

国际选美评审王薇倾力打造的变美宝典

变身萌主

王薇 著

爱谁是男人的权利

美丽是女人的殊荣

百变造型任你挑选

就是要让他对你一见钟情

Wei Wang



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

© 辽宁科学技术出版社所有

本 经台湾四块玉文化有限公司安排授权，由辽宁科学技术出版社
独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式或任何手段复制、转载
或刊登。

著作权合同登记号：06-2010 第 488 号

版权所有 · 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

变身萌主/王薇著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5381-6894-5

I. ①变… II. ①王… III. ①服饰美学-通俗读物②化妆-通俗读物③美容-通俗读物
IV. ①TS941-49②TS974-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第039162号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号

邮编: 110003)

印刷者: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 210mm

印 张: 8

字 数: 200千字

出版时间: 2011年5月第1版

印刷时间: 2011年5月第1次印刷

策 划: 盛益文化

装帧设计: 百朗文化

责任编辑: 盛 益

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5381-6894-5

定 价: 28.00元

联系电话: 024-23284376

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6894

国际选美评审王薇倾力打造的变美宝典

变身萌主

王薇
著

爱谁是男人的权利

美丽是女人的殊荣

百变造型任你挑选

就是要让他对你一见钟情



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

与王薇老师共事了两届国际选美比赛，刚开始会担心年纪轻轻的她无法在总决赛中为20位佳丽在规定时间内造型完毕。但在后台看到她带领着五位老师整齐划一地工作，一个负责上电棒，一个负责补水粉，各司其职、井井有条。而且，连造型工具的摆放薇薇老师都有规定，刷具在桌面的左边，发型产品在右边，看她口中一直念念有词，指挥若定，不只造型功力让我刮目相看，连领导能力也让人称赞。

平时讨论规划选美活动时，我们经常讨论对“美”的看法，薇薇对于造型总是有独到的见解。她认为所谓的彩妆就是要懂得适时的掩盖缺点，再将优点扩大，所以化妆并不是照着专柜小姐所说的，一层一层地将化妆品叠上去，而是要确认骨骼位置，重塑立体感，要以薄、透、亮为标准打造完美无暇的底妆，底色漂亮了，彩妆才会到位。妆要化的好，薇薇常说“练习”是唯一的捷径，画过一百位女性，造型功力便能突飞猛进，关于这一点我深表认同。

每一年的选美皇后，经过薇薇老师的彩妆造型指点后，再经过大大小小的比赛练习，到了第二年参加公开活动的时候，总是能给人耳目一新的惊艳感。在我心中，每一位佳丽都像是自己的女儿一样，看到自己的小女孩长大了，总是深感欣慰。但是有时候，媒体朋友会对选美比赛进行负面的报导，我就想观摩一些国际级选美比赛，这些比赛在制度上相对完整，比如，台湾只有总评审，却没有监察委员这项制度。而国外的选美评分制度有两种：一种是总评审在比赛进行期间对佳丽的外型、身材、仪态和机智对答等进行“加分”，最后交由大会计算总分。另一种是监察委员在比赛进行期间对佳丽们的失误进行“扣分”，最后交由大会计算总分，两项分数平均后，才是总决赛的最后分数。

我和薇薇两人致力于选美活动的推广，真心期待能仿效国外的这项评分制度，这才是最公平、公开的选美，同时也能真正做到与世界潮流接轨。

睽违两年，这次薇薇在年底选美前推出了第三本书《变身萌主》，我强烈推荐所有的女人们都要看这本书，让我们带着大家变身为千金名媛和性感女人。

自序

穿对品味，收入可提高12%，你相信吗？商业周刊曾针对多家企业进行过访谈调查，结果显示，在应聘、升职等竞争中，整体造型、美姿美仪等外在条件实为成功的重要条件！

然而，父母、老师们耳提面命的总是：“内在美较外在美重要”，使得很多人养成了保守低调的个性，让整体造型的运用过于狭隘，仅被归类为明星、新娘等特定人士的需要。

薇薇从事美容造型教学10多年来，来报名参加课程的学员，多是为了专业造型工作所需，或是想要增加第二专长，鲜少是为了打理个人日常生活中的造型而学习。一般专科学校与造型相关科系的学生毕业后，往往也因为找不到相关工作而不得不放弃最初的梦想，令人惋惜。

反观国外，整体造型的运用就广泛多了，十分生活化、个人化。一般人不管就职前或参加派对、宴会等交际活动，都会进行形象造型，甚至会通过造型转换心情或增加自信。

薇薇也曾听美国的朋友说过，像他那



样的年轻医生或律师，在进入职场前，都会安排一些形象咨询课，学习如何通过头发、妆容及服饰弥补年纪轻而给人不够专业的印象。

造型人人皆需 巧妙各自不同

人人都需要整体造型。试想，身边若有小孩出生，大人们是不是都会讨论眼睛大不大、鼻子挺不挺，而且费心为小宝贝们采买服饰用品时，是不是会考虑性别、肤色等的搭配性。而且，孩子长大后求职时，相貌堂堂是不是较易给人留下好印象。另外，为了吸引众人目光，你是不是也曾仿效时尚杂志穿戴当季流行服饰、打造彩妆，或到发廊找设计师剪出跟某位明星一模一样的发型。

然而，造型不仅是发型，还要搭配合宜的彩妆、服装和配饰。学习整体造型也绝非一味地仿效，而要培养审美能力，了解自己的优缺点，这样才能漂亮变身。

青春不留白 女人的赏味期

美丽，是女人一生的事业，就算天生丽质也要靠后天经营，更何况多数人并非天生丽质，只有通过持之以恒地学习，才有机会美得天生丽质般。毕竟，女人是有赏味期限的，若可以从年轻时就开始保养、维持身材，并懂得适时合宜的服饰穿搭，就能美到老。

以我个人为例，薇薇的妈妈深信，女

人自第一次月经开始，便逐步迈向衰老，因此，在妈妈的引导下，薇薇的保养从15岁就开始了。另外，许多人羡慕薇薇为何晒不黑也不长斑，那是因为我从小学开始，便养成了防晒的好习惯，不是靠擦防晒品，而是靠穿薄长袖衬衫。

至于薇薇现今的纤瘦身材，也是靠后天努力养成的。薇薇高一时曾胖到65千克、腰围32寸，一直到了高二才瘦下来。

因为，从小老是被夸奖长得可爱而一点都不在意圆滚丰腴身材的我，望着镜中的大象腿、小腹婆模样大受打击，因此，痛定思痛开始瘦身，三个月后，我的体重便从原本的65千克，瘦到52千克，而且17年来从未反弹过。

望女成凤 美丽启蒙

每个年龄层都有符合那个年龄层的美丽，请早一点加入变美的行列，以免老大徒伤悲。从月经起到停经止的15~50岁，期间顶多只有35年的美丽光阴，当然要打扮得光鲜亮丽，怎能容许发胖、长斑？20~30岁时，不把握可以穿小短裙、小短裤的青春时光，难道要等到40~50岁该走端庄路线时，才来尝试青春装扮吗？

16岁时，妈妈便送我去学习美姿、美仪，从学费、保养品到服装，可以说花费不少。还记得，当时妈妈送我的那套纯白小套装，双排扣、玫瑰压纹、A字裙，那是妈妈望女成凤的期待。也正因如此，即使进入造

型圈，不得不呼应流行而穿搭庞克风，我也永远是庞克族中的小淑女。

玩美小姐的实验精神

因为从小接受妈妈的启蒙及美的培养，薇薇接触美、爱上美、进而走上美的事业。除了妈妈的期待及美的训练，薇薇天生似乎也具备了美的实验精神。学生时代，我曾因在杂志上看到用蛋黄洗头发可以护发、柠檬泡澡可养颜美容等，就真的将鸡蛋、柠檬等带进浴室，依样画葫芦，结局当然是，洗澡水变成蛋花汤、浴缸堵塞。另外，我也曾以为只要仿效流行就是时尚，而模仿郑秀文画了A字眉，剪了王菲的释迦头等，甚至跟随时尚杂志将不合我年龄及身材的服饰全都穿戴在身，变得老气横秋。

不过，正因为不断地尝试与失败，才练就现今的玩美功力，也正因为失败中的摸索，体会到了费时费工的无奈及造型精髓，才决定将多年来的玩美心得全部公诸于世，与更多爱美、懂美及想要变美的人一起分享。

心机36计 美丽72变

费时一年筹备编写的《变身萌主》一书中，薇薇分享的不是产品试用报告，而是希望通过扎实的教学及选美训练经验，



来教大家正确审美、穿搭、彩妆、保养，以及如何掌控流行元素而更好地展现自我。

有别于一般的形象美学专家，薇薇是运用具体物品来修正五官及身材的缺点、展现优点，加上薇薇擅用的是色彩原理及面积对比概念等技巧，从而能够创造令人耳目一新的美丽新视觉。

另外，薇薇美丽会客室单元还邀请到不同的客座来宾，如整形外科主治医师严炯浩医生，帮美人双脚挑选可以呼吸的梦幻玻璃鞋，让藏在鞋内的隐疾不再有苦难言。

当然，再多的理论都不敌现身说法，由国际选美皇后领军示范的素人大改造、惊艳变身章节，不但是全书编制过程中最费心血的章节，也一定会是让人眼前一亮的章节。

*Wei
Wang*

推荐序 2

自序 3

“型男‘陪审团’” man's talk 一见钟情的女人魅力 11

PART1 魔鬼特训 点石成金 开启美丽密码

第一章 Beauty 美人心机第一步 打造天使无瑕裸肌 16

第1招 雷射光out 神来一笔斑斑盖 17

恼人熊猫眼

恼人大小斑

恼人青春痘

第2招 惊艳12小时 越画越美丽 21

轻、薄、透 无负担的矿物质粉底

粉体比一比 矿物片状VS传统颗粒

海绵VS平头刷 上妆手法大不同

第3招 掌握关键三秒 抓住众人目光 25

假睫毛 圆睫毛有神、长睫毛性感

三色眼线笔 改善大小眼，加强深邃感

腮红 圆形好气色、狭长有自信

第4招 丑妹变正妹 关键三要素 29

选对发色、眼影、腮红 看起来更白皙

第5招 土妞变千金 最潮就是你 31

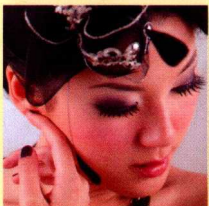
全身名牌 吊牌女很土

流行元素齐聚一堂 花哨圣诞树女很土

走到哪儿夹到哪儿 穿人字拖很土

化妆要符合轮廓 胡乱打光亮很土

长发背影杀手 万年不变也很土





第二章 Skincare 浓妆艳抹≠完美肤质 34

- 第6招** 全面抗老 青春无敌 35
我从来不买美白产品
十大品牌 交替更换
321美肌秘诀 风干橘子皮变粉嫩小蜜桃
- 第7招** 天天微整型 居家沙龙护肤有一套 38
保养品+按摩=对抗地心引力=抗老化

第三章 Hair 最美发型DIY 43

- 第8招** 最潮发型 三招走天下 44
绑个丸子头 变身俏丽甜姐儿
大肠卷巧装饰 甜心女孩就是你
公主马尾永流行 典雅气质女非你莫属
- 第9招** 神奇小道具 轻松打造蓬松感 47
电热卷+电棒 轻松做卷发
发用增高垫 向扁塌说拜拜
山茶花蓬蓬水 轻轻一喷变蓬松
- 第10招** 风吹不动 搞定三千发丝很简单 50
发蜡这样塑 抓出优雅S线条
摩丝这样抹 撑起丸子蓬松度

第四章 Hand & Foot 举手投足都聚焦 52

- 第11招** 难以启齿的公主病 都是高跟鞋惹的祸 53
三大自虐鞋VS常见足部困扰
尖头鞋VS脚趾外翻、嵌甲
包头鞋VS长茧、灰指甲
平底鞋VS跟腱炎、足底筋膜炎
宝贝脚丫子 挑双好鞋走出健康
- 第12招** 逆时光手足居家SPA 滴水不漏版 56
- 第13招** 逆时光手足居家SPA 懒人不怕版 58

第五章 性感升级 国际选美必杀技 60

第14招 性感女神第一课 脱掉牛仔裤 61

牛仔裤OUT 赶走水桶腰

潮流内搭裤 让你更具女人味

第15招 脱衣舞娘的秘密 性感S形曲线 63

轻松舞出曼妙身姿

性感S形曲线看过来

第16招 妈妈告诉我的事 一天换七套衣服 66

一天七套衣服 展现万种风情

培养审美能力 百变造型自己来

第17招 浮上台面的心机 王字辈的主仆关系 69

第18招 气质这回事儿 说话艺术大公开 70

满口流行术语 显得没气质

归纳三重点 条理说分明

数量化说服或打动他人

美女较霸道 那当然

第19招 恋上你的醍醐味 五道必学幸福料理 72

味蕾VS食物 嗅觉VS香水

薇薇的幸福系美味

第20招 天衣无缝贴贴贴 波涛汹涌超自然 74

轻松穿胸罩 打造双峰

多道程序 多些安心

正确撕除 保护你的肌肤

第21招 美体SOS 抢救身材全攻略 77

粗腰、凸腹、肥臀 看过来

蝴蝶袖、大象腿 看过来

有高低肩困扰 看过来

调整内在美 外在更出色

PART2 玩美结训 惊艳变身 萌主加冕

第六章 决战T台 麻雀变凤凰 79

第22招 国际选美皇后示范 百变风情艳冠群芳 80

★动感十足秀★经典庞克风★优雅晚礼服

- 第23招** 肉肉脸不用怕 善用面积对比来修饰 84
★海洋军装风★甜美女士风★中性利落风
- 第24招** 蕾丝、缎带、花朵 柔化有棱有角的方形脸 88
★窈窕淑女★柔美淑女★花仙子
- 第25招** 中国娃娃恋上庞克风 少些甜美多些帅气 92
★东方时尚感★休闲度假风★军装庞克风
- 第26招** 高腰洋装+腰带 五五身材变四六葫芦女 96
★标准美人★中性顽童★纯真小女人
- 第27招** 内双眼变迷蒙电眼 展现酷帅青春 100
★帅气上班族★狂野式庞克★可爱美眉
- 第28招** 告别泡泡眼 眉骨打米白亮 104
★摩登舞娘★青春无敌美★职场新人
- 第29招** 虎背熊腰女 脱掉小外套 108
★小露性感★邻家女孩★复古公主
- 第30招** 抢救圆脸、圆身 水滴、Y字拉长视觉 112
★气质淑女★小脸美女★南洋女孩
- 第31招** 天之骄女很大气 大家闺秀比质感 116
★比基尼女郎★裸妆美女★时尚名媛

第七章 同场加映 赢得美丽 轻松不费力 120

- 第32招** 吸睛潮饰品 时尚再升级 121
服装两或三色穿搭 少了配件缺些亮点
配件对应服装色 多了就太过
- 第33招** 男装女穿 迷人中性风 123
衬衫+领带 打造七分男人味
甜美小配件 增添三分女人味
- 第34招** 型男造型 赢得100%好感 125
衬衫尺寸是关键
善用领带画龙点睛
一身黑缺层次 亮鞋增加时尚感



“型男‘陪审团’ man's talk 一见钟情的女人魅力”

自古以来，女人们攻心计、比行头，在美丽时尚的领域内争奇斗妍。然而可曾想过，男人们究竟喜不喜欢？正所谓“女为悦己者容”，或许我们该听听男人们怎么说。薇薇特邀各行各业的型男来发言，让姐妹们知道男人们到底在想什么；他们的最爱、最怕、最在意与最反感究竟是什么。

【型男陪审团真心话 01】 科技新贵：Peter

- 1 你相信一见钟情吗？
相信。
- 2 最喜欢哪种类型的女孩？
有气质的大家闺秀。
- 3 什么样的装扮让你傻眼？
过于性感裸露的装扮，如低腰露丁字裤头等。
- 4 女人需要上妆吗？什么样的妆感让你反感？
浓妆让人赏心悦目，受不了眼线框成圈的大浓眼妆。
- 5 最在意女人的哪个部位？
小腿。
- 6 喜欢女人香吗？
淡香是礼貌，最好是甜美果香味。
- 7 最受不了什么隐疾发生在心仪的女生身上？
妆前妆后差别很大。



【型男陪审团真心话 02】 法务人员：Vincent

- 1 你相信一见钟情吗？
相信。
- 2 最喜欢哪种类型的女孩？
孙燕姿型的聪慧女。
- 3 什么样的装扮让你傻眼？
盲目跟着流行走的辣妹风，或过于梦幻的小公主风。
- 4 女人需要上妆吗？什么样的妆感让你反感？
淡妆即可，粉底不要太厚、太白。
- 5 最在意女人的哪个部位？
手，最欣赏经过保养的白嫩纤长的美手。
- 6 喜欢女人香吗？
淡淡的中性香很舒服。
- 7 最受不了什么隐疾发生在心仪的女生身上？
口臭。



【型男陪审团真心话 03】
【进出口贸易：Marco】

- 1 你相信一见钟情吗?
相信。
- 2 最喜欢哪种类型的女孩?
可爱俏皮的甜姐儿。
- 3 什么样的装扮让你傻眼?
芭比娃娃般梦幻公主装。
- 4 女人需要上妆吗? 什么样的妆感会让你反感?
上妆是礼貌, 过白的厚粉底令人反感。
- 5 最在意女人的哪个部位?
腿。
- 6 喜欢女人香吗?
喜欢。
- 7 最受不了什么隐疾发生在心仪的女生身上?
口臭、脚臭。



【型男陪审团真心话 04】
【视觉创意：Kevin】

- 1 你相信一见钟情吗?
相信。
- 2 最喜欢哪种类型的女孩?
可爱的长发美女。
- 3 什么样的装扮会让你傻眼?
自以为很时尚但其实很土的装扮。
- 4 女人需要上妆吗? 什么样的妆感让你反感?
得体的淡妆为整体造型加分, 眼妆太浓很不好。
- 5 最在意女人的哪个部位?
匀称的美腿很吸引人。
- 6 喜欢女人香吗?
最好是淡淡的花香。
- 7 最受不了什么隐疾发生在心仪的女生身上?
毫不忌讳地打嗝很不雅。



薇薇说

女人们，别再自我催眠内在美比外在美重要了。

十个男人中有九个都毫不犹豫地说相信一见钟情，姐妹们这下深信外在美很重要了吧。就算心仪的他最终最爱的是你的个性、才华和内涵，然而，外在吸引力是探知内在美的第一步，只有通过打扮为自己加分，才能创造来电先机。

型男陪审团真心话 05

金融证券: Wilger

- 1 你相信一见钟情吗?
相信。
- 2 最喜欢哪种类型的女孩?
真有典雅气质的长发女孩。
- 3 什么样的装扮让你傻眼?
不管出席哪种场合都穿凉鞋和平底鞋。
- 4 女人需要上妆吗? 什么样的妆感会让你反感?
需要上妆, 但不喜欢太浓眼妆。
- 5 最在意女人的哪个部位?
腿。
- 6 喜欢女人香吗?
喜欢淡香。
- 7 最受不了什么隐疾发生在心仪的女生身上?
随便, 站没站相, 坐没坐相。



型男陪审团真心话 06

超级业务: Star

- 1 你相信一见钟情吗?
相信。
- 2 最喜欢哪种类型的女孩?
可爱俏皮的甜姐儿。
- 3 什么样的装扮让你傻眼?
土妞打扮。
- 4 女人需要上妆吗? 什么样的妆感让你反感?
受不了女人素颜, 但也不喜欢不符合肤色的厚粉底。
- 5 最在意女人的哪个部位?
眼睛。
- 6 喜欢女人香吗?
喜欢水果香。
- 7 最受不了什么隐疾发生在心仪的女生身上?
口臭、脚臭。



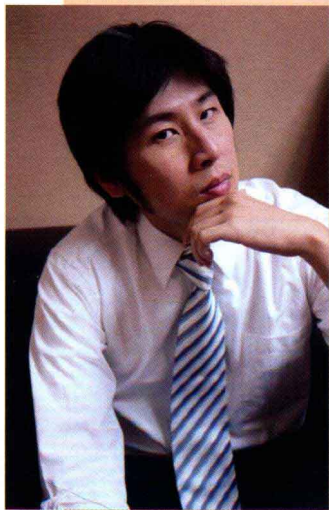
薇薇说

名媛千金般的大家闺秀才是男人心中的最爱。

不管时代如何变迁流行风向如何走, 典雅有气质的女人还是最令男人心动。女人们, 从今天起, 收起你的天真和梦幻吧。对男人来说, 真女人要比梦娃娃更具吸引力, 气质又胜于性感。

【型男陪审团真心话 07】
【医生：Dr. 严】

- 1 你相信一见钟情吗？
相信。
- 2 最喜欢哪种类型的女孩？
漂亮、身材好。
- 3 什么样的装扮让你傻眼？
以为自己是芭比娃娃的公主梦幻风打扮。
- 4 女人需要上妆吗？什么样的妆感让你反感？
不喜欢浓妆。
- 5 最在意女人的那个部位？
五官。
- 6 喜欢女人香吗？
最好有淡香。
- 7 最受不了什么隐疾发生在心仪的女生身上？
口臭。



【型男陪审团真心话 08】
【期货业务经理：廖川褶】

- 1 你相信一见钟情吗？
相信。
- 2 最喜欢哪种类型的女孩？
聪慧、文静、大方、善良的女孩。
- 3 什么样的装扮让你傻眼？
盲目追求流行，穿着打扮不合时宜。
- 4 女人需要上妆吗？什么样的妆感会让你反感？
妆感只要呈现好气色即可，不要浓妆艳抹。
- 5 最在意女人的哪个部位？
眼睛，微笑的眼神最迷人。
- 6 喜欢女人香吗？
舒适淡香围绕的女人总会令人心旷神怡。
- 7 最受不了什么隐疾发生在心仪的女生身上？
性病。

薇薇说

女人需不需要上妆？男人们异口同声：“那当然！”

不过，千万可别“妆”过头了。大浓妆可是会令人退避三舍的。另外，超过一半的男人看女人先看腿及手，所以一定不可忽略了手足保养。

【型男陪审团真心话 09】 资讯科长：Eric

- 1 你相信一见钟情吗？
不相信。第一眼很重要，但相处后的感觉更重要。
- 2 最喜欢哪种类型的女孩？
拥有甜美笑容，有内涵但不高傲的气质女孩。
- 3 什么样的装扮让你傻眼？
过于暴露，不雅而非性感。
- 4 女人需要上妆吗？什么样的妆感让你反感？
裸妆即可。太白、太厚的底妆让人觉得很假。
- 5 最在意女人的哪个部位？
匀称的美腿最让人心动。
- 6 喜欢女人香吗？
喜欢柔美的花香。
- 7 最受不了什么隐疾发生在心仪的女生身上？
不会正确穿胸罩。



【型男陪审团真心话 10】 投资理财专员：刘宗彦

- 1 你相信一见钟情吗？
相信。
- 2 最喜欢哪种类型的女孩？
有自信，有个人特色，外表看上去很舒服。
- 3 什么样的装扮让你傻眼？
夸张的彩妆，与一味追求不适合自己的流行风潮。
- 4 女人需要上妆吗？什么样的妆感让你反感？
视场合而定，不得体的彩妆令人受不了。
- 5 最在意女人的哪个部位？
脚跟与脚趾，从脚部细节的保养可看出个性。
- 6 喜欢女人香吗？
喜欢如沐浴后自然散发的芳香气息。
- 7 最受不了什么隐疾发生在心仪的女生身上？
无。



薇薇说

男人难以抗拒女人香。

女人身上一定要有淡淡的香味，可是，得选对味道才行。没有香味就算了，可别暗藏令人尴尬的异味，没有人受得了口臭、脚臭，更别以为不开口或藏在鞋内就没事了。至于壁女假装山女，造波也要造得自然点儿。另外，上妆只能瞒得了一时，瞒不了一世，居家勤加保养才是硬道理。