

现代女性**随身宝典**

陈东荅。编

女性

NI XING GAO YA ZHUANG BAN ZHI NAN

高雅装扮指南

职业女性装扮方法

选用合适的头饰

人的脸型与领型的选择

办公室的穿着应考虑到别人的眼光



新疆青少年出版社

2.64

女性高雅装扮指南

陈东蓉 编

新疆青少年出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代女性随身宝典/陈东蓉编. —乌鲁木齐:新疆青少年出版社, 1999. 12

ISBN 7-5371-3595-9

I. 现… II. 陈… III. 女性-生活-知识 IV. D442.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 71591 号

书 名 现代女性随身宝典

作 者 陈东蓉

责任编辑 崔跃萍

出版、总发行:新疆青少年出版社

(乌鲁木齐市胜利路 100 号, 邮编: 830001)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 番禺市新华印刷有限公司

版 次: 2000 年 1 月第一版

2000 年 1 月第一次印刷

开 本: 850 × 1168mm 1/32 印张: 45

印 数: 1 - 5000 册

书 号: ISBN 7-5371-3595-9/Z · 56

定价: 100.00 (本册定价 10.00 元)

总 序

爱美之心,人皆有之,其中又以女性为最,同时现代女性已经走出家庭,融入社会,她们不再只是妻子、母亲,而且是女经理、女部长、女秘书,这一方面要求她们比以前更注重自己的形象,另一方面却又不给她们以从容面对的时间。为了解决这一矛盾,我们组织编写了这套短小精悍的《现代女性随身宝典》。

该宝典围绕塑造现代女性形象这一主题,以一本一题的方式,在每一本小册子中分门别类地介绍了有关装扮、美容、保健的知识。你既可以将它放在你的公文包、办公桌甚至口袋里,在繁忙的工作间隙翻看几页,也可以摆在你的书架上,在休闲的日子里美美地读上几段。

内容提要

服饰不仅具有蔽体御寒的基本功能,而且在社会交往中,具有重要而特殊的作用,它是一个人的性格、职业、爱好、情趣的展现。装扮得宜对你的生活、事业助益极大,反之,则可能损其形象,甚而导致事业的失败。

本书详细分析了服饰各构成要件的特点及相互搭配原则,着重介绍了服饰与时尚的关系,不同身材、不同场合的着装要则,以及可能影响装扮效果的化妆、美发、气质等等。

目 录

第 1 章 浓妆淡抹要恰到好处

一、化妆新潮

1. 春秋妆化法..... (3)
2. 职业妇女妆扮方法..... (3)
3. 化运动妆的方法..... (4)
4. 化工作妆的方法..... (5)
5. 化少女妆的方法..... (6)
6. 恋爱时女性增添魅力的方法..... (6)

二、化妆规则

1. 自然淡彩的妆扮..... (8)
2. 圆型脸孔也能打扮成有成熟感的女性..... (9)
3. 方型脸最容易打扮得优雅..... (10)
4. 细长脸型者考虑强烈印象的打扮..... (11)
5. 发型愈小服装愈醒目..... (13)

6. 用刷子一面按摩、一面洗脸····· (14)
7. 展现成熟韵味的皱纹····· (16)
8. 健康的肤色才是美丽象征····· (17)
9. 三种化妆和服装和搭配法····· (18)
10. 整理眉毛的秘诀一根根的拔除····· (20)
11. 创造自然感的眼线····· (21)
12. 画出新鲜感的嘴唇····· (23)

三、美发艺术

1. 美发在美容化妆中的作用····· (25)
2. 护理头发随季节变化而有所不同····· (26)
3. 护发、美发三要素····· (26)
4. 选用合适的头饰····· (27)
5. 花卉头饰的使用方法····· (28)
6. 利用丝带作成流行的发型····· (29)
7. 烫发的四项正确方法····· (29)
8. 五项烫发技术····· (30)

四、美目艺术

1. 画好眼线和睫毛, 美目流盼梦幻迷人····· (31)
2. 选好眼线笔, 淡雅、妩媚随心所欲····· (33)
3. 多花 10 秒钟双眼更朦胧····· (35)
4. 让你的眼睛轮廓分明····· (35)
5. 单眼皮可描画出猫一般温柔迷····· (36)
6. 画出对称眼线的妙方····· (37)
7. 细细的眼线才是一流的画法····· (37)

目 录

8. 两种睫毛膏并用才能创造出美感·····	(38)
9. 彩色睫毛液要与眼影协调·····	(38)
10. 大胆试试假睫毛, 漂亮得 连自己都会惊喜·····	(38)
11. 使眼睛俊美的五个步骤·····	(39)
12. 眼部化妆重“感觉”·····	(40)
13. 眼影化妆重“干净”·····	(41)
14. 突出眼睛魅力的化妆·····	(41)
15. 眼皮打粉底, 眼睛更明亮·····	(42)
16. 精画下眼影拥有大眼睛·····	(42)
17. 让你的眼睛瞬间年轻5岁·····	(43)
18. 年轻活泼的眼睛需要 柔和的色彩搭配·····	(44)
19. 灰色眼影创造东方“美人眼”·····	(45)
20. 变严厉的神态为明媚的双眼·····	(45)

第2章 魅力就是在动态中的美

一、女性魅力的内涵

1. 开放为美·····	(49)
2. 自然为美·····	(50)
3. 新颖为美·····	(51)
4. 独特为美·····	(51)
5. 富有弹性为美·····	(52)

6. 含蓄适度为美 (53)

二、富有魅力的条件

1. 具有气质与个性美 (54)
2. 有某方面的兴趣以及研究欲望 (55)
3. 具有清洁感 (55)

二、在动态中展现魅力的方法

1. 单纯的模仿表面无意义 (56)
2. 维护优美的走路姿势从腰部挺直开始 (57)
3. 摆动出富有美感的手 (58)
4. 夜间约会时就要象
罗马的女奴般的装扮 (61)
5. 舞会的魅力在认识陌生人 (62)

第3章 服饰是人的广告

一、服饰与时尚

1. 服饰流行大趋势 (67)
2. 走在潮流前头 (69)
3. 打扮的原则 (70)
4. 流行时装的款式类型 (71)
5. 服装款式的周期变化规律 (71)

二、服饰与理想形象的塑造

1. 服装构成的四大要素:
线条、部件、颜色、质地 (74)
2. 合体的服装与人体的美感 (77)
3. 人的体型与服装款式的设计 (79)
4. 人的脸型与领型的选择 (88)
5. 发型与服饰的关系 (90)
6. 得体的服饰可弥补体型的不足 (92)

三、服饰与颜色

1. 色彩判断是服饰给人的第一印象 (98)
2. 各种颜色的独特个性 (98)
3. 色彩组合的规律 (105)
4. 服饰色彩对心理的影响 (107)
5. 服饰色彩能改变人的体型 (109)
6. 服饰色彩能调节人的肤色 (110)
7. 流行色的影响 (112)
8. 服饰配色的技巧 (114)

四、女子穿着的特殊艺术

1. 高大女孩装扮法 (119)
2. 娇小女孩穿着法 (121)
3. 展露迷人的身材 (122)
4. 社交场合的穿着应
使自己能融入群体中 (123)

女性高雅装饰指南

5. 办公室的穿着应考虑到别人的眼光 (126)
6. 女人的穿戴样样都透出信息 (129)

第1章：
浓妆淡抹要恰到好处

一、化妆新潮

1. 春秋妆化法

春秋妆要柔美明快、协调，化妆的重点应放在眼睛上。关键是施好眼影。

①上粉底。春秋时节化妆最好用乳液型的，色彩尽可能要与肤色接近，如浅粉色、浅肉色，施粉要均匀一致。

②涂颊红。用桔红色胭脂作基调色在两颊位置上薄薄涂一层，套用玫瑰红作重点色，使两色协调一致。

③眼妆。涂眼影用茶色或灰绿色系列的眼影，眼线用黑色，注重眼尾处，涂上睫毛膏。

④涂口红应选择桔红色系列唇膏，不用描轮廓，取其自然曲线。下唇涂一些光泽唇膏。

2. 职业妇女妆扮方法

一位想在事业上有所成功的女性，不仅要有伶俐的口才，大方的仪态，还要懂得如何妆扮自己。得体的妆扮会直接影响自己在别人心目中的地位，要做到这一点可参考以下忠告。

①头发。没有必要标新立异，只要清洁自然，长度以

肩，保持发质乌黑光亮即可。

②化妆。适当的化妆是必要的，这是对别人尊重的表现，但以清秀为佳，切忌浓妆艳抹，过分招摇，除非参加隆重宴会。

③服装。传统服装令人高雅大方，过分暴露只会招来不雅的评语；裙子以着膝为好，外套不宜太长。

④手袋。体积不应过小，款式大方。

⑤鞋。款式简单，上班时不宜露趾，鞋跟不要过高，最好不穿长筒靴办公，颜色过分耀目及繁杂的凉鞋不宜常穿。

⑥首饰。太多的饰物只会给人以庸俗累赘之感，一对款式简洁的耳环已足以适应环境的需要，也可以利用领花、胸花等稍加点缀。

3. 化运动妆的方法

如今的美女再不是林黛玉型，她们不仅有美丽的容颜，而且还要有健康的体魄，要打网球，要运动，运动也是社交的方式之一，既是社交，那就不适宜“素面登场”，有必要化一个充满活力、精神焕发的健美的运动妆。

因为运动时血液循环加快，还会因出汗而冲掉脂粉，因此化妆不宜浓艳，只宜薄施粉黛，淡得自然、清新，不应有太多色彩。

①上粉底。粉底宜用略淡的棕色水粉饼，或用乳液型的，以免因出汗而脱妆。

②涂颊红。宜选用淡色胭脂，如浅桃红系，可以鬓抹向颧骨顶上。

第1章：浓妆淡抹要恰到好处

③眼妆。用棕色眼影自眼窝染至双眼睑之间，创造立体感，眉头下凹处涂浓些；还可以在双眼睑中间染金色珍珠系明亮眼影，下眼睑眼线仅描眼尾侧。睫毛染睫毛膏。

④涂口红。口红宜选用玫瑰红、桃红等，玫瑰红不要画得太圆。

另外要注意，运动时身材会大量出汗而潮湿，所以绝对不可用油性化妆品。应该用水性粉底，管状或粉状的眼影和腮红，细而硬的眼线笔。如果运动时要浸入水中，化妆品要用防水的，尤其是睫毛膏更须防水，否则会把睛眶染色。运动间歇别忘了用纸巾轻吸面部的汗水，但切忌涂擦。

4. 化工作妆的方法

工作妆宜淡雅自然、明朗洒脱、应给人以端正秀丽、整洁大方感觉。化妆的要诀在眼妆。

①上粉底。应选择淡薄而有透明感的粉底，以肤色接近的颜色为宜，如白色或浅粉红，描底不宜涂得过厚。

②涂颊红。颊红宜用浅桃红色，轻淡地涂上一层，作圆形晕染，要施得薄而匀，不要留下浓重的胭脂痕迹。

③眼妆。眼影可选用蓝灰色，自然是晕染于眼的周围，可在眼尾加点眼线；可用眉笔轻轻描出眉毛的轮廓，不必刻意描画。

④涂口红。口红可先涂光泽唇膏，再涂上桃红色口红，唇红可用米色描画出，唇廓不宜太圆润，而应有明显的棱角，这样的化妆既大方，又美观。

5. 化少女妆的方法

少女天真烂漫，具有青春活力，所以少女化妆应力求自然，在化妆部位上，不应过分强调涂面红，除非是在晚间，或年龄稍大的少女可以少量使用，一般来说应以涂眼影、唇色为主。

①涂粉底。少女一般面色红润，可不用粉，如肤色较深的人，可用浅色粉底。

②涂眼影。应涂浅色调或暖色调，如浅红色、浅棕色、浅玫瑰红等。

③涂口红。涂口红可以用光泽型桃红唇膏，涂唇时，嘴角外一定要涂均匀，口角稍许向上描，这样才能显示出少女的活泼。

④修眉型。修眉型一定要注意适度，可以在自己眉毛的基础上，拔掉一些散眉毛，或作一些小小的修饰，但不能像成年女子那样修剪眉毛、拔眉、描眉，那么反失去其自然美。

6. 恋爱时女性增添魅力的方法

下面给出以爱为主题的化妆的一些要点，有兴趣者当然可根据自身情况一试。

粉底与松粉：尽量表现出脸部的白皙洁净无瑕。采用浅色粉底加透明松粉，再扑上七彩珠光粉，以增添晶莹透明感，也可使用珠光粉底打底。