人类的诱惑竟然到了致命的地步，凡是从她身边经过的人都会因留恋而驻足，对于他们来说，一切已经不再重要，剩下的只有现在。

现代社会，镜子对于人类（尤其是女人）的重要性已是不言而喻的了。“它可以帮助人们来观察妆扮的平衡感”，巴黎著名的形象设计师席默尔强调，“比如说，搭配是否合理，姿态是否做作，表情是否迷人，镜子所反馈给你的是整体的协调程度，它让你看到了一个真实的自己，而不是别人眼睛里的你。”

一、学会照镜子

这问题似乎有点荒唐，但迄今为止，就我们对不少女性的观察，能真正掌握照镜子技巧的尚属凤毛麟角。这里存在着一个心理上的障碍，你必须有勇气去真实坦诚地发现自己身材上的不足。

其实，这世界上没有一位女性对自己的身材能持有百分之百的自信。即使是国际公认的一流时装模特，也会暗暗叹息自己的胸部略显平坦或肩膀稍稍嫌宽、臀部不够结实等等。因此，女性对自身大概都是在自信与自卑之间徘徊。如此便引入

了一个“度”的概念,即自信与自卑的分寸感。迷人的女性并不是因为她们自身的完美无缺,而是在于她们对自身的充分了解,她们会选择最适当的装扮方法来表现自己光彩照人的一面,而把自身不足的一面不露痕迹地掩盖掉了。

照镜子说穿了便是面对自己并且认识自己,这种认识更确切的表述应该是以挑剔的眼光检视自身。这里,我们可以给出理想的身材(见图 1)和具体的检视对照表(见表 1、表 2),以帮助读者对自己的身材及面容有一个较为理性的认知。

身 高	很高、高、普通、矮
头 部	大、小
脸 型	圆、方、细长
颈 部	长、短、粗、细
肩 膀	耸起、圆型、下垂
胸 部	很丰满、一般、小
手 臂	粗、一般、细
腰 部	粗、细
腰部位置	高、一般、低
臀 部	大、一般、小
臀 部 线	无圆滑感、下垂、高
腿 部	短、普通长、粗、细

表 1:身材检视表

额 头	很宽、宽、一般、窄
眼 睛	大、一般、小
鼻 子	高、塌
唇 部	上下唇皆厚、上下唇皆薄、下唇厚
口 部	大、一般、小
下 巴	尖、突出、一般

表 2:脸部检视表

一般来说,西方女性的体型大多为肩宽、胸部及臀部丰

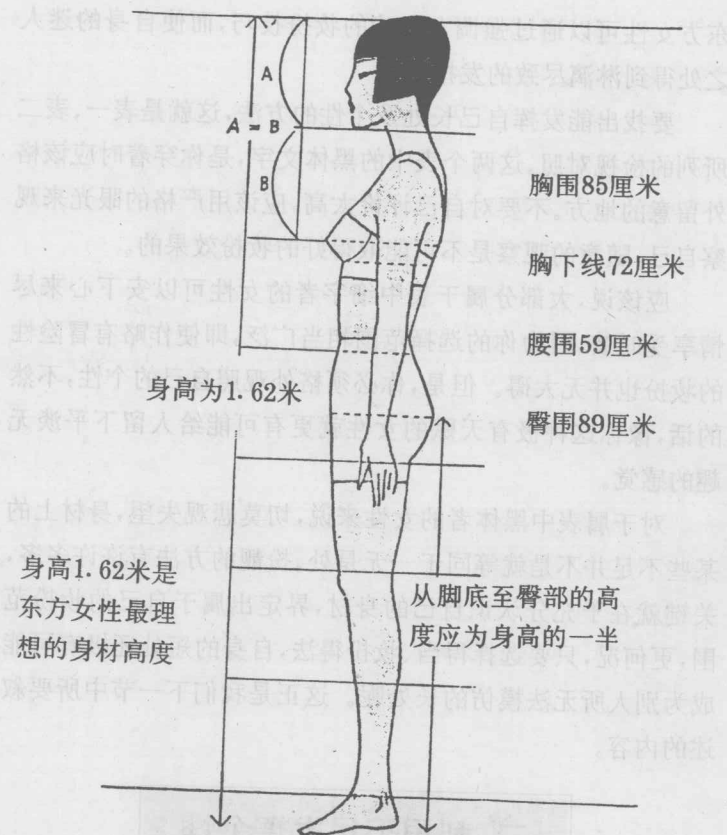


图 1:理想的东方女性身材。

满、手脚修长；而东方女性的体型多为肩膀狭窄、下垂，臀围比胸围大，下半身比上半身显得重。因此，穿套装或套裙时，往往是西方女性的身材显得美一些。但是，请记住，衣服的穿着并非仅靠体型就能决定一切，完美的身材也需要妆扮常识的指导。比如说，娇小的女性可以通过妆扮来强调可爱性；典型的