



爱美才会赢
职场新鲜人的
美丽魔法书



梁玘 著 胡君 绘 上海文艺出版社



PLUS
TWENTY ONE
BOOKS

图书在版编目 (CIP) 数据

爱美才会赢：职场新鲜人的美丽魔法书 / 梁珏著；胡君绘. — 上

海：上海文艺出版社，2012.6

(+21 系列丛书)

ISBN 978-7-5321-4492-1

I. ①爱… II. ①梁… ②胡… III. ①化妆—基本知识

IV. ①TS-974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 122664 号

爱美才会赢

——职场新鲜人的美丽魔法书

梁 珏 著 胡 君 绘

总 策 划：顾 伟

丛书策划：赵 彦

责任编辑：毛静彦

装帧设计：杨 军

美术设计：赵 青

出版发行 上海文艺出版社

地址 上海市绍兴路 74 号 (邮编 200020)

网址 www.shwenyi.com

印刷 上海文艺大一印刷有限公司

开本 889x1194mm 1/32

印张 2.625

版次 2012 年 6 月第一版

印次 2012 年 6 月第一次印刷

书号 ISBN 978-7-5321-4492-1/T · 58

定价 27.00 元

版权所有，不得翻印。

如有印装质量问题，请与印装单位联系。电话：57780459

爱美才会赢

职场新鲜人的美丽魔法书

梁珏 著 | 胡君 绘 | 上海文艺出版社

序

如果没有书，在古代传授知识这类活计就会变得可疑，发展得好它会成为一门宗教，发展得不好就是邪说。虽然苏格拉底是我们心目中的圣徒，但我们对苏格拉底仍有不满，因为他没有著述。因为最伟大的言说也有飘乎不定的性质，而且口语支离破碎，容易被它的反对者钻了空子。

所以要有书。

今天我们说的书是那种有着性感的触觉、书页从指间温柔滑过时发出哗哗的动听声音，火，经常是火，充当它的觊觎者和毁灭者的延续了几千年的一种文明媒介，而不是新近问世的扁平的电子屏幕。在我们这样一个时代，一个因变化剧烈而显得不连贯的时代，书这样的事物也被迫带上了脚注，因为日新月异的高科技随时准备肃清一切，包括吞没于战火的世界上最早的图书馆亚力山大图书馆的传统书。微博时代的来临，书写更是成了这样一样事物：智慧被碎片化、观点被复数化，知识，不再是精英分子的专擅；而虚拟，也获得了前所未有的尺度。

可以这样说，在今天，在我们这个社会里，平庸是要精打细算的，因为每个人都借由电子媒介成了有能力的创造者。博客、微博使出版变得平民化，几乎每天，我们都可以从中看到从未有过的创造力，有人在写，有人在拍，有人在画，有人在做，有人在行走，有人在否定，有人在转身，风尚刚刚被确立就被翻去了——创作一种事物变得容易，而维持一种事物变得困难起来——这个新得让人来不及观看的世界虽然令人焦虑，在变化方面也显得无情，但在激发人的创造力方面却取得了前所未有的成效——我们从未看到这样多的作家、艺术家和创造者。

意大利作家艾柯曾在巴黎新居迎来他敬仰的阿根廷作家博尔赫斯，当艾柯为他杂乱的新居表示抱歉时，这个双目失明的老人不动声色地安慰他：“我理解，这是草稿。”



我们也多想这样说：“不要慌张，不必激动，这是草稿。”这的确是一个草稿的时代：所有的一切都还没来得及确立起纪律和权威，但每个角落都充满灵感和创造的活力。尤其是当我们看到那些年轻人用自己的生花妙笔写下那些真诚缤纷的句子、用颠覆性的线条观察和描述意义多重的世界、用自己杰出的手工表达对生活的尊崇和热爱，当这些年轻人羞怯、兴奋、煽动、彷徨时，我们像他们一样羞怯、兴奋、煽动、彷徨。我们不由得觉得一个新时代已经来临了：创作和出版变得平民化的时代已经来临。一个人人可以既是读者又是作者的双重身份的时代正在来临。

于是有了我们这套“+21”文丛。

在微博时代有可能将智慧和写作习惯碎片化的情势下，我们这套“+21”将担负起一种挽救。或者拯救。

事实上这套正在问世的“+21”文丛就是一群年轻人创作的草稿：新鲜、多样、个性、独创、前所未有、可以随时被自我否定(内容涵盖文学、艺术、生活等各个方面)。在这些新兴的书中，我们允许混乱，但必定有新知；我们允许荒诞，但必定有锐利；我们允许矛盾，但绝不能重复。可以说，“+21”是我们为年轻人量身定制的丛书——21，一个有着多重意义的数字，它既是我们假想中这套丛书的作者和读者的大致年龄数，也是一个具有时代性的数字(21世纪)、文丛出版地上海这个城市的区号，当然，它更是我们灵魂的重量——美国有科学家称人的灵魂重21克。——每个年轻的躯体都有一颗善感沉坠的+21心灵。

“+21”将在这个传统书没落的时代创造一份阅读的奇迹。



2012年2月4日

Personae

登场人物



丸子同学

22岁，白羊座，理科生。外企MT，精力充沛，性格冒失。有点男孩子气，学生时代基本不化妆。

最喜欢的座右铭是：我是快乐坚强的小蟑螂，风吹雨打都不怕。



Lulu

丸子同学的邻居，23岁，双子座，目前的职业是fashion buyer，美妆控：购物狂，常常扮演丸子同学闺蜜和军师的角色，最爱说“没有做不到，只有想不到”。



Madame

A公司市场部总监。丸子同学的顶头上司。精于保养和彩妆。年龄不详。



K先生

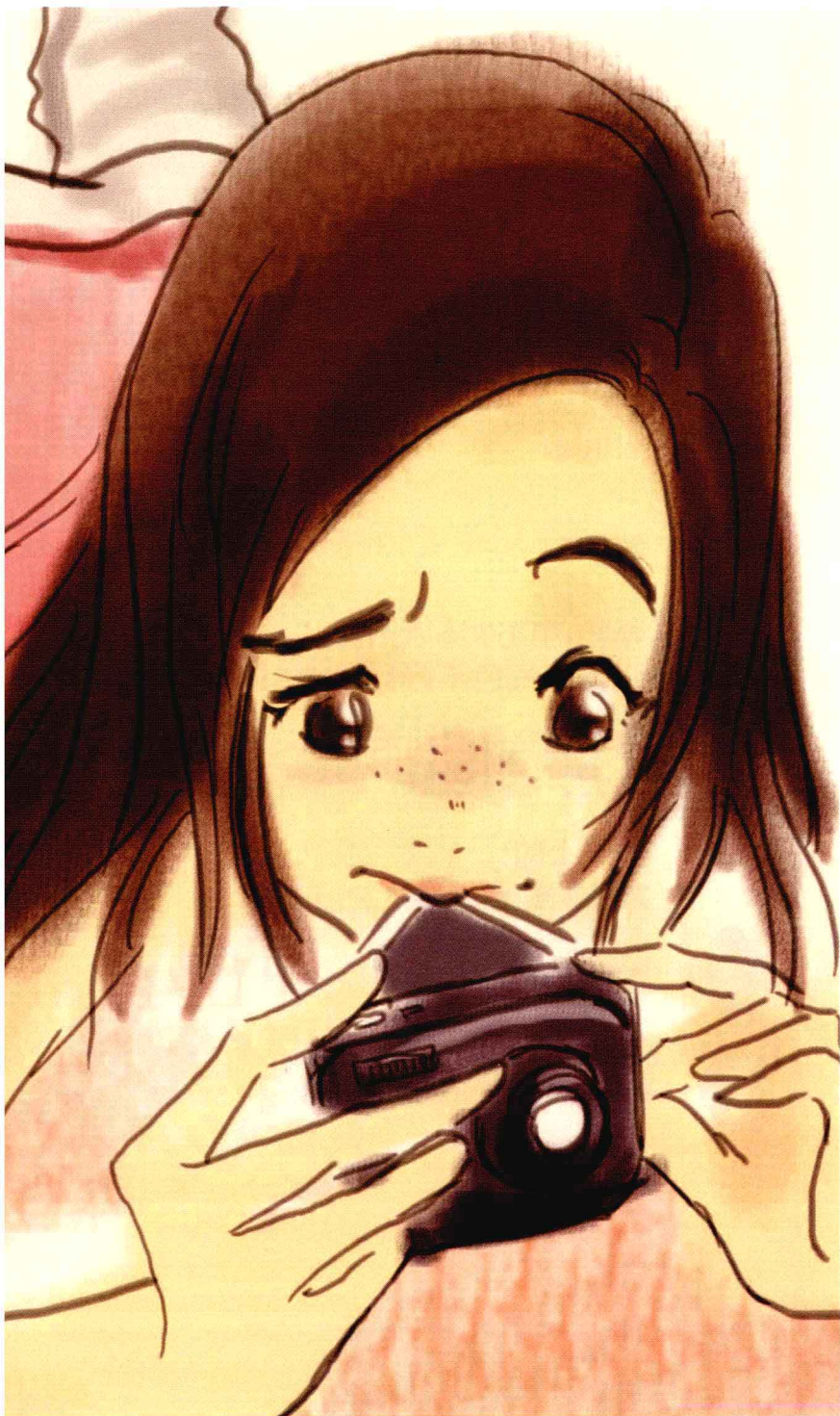
Madame的副手，35岁。追求有品位的生活，精通香水、红酒、数码产品，腹黑男，常常对公司的人评头论足，但对工作勤奋努力的丸子同学还算照顾。

Scene 01

神啊， 请赐我一张好照片

都说找工作第一步就是准备一份完美的简历，现在万事俱备，只剩下上照片验明正身，但是……





丸子同学拿着一叠证件照片斟酌比划……一旁的Lulu则拿着iPhone玩自拍。丸子忍不住凑过去，将自己的照片和Lulu的自拍小脸照对比。



明明都是脸，为神马你的是V，
我的却是O？



丸子同学的证件照，恐怕要吓死一
批HR啊。



为神马？

学校门口冲洗店拍的：
素颜，气色不好！Pass！



地铁快立取自助拍摄的：
脸大，法令纹深，面相不好，Pass！

护照上的：
大头照缺点毕现，Pass！



有木有天理！



跟我学，葫芦娃也能变小脸蛇精！

Part 1 One

想V就V 上镜肌打造法

Point:

明明看起来不胖，长得也算可爱，但证件照上的样子却让人觉得“很抱歉”，肿么办？

其实，只要花一点时间保养出上镜小脸，再学学立体小颜的妆容技巧，下次递出简历时，上面那张精致又有气质的小脸铁定给HR们留下完美的第一印象。



基础篇：UP弹力

想要上镜就要有小巧紧致的脸庞，试想一下，一张肿泡泡、缺乏轮廓的圆脸拍照会好看吗？

对于女性而言，充满弹性的年轻肌肤是上镜的基础，而决定肌肤弹力的要素则是真皮层中负责肌肤弹性的胶原蛋白和弹力蛋白。胶原蛋白是人体皮肤真皮层的主要成分，占80%以上，它既像“弹簧”，决定着皮肤的弹性和紧实度；又像“水库”，决定着皮肤的含水量和储水力。所以说，胶原蛋白直接决定着皮肤的水润度、光滑度、紧致度和“年龄”。至于弹力蛋白，虽然在肌肤中的含量仅占5%，却是激发肌肤胶原蛋白和弹性纤维生成的关键，也直接关系着肌肤的紧致弹力。



涂抹保养品时，
可别像搓衣服那样
拼命揉搓。



除了年龄增大会导致弹力蛋白和胶原蛋白的流失，紫外线侵害也会对它们造成损伤，因此，对于年轻女孩来说，要保持肌肤的弹性，首先就要养成每天防晒的好习惯，办公室白领在户外工作的时间并不多，秋冬紫外线不强的时候可以涂抹防晒指数为SPF25、PA++的防晒乳，春夏时则应选择防晒指数在SPF30以上、PA+++的防晒产品。平时不妨多食用胶原蛋白含量丰富的鱼胶、猪皮、鸡脚等食物，饮用胶原蛋白饮料也有增加肌肤弹力和水润程度的功效。

此外，日常在涂抹产品时不要过度拉扯和揉捏肌肤，这也会在不经意间造成皮肤的松弛。



应先将产品在掌心预
热，然后用轻轻按压
的方式帮助吸收。



进阶篇：1分钟小颜按摩法

像丸子同学这样长着Baby Fat的女孩看上去虽然年轻，但拍照时很容易显胖。想要上镜该怎么办？不妨有针对性地选择有瘦脸紧颜效果的护肤品，再配合瘦脸的按摩手法，以促进肌肤的微循环，帮助排除水分、代谢废物、分解多余脂肪。



准备动作：

挤出约一元硬币大小的分量，在手心回温后，均匀地按压到脸上。



01 双脚持平坐在凳子上，手肘支撑在大腿上。把脸朝下将额头放在手掌内，并向手掌施压，保持10秒。

功效：平滑及协助避免额头细纹的出现。



02 双手朝上，掌心完全覆盖住眼睛与眼睛四周，手指盖住额头，保持10秒。

功效：有效排压，协助抚平眼袋与黑眼圈现象。



03 双手轻轻避开鼻部，滑移至双颊，保持10~15秒。

功效：协助纾解水分滞留的现象，特别适用于脸部浮肿的舒缓。



04 将下巴撑在手掌上，双手张开托住颞部，保持10~15秒。

功效：有效纾解下颞部位的水分滞留，改善双下巴问题。



05 双手张开，四指贴住脸部，拇指按在耳下，朝手腕施压。

功效：协助强化脸部天然的淋巴引流系统，美化脸部的轮廓线条。



06 双手握住脖子，保持10秒。

功效：帮助脖子吸收精华液，预防颈纹。



07 双手从耳下腺位置沿着脖子的淋巴走向向下滑动至锁骨上方的淋巴结，按压10下。

功效：帮助淋巴排毒更顺畅，让面部轮廓更清晰。



08 用手按压腋下的淋巴结。

功效：里面储存的废物彻底排出去。



解密东方女孩最易长肉肉的5个部位

颧骨附近：容易显得颧骨高，如果紧致度不够好，还会延伸出法令纹

下颞两处：就是通常的咬肌，如果肉过多，会显得脸形很方

下巴：这里一堆肉就会出现难看的双下巴

急救篇：简易排水法

很多人都有过这样的经验，明明自己的脸不胖，但早晨起床后却发现脸和眼周都肿肿的。脸部浮肿多半是因为体内多余水分的滞留，就好像吸了水的海绵会膨胀起来一样。造成水肿的因素有几方面：一为临睡前喝太多水，让水分囤积在体内；二是晚餐时摄入了过多盐分，造成了水分的滞留；此外女性在生理期或过度疲劳、压力过大时，也可能出现浮肿现象。

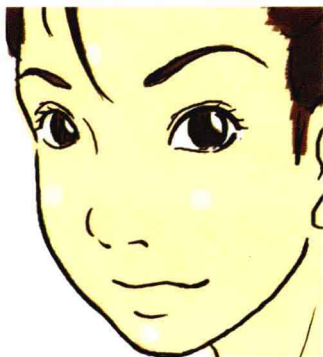
所以，在拍证件照前一天晚上，临睡前3小时尽量不要喝水。当出现水肿现象时可以采取一些简单的补救方法：喝一杯薏米茶或者清咖，这两者排水效果都很好。对于眼部出现的浮肿情况，则可以拿两个泡过的绿茶包冰镇后冷敷在眼部约2分钟。冰凉的绿茶包可以在短时间内滋养眼部皮肤并消除浮肿。

Part 2 Two

光与影 上镜妆打造法

Point:

拍证件照时一般都是大平光，如果想要让照片看起来气色好又有立体感的话，就要强调深邃有轮廓的眉眼，并利用腮红和修容的技法让脸型变得更有轮廓。



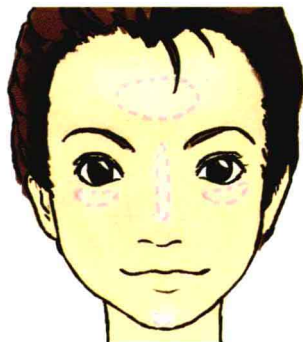
01 先用适合自己肤质的隔离产品打底，修饰气色，填平毛孔。



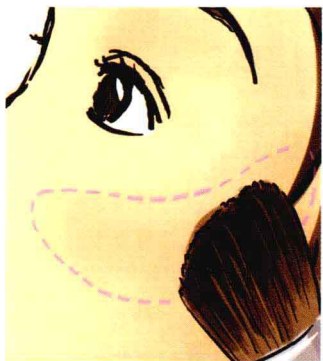
02 利用深浅两个色号的粉底塑造脸部明暗面，将比肤色深1~2号的粉底液涂在肉肉明显的咬肌处、双下巴处，此举有即刻瘦脸效果，深浅两色粉底交接处可轻拍使过渡自然。



03 沿着脸部线条，用修容刷蘸取深色修容粉修饰脸部外轮廓线。



04 用浅色修容品提亮额头、鼻梁、眼睛下面的三角地带和下巴，可即刻拉长脸型，让五官更立体。



05 选择偏橘色和咖啡色的腮红，从颧骨向太阳穴，以斜上刷的方式打造小颜腮红。



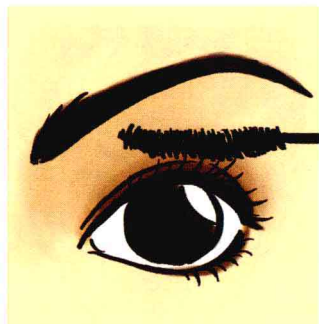
06 画眉毛的时候，不妨将眉头略微加深，并画出较明显的眉峰，使整个鼻梁立体起来。



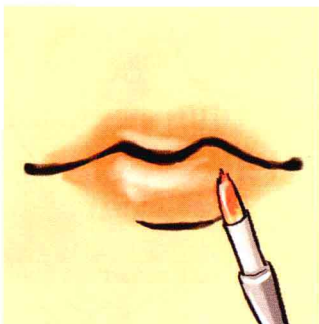
07 将整个上眼窝刷上浅咖啡眼影，双眼皮褶皱的部分画深咖啡眼影，深浅色交界处要过渡自然。



08 沿着上睫毛根部画一条精致的内眼线，在眼线上压一层黑眼影，下眼线则用米咖啡色的眼影勾勒，这样可让眼睛更明亮。



09 利用加长型睫毛膏将上下睫毛毛刷得根根分明，可使眼睛炯炯有神又不至于过于修饰性。



10 用唇刷刷上色彩自然的水润口红，让好气色透出来。

