



湖南卫视特邀化妆造型机构倾力打造

做自己的形象设计师

B BEAUTY MAKE-UP

0 基础妆面色彩搭配理

5 大最“潮”妆面的详细讲

自信 美妆

王巍 / 主编

杨柳 / 编著



兰冰老师推荐

中国资深形象顾问
湖南卫视特约造型师



中国纺织出版社

内容提要

本书以应用色彩学为基础,讲解了3种不同肤色的人怎样选择粉底、眼影及腮红、唇色等。书中以真人示范眼妆、眉妆这两大重点化妆技巧,介绍了6种不同风格人群适合的妆面和相关注意细节,4个年龄阶段的妆面处理重点和5种最实用妆面画法,展示了时下最流行的10款精细妆容。拥有了这本书,你也可以从“0”基础的“菜鸟”到“大师”级化妆师。

图书在版编目(CIP)数据

自信美妆 / 王巍主编. — 北京:中国纺织出版社, 2011.6

(做自己的形象设计师)

ISBN 978-7-5064-7172-5

I. ①自… II. ①王… III. ①化妆—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第255944号

策划编辑:向 隽

责任编辑:安茂华

责任印制:刘 强

编 委:张 苗 陈丽娟

摄 影:朱军昌

装帧设计:盛小静

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

湖南凌华印务有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2011年6月第1版第1次印刷

开本:889×1194 1/24 印张:4

字数:70千字 定价:25.00元(附光盘1张)

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

做自己的形象设计师

B E A U T Y M A K E - U P

自信 美妆

王巍

主编

杨柳

编著



中国纺织出版社

PREFACE 前言

有些女人，清纯甜美，清丽容颜抒写人生之歌。

有些女人，自信火热，闲庭信步游走世间繁华。

有些女人，不奢望青史留名，安然静好只等他人垂怜。

有些女人，无所谓旌旗十万，洗尽铅华尽享美好人生。

所到之处，无需浓妆，便带出惊鸿美态，浅笑轻盈，尽显沉着优雅。回眸微笑，言谈举止，无不透出万般女人味。

每个人在心中都有另外一个自己，这种女子，这番魅力，是不是你心中的完美期待？

现代社会，形象力与体力和智力并列为三大基本能力，已经得到越来越多人的关注。个人形象力的重要性源自第一印象。作为一个社会人，总要与他人往来接触。一个人衣着整洁、典雅，具有良好的个人形象，也是向他人暗示：“请相信我，我是有修养、有能力的”，从而为自己赢得更多的好感和机遇。从这点来说，个人形象何尝不是有价的？形象是金，形象有价。它关系着个人事业与生活的方方面面，良好的形象使一个人充满自信、魅力无穷。

心理学家指出，人在交往中，他人给你的评价主要取决于关键的几分钟，甚至是前30秒。在此期间，你不可能有机会展示你的学历证书、职称证明和简历。美国著名的人际关系专家阿尔伯特·罗宾对人们的直接交往进行研究后指出：一个人留给他人的第一印象受几个方面因素的影响，其中说话内容本身占7%，说话方式（语速、语调、音量等）占38%，非语言信息（面部表情、身姿、行为、服饰等）占55%。

可见，人的外在信息在给他人的印象中占有举足轻重的分量，没有一个得体、优雅、文明的外在形象，很难树立起一个良好的个人形象。

2009年出版的《时尚淑女课堂》，受到了各界读者和专业人士的一致好评，应广大读者朋友们的邀请，出一套更详细、更系统，



且通俗易懂的书籍，是我回馈广大热心读者朋友们的最大动力。这套书让我聆听到了更多的声音：“今天有个重要的约会，能否教我几招让我在他人面前大放异彩？”“我是应届毕业生，可否有简单的技巧让我在面试时受到青睐？”“我是个业务员……”确实已经有不少人开始注意到，学会装扮自己，的确能够为自己的生活及工作上带来很多方便。

当你接触到新朋友，想要更进一步交流却苦无话题时；当你在异性面前，却无法吸引他人的注意时；在聚会中，总被人遗忘时，提升自己的形象影响力（简称形象力）一定可以帮助你解决这些问题。

如果你没有一个系统的时间来学习各种彩妆、发型及服饰搭配的专业知识，也没有太多耐心去练习艰深的复杂手法，但又不甘于做个平凡的“路人”，希望能随时成为目光的焦点，在众人之中脱颖而出，并且在工作及生活中维持更和谐及亲密的人际关系，不要怀疑，这套书正是为你而写。

纵观这套书，最大特色是三个方面的突破。

第一，更具规模、规律更细。行业人士都知道，形象管理中也有很多规律可循。在这套书中，我尽可能地将规律深入浅出，让读者朋友们不必通过专业系统的学习，也能深谙其中的手法和细节。掌握了书中所阐述的相关规律，就能在共性中寻找个性，对于提升自我形象有着决定性作用。

第二，更具实用性。较之《时尚淑女课堂》，这套书带给读者朋友们最直观的感受，就是完全可以照着这本生动的教材动手完成一些生活中的发型、化妆以及日常的装扮。

第三，大乐取于简，形象管理也是如此。这套书从服装、发型到化妆都非常生活化，简单到任何人随时随地都可以动手修饰自己。爱美之心，人皆有之，如果读者朋友们能看了这套书之后，愿意动手来修饰自己，而形象也有所提升的话，就是我最大的期待了。

“做自己的形象设计师”这套书并非专业研究的书籍，而是一套生活实用书。分为发型、化妆及服饰搭配三个方面，主要是为那些希望在最短的时间里完成自我扮靓，并且提升个人魅力的朋友们准备的。我的目的，并不是希望所有阅读这本书的读者都变成一位专业的职业造型师或是形象设计师，只是希望借助我个人多年的经验，教大家如何运用装扮让自己的生活更美妙。

因此本书不会让你花大价钱买许多昂贵的化妆工具和名牌服装，也不会让你花几个月时间练习手法，而是在日常生活中，依照不同场合，不拘形式，灵活运用，改变自己！

湖南杨柳化妆形象设计艺术学校校长

杨柳

2011.3

目录

- 7 | 色彩与生活
- 8 | 色彩的三要素
- 9 | 色调
- 10 | 原色、间色、复色、补色

Part1 化妆的色彩与搭配

12 | 粉底篇

- 12 | 怎样选择合适的粉底
- 13 | 白色系肌肤的选择
- 14 | 黄色系肌肤的选择
- 15 | 黑色系肌肤的选择
- 16 | 粉底种类介绍
- 17 | 亲肤底妆，从打粉底开始

18 | 眼影篇

- 18 | 眼影的质地分类
- 19 | 眼影与妆面的搭配
- 20 | 几种经典的眼影技法

22 | 腮红篇

- 22 | 腮红的分类
- 23 | 打腮红的方法

24 | 唇色篇

- 24 | 唇色与妆色一对一

25 | 装扮篇

- 25 | 妆色与服装相映成趣

Part2 了解化妆工具及彩妆

27 | 化妆工具

- 29 | 护肤品的认识与使用
- 31 | 如何判断护肤品的质量
- 33 | 漂亮的眼妆是怎么来的
- 34 | 睫毛膏的使用方法和技巧
- 36 | 修眉的技巧
- 37 | 不同的脸型怎样画眉才好看
- 38 | 标准美人眉的画法
- 39 | 眼线工具的介绍和使用



Part3 我的妆面我做主

- 41 | 化妆细节解析
- 44 | 各种风格的妆容
- 44 | 少女风格
- 46 | 优雅风格
- 49 | 前卫风格
- 52 | 浪漫风格
- 54 | 自然风格
- 56 | 古典风格
- 58 | 不同年龄段的美丽
- 59 | 少女时代
- 62 | 青年时代
- 65 | 中年时代
- 67 | 老年时代

Part4 最"潮"的时尚妆面

- 70 | 完美职业妆
- 74 | 浪漫约会妆
- 77 | 时尚烟熏妆
- 80 | 淡雅生活妆
- 83 | 清新淑女妆

Part5 时下流行妆面欣赏

- 86 | 复古裸妆
- 87 | 水润透明妆
- 88 | 明艳晚宴妆
- 89 | 唯美梦幻彩妆
- 90 | 梦幻之绿
- 91 | 韩式淑女妆
- 92 | 经典之黑
- 93 | 另类创意妆
- 94 | 明绿之夏
- 95 | 黑色诱惑



由于生活在一个五颜六色的世界里，色彩一直刺激着我们的视觉器官，在所有事物的形状、性能、颜色特征中，色彩往往先入为主，是作品给人的第一印象。作为万物主宰的人类，与色彩之间到底都有哪些关系呢？





色彩与生活

首先，在认识色彩前，我们要树立一种观念，就是如果要了解色彩、认识色彩，便要用心去感受生活，留意生活中的色彩，否则容易变成一个视而不见的色盲。就如人体的其他感官一样，色彩就像是我们味蕾体会的那样，一样的材料但因用了不同的调味料而有了不同的味道，运用得当，能让人大快朵颐，运用失败了往往叫人难以下咽。而色彩对生理与心理也有重大的影响，因此色彩学算是设计的一门基础学科。



色彩的三要素

不论任何色彩，皆具备三个基本的重要性质：色相、明度、纯度，一般称为色彩三要素或色彩三属性。

色相（Hue简称为H，译为色相）

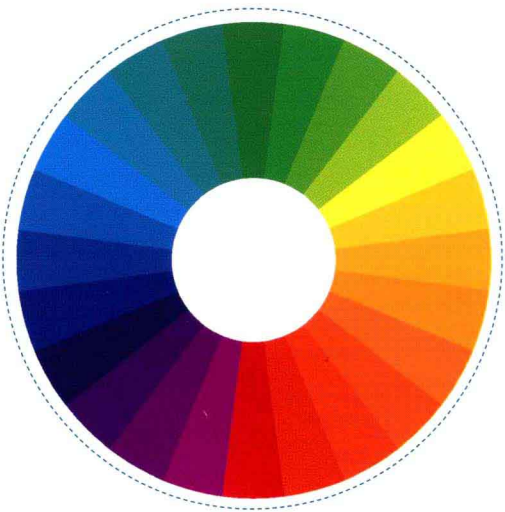
每个颜色都被冠以一个名称，叫色相名。色相是区分色彩的名称，也就是色彩的名字，是日本色相研究所的PCCS配色体系中的色相名称，一共24个色相，每个色相因其含紫、红、黄、蓝、绿的比例成分不同而呈现不同的相貌，就如同人的姓名一般，可用来辨别不同的人。

明度(Value，简称为V)

色彩的明暗强度就是所谓的明度，明度高是指色彩较明亮，而相对的明度低，就是色彩较灰暗。光线强，感觉比较亮，光线弱时感觉比较暗。色彩之间具体的明度差包括两方面：一是指同一色相的深浅变化，如粉红、大红、深红；二是指不同色相的明度差别。六种标准色中黄色最浅，紫色最深，其余的处于中间。

纯度（Chroma，简称为C）

纯度是指色彩的饱和度。通常以某彩色的同色名纯色所占的比例来分辨彩度的高低，纯色比例高为彩度高，纯色比例低为彩度低。在色彩鲜艳状况下，我们通常很容易感觉高彩度，但有时不易作出正确的判断，因为容易受到明度的影响。而黑白灰是属于无彩色的，它们只有明度的概念。



色调

色调是指色彩外观的基本倾向。可以分为暖色调和冷色调两种。

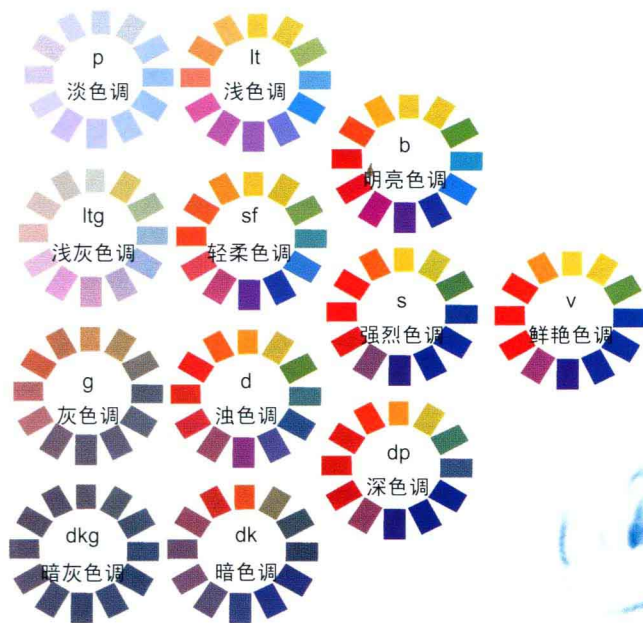
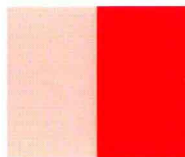
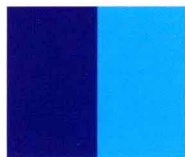
各种颜色传递的感觉：

红色、橙色、黄色为暖色，象征着太阳，火焰，具有热情奔放的特点，使人感到温暖、和谐。

绿色、蓝色、黑色为冷色，象征着森林、大海、蓝天，具有安静、稳重之感。

灰色、紫色、白色为中间色。

冷色调的亮度越高颜色越偏暖，暖色调的亮度越高颜色越偏冷。



PCCS色调图

PCCS色调图是日本色彩研究所开发的一种非常实用的色调体系，它把色彩归类为12个色调，分别是鲜艳色调（v色调）、明亮色调（b色调）、强烈色调（s色调）、深色调（dp色调）、浅色调（lf色调）、软色调（sf色调）、浊色调（d色调）、暗色调（dk色调）、淡色调（p色调）、浅灰色调（ltg色调）、灰色调（g色调）、暗灰色调（dkg色调）。

原色、间色、复色、补色

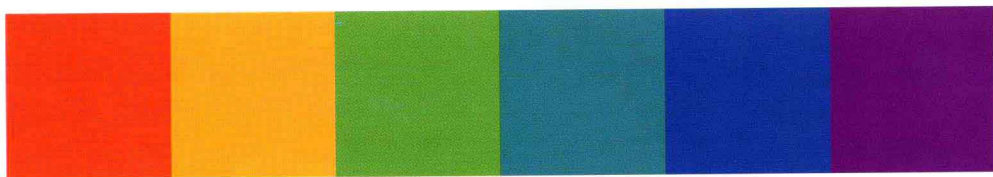
原色

黄、红、蓝为原色。自然界大多数颜色可以由它们调配而成，而它们却不能用其他的颜色调配。



间色

两种基本色以不同的比列相混而成的一种颜色，称为间色。间色也只有三个即红色+蓝色=紫色；黄色+蓝色=绿色；红色+黄色=橙色。

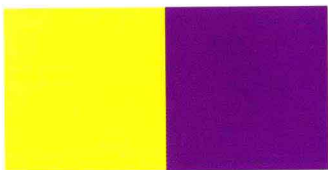


复色

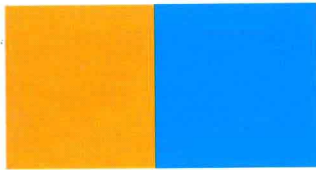
由三种原色按不同比例调配而成，或间色与间色调配而成，称为复色，也叫三次色、再间色。因为三原色加入的原因，有黑色成分，从而具有纯度低、复色种类繁多、千变万化的特点。

补色

一种原色与由另两种原色调配而成的间色互称为补色。两个原色不等量相混调可配成一个间色，而另一个原色则被称为补色。如红与绿、黄与紫。补色的特点是把它们放在一起，能最大程度地突出对方的鲜艳。



黄色与紫色



橙色与蓝色



红色与绿色

part 1

化妆的色彩 与搭配

粉底篇

眼影篇

腮红篇

唇色篇

装扮篇





粉底篇

怎样选择 合适的粉底

所谓“女人三分长相，七分打扮”，爱美是女人与生俱来的本能。每个女人都希望自己拥有如凝脂般的婴儿肌肤，苗条的身段，明星般耀眼的容颜，但镜子给我们的回答却常常令人沉默。不过公平的上帝却为你打开了另一扇窗——化妆品。是的，变美是你爱上化妆的理由，挑选适合自己的彩妆品是你完美妆容的动力，时下种类繁多的彩妆品牌，功用、颜色、质地不同的彩妆，令人们眼花缭乱，无从选择。“万丈高楼平地起”，今天，我们就先从化妆的基础——粉底，也是化妆的关键来着手学习吧。

各类粉底的挑选及功效

美丽是需要物质和时间的双重投资的。对于经常需要化妆的女人来说，一笔“美丽的投资”是完全值得的。

粉底的选择

选择底妆时不仅要考虑面部的颜色，还要考虑到颈部的肤色。中国女性的肤色普遍偏黄，最适合使用半光泽质地的底妆，浅黑色肌肤的女性则比较适合有那种油光的粉底，颜色可以带有小麦色。生活中化妆可选择贴近自身肤色的粉底，在试用粉底的时候，可先在手腕处试用看其滋润效果和遮盖力，粉底质地是否细腻，是否跟自己的肤色相衬等。一般来说，中国女性可选用粉色系、咖色系、棕色系的粉底，颜色的深浅可根据自己的喜好来选。

白色系肌肤的选择

对于白色系肌肤而言，宜选择带有淡淡的粉红色，明度较高的粉底。同时使用质地润泽的液体粉底和去光泽感的散粉，能使肌肤具有陶瓷一般的质感。

例如:CHANEL完美修饰粉底液 SPF15#50 Natural

解说：轻盈细致的液状质地，呈现自然透亮光泽。能够调节覆盖度，赋予半哑光和丝质透明的妆效，在保湿因子及SPF15防护下，柔滑的质地易于上妆，完美契合各种类型的肤质，肌肤更显柔嫩迷人。

DIOR 迪奥凝脂粉底液SPF12 30mL

解说：为肌肤提供轻盈的覆盖，令妆容清新、艳光四射，SPF12防晒保护，有效对抗有害的紫外线，超微粒子的矿物质反射光切实地遮盖不足之处，蕴含独特精华为肌肤保湿，缔造顺滑、雅致的自然妆容。



黄色系肌肤的选择

黄色系肌肤肤色明度较高，其质感介于泛光和哑光之间，应选用珍珠色的保湿系列底妆用品，搭配光滑质地的液体粉底或霜状粉底。

例如：日本嘉丽宝霜状粉底 30mL

解说：日本嘉丽宝霜状粉底能调节肌肤水油平衡，让你拥有自然出众的美丽肌肤。其中含有的三种独家粉末的组合，可吸收过多的油脂，抵御各种外界侵害，精心呵护你的娇嫩肌肤。

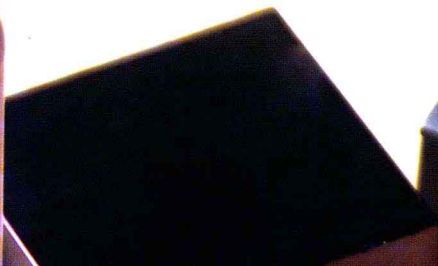
CLINIQUE 倩碧持久无油粉底液 30mL

解说：倩碧最新智性Micro-Mirrored 技术，自动调节肤色不均，柔和遮盖表面瑕疵，妆容自然无暇，含有独特舒适复合精华，令肌肤滋润一整天。

RMK 水凝粉底霜 30g

解说：高密度滋润蕴含具有高度保湿效果的“water holding oil”，充满水润感的油分能让你感受到如涂上面霜般，顺着凹凸的面型轮廓紧贴肌肤，同时又有极强的遮盖力，还不易脱妆。

配合丰富矿物质水，为肌肤提供加倍的滋润。



黑色系肌肤的选择



这类皮肤略呈现黄色，明度较低，改善肤色的关键是增加光泽质感。不宜选择偏白色系和粉色系的粉底，与自己皮肤颜色越接近越好。在商场选购试用时，可先在下颚线旁涂抹，选择最接近肤色的颜色。

例如：雅诗兰黛持久粉底液 SPF10\PA++\#17 30mL

解说：这款粉底可赋予肌肤惊人持久的自然色泽，不褪色，不散落，无油配方，内含二氧化钛、维生素E和BHT抗氧化物结合自由基清理成分，不含香料，上妆柔软顺滑，可以轻松调配，全天感觉舒适自然。

Shiseido 资生堂轻柔粉底液 40mL

这款粉底颜色自然白皙，丰富的乳霜感觉就像吸附于肌肤一样，紧致贴合。其中新开发的光彩紧肤成分中，含有抗皱复合物等护肤成分，可补充水分，提高肌肤弹性，让皮肤焕发自然光彩。除此之外，这款粉底还有改善皱纹和松弛的作用。

RMK粉底液 30mL

这款粉底中含复合精华和光线反射素，不但能够激发肌肤活力，减少皱纹和瑕疵的出现，还能提供自然生物保护层，抵抗UVA和UVB，能遮盖微小瑕疵，抗脱妆，让面部更显柔嫩，焕发动人光彩。

