

台湾时尚装扮畅销书榜NO.1



台湾人气潮女

苏花猴 著

瘦身 · 穿搭 · 化妆

72 变大公开

花猴教你 变美丽



平凡小女人也能修炼出明星气场

台湾超高人气博客，每天破80000浏览量

最最切身体会 **瘦身** 术
最最至IN魅力 **彩妆** 术
最最百变造型 **搭配** 术



见p14

不堪回首

素颜照首度曝光



中国纺织出版社



“购物狂就是我” 博主

苏花猴

中国美容美发行业
年度盛典

花猴教你
变美丽

平凡小女人也能穿出比明星还炫

时尚潮流、个性时尚、潮流时尚、潮流时尚



中国美容美发行业年度盛典

图书在版编目(CIP)数据

花猴教你变美丽 / 苏花猴著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5064-6750-6

I. ①花… II. ①苏… III. ①减肥—方法 ②化妆—基本知识
③服饰美学—基本知识 IV. ①R161 ②TS974.1 ③TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第162518号

原文书名:《花猴教你变美丽:瘦身、穿搭、化妆72变大公开》

原作者名:苏花猴

©采实文化事业有限公司, 2010

本书中文简体版通过四川一览文化传播广告有限公司代理,台湾采实文化事业有限公司授权,由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容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:图字:01-2010-4659

责任编辑:李菁 郭沫 责任印制:刘强

封面设计:任珊珊

版式设计:北京水长流文化发展有限公司

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

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年9月第1版第1次印刷

开本:889×1194 1/24 印张:7

字数:120千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



台湾人气潮女

苏花猴 著

瘦身 ♥ 穿搭 ♥ 化妆

72 变大公开

花猴教你 变美丽



中国纺织出版社

在花猴身上，你可以找到美丽的奇迹

从来没有想过有一天可以帮苏花猴出的书写序，我又证明一次，天底下没有什么事是不可能的！在她的身上，嗅不到一丝文艺气息，只有浓浓的流行讯息，不过当我了解这本书的内容时，我也就不再那么讶异了。

我跟苏花猴是那种可以很久不见面，感觉我们之间已经没有温度，但见了面温度计立刻会回到应有刻度的那种情谊，我们不是最要好的朋友，但我就是知道，地球上有一个人在某个地方，还是会贴心地记得我，并且关怀我。

曾上过苏花猴的部落格或者新加入的读者们，应该都只看到苏花猴美美的一面，想要知道其他面的，可就要仔细读我这一篇。

苏花猴的心肠非常软。有一次台里一位好脾气的男生生日，我们决定恶整他整到他发脾气为止，大家非常卖力，连其他部门的同事都来助阵，眼看这位男生脸涨红，用力摔抽屉，就要大骂出口……苏花猴却在最关键的时刻端出了生日蛋糕，大家一阵错愕，只听苏花猴用林志玲的口吻说：“唉呀！我看他都快哭了啦！”虽然前功尽弃，大家又怎忍心骂这位好心肠的美女呢？

苏花猴很带种。虽然我是个没什么威严的主管，但大部分同事也知道要敬老尊贤，只有她，不但没大没小，还是第一个敢跟我对骂“三字经”的人，虽然我们都是用非常温柔的口吻在讲这几个字，但听到的人还是不免要愣一秒钟。

现在就要提到跟美丽有关的东西了。苏花猴是办公室里的流行物新鲜货专家，她常会贴心地在我的抽屉里放网络当红的流行小物，给我惊喜，然后骄傲地教我这个老土怎么用。每天都把减肥挂在嘴边，三不五时就会听到她大叫：“我瘦了2公斤耶！”若把这些尖叫加起来，她显然应该是个瘦子，但没有啦，她仍在减肥，因为她常常胖回去。而她最常做的一件事就是——拆包裹，办公室里永远都会有她放纵购买欲的战利品，偶而有同事碎碎念，她会用求救的口吻说：“怎么办，我觉得我有强迫症，不能控制地买下去啦！”

苏花猴就是这样特别的一位怪怪美少女。不！她现在已经是一位少妇了（看到这里她应该已经抱头尖叫了吧）。但她的风格一以贯之，她的美丽也是有增无减，很开心看到她运用自己的喜好、经验跟专长，经营出自己的一片天地，这是每一个女人都想要的。

苏花猴，我要告诉你，我很忌妒你喔！

知名戏剧制作人

陳慧瑛

让自己变美，一点都不肤浅

“我们之所以买东西，是因为相信买了以后，生活会变得更好。”

—— 美学的经济（詹伟雄）

减肥、保养、彩妆、穿搭。购物就是为了要让自己变得更美！追求“美”并不是肤浅的行为，而是一种追求社会认同（Social Recognition）的过程，在过程中透过自我的检视（自我认知），并强化自己的优点来追求外在的认同，并且期待自己的生活会变得更好。用白话一点的方式来说就是，想要让自己过得开心一些，要先照照镜子，要先对自己感到满意，才能够让别人对自己产生肯定。透过 Social Sharing 的方式来建立 Social Recognition，这个过程基本上就是 Social Networking 的生态系统。

从一开始经营部落格，就揭露了个人爱好的苏花猴，在经济普遍低迷的社会中，并非是要鼓励大家消费，而是从建立自我认知开始延伸到“美”的提升。最重要的是，所有的独家秘方全都是精打细算过的绝活，不是只有价格才能创造价值，只要了解自己的特色，就能够

找到自我的价值。

从主题中延伸出的弦外之音，其实是个品牌包装的学问，不同的是市场上广告、公关公司里的专家们谈的是大品牌的包装，而本书中谈到的事实上是个人品牌的经营基本面。虽然不免有些事后诸葛，但成功的品牌必定畅销，而想要成功地创造一个畅销的品牌，最重要的是要有品牌的个性，透过主题的故事性来将个性传达出来并且创造话题，并取得认同。

价格与价值，好用仅符合基本价格，而“美”则是提供最佳加值效果的方式。而将个人视为品牌来包装、行销，这不也是一种部落圈里的美学经济吗？

无名小站共同创办人 林弘全（小光）

林弘全

你不笨，你是最幸福的苏花猴

一直很喜欢西蒙波娃说的一句话：“女人是形成的，不是生成的。”

和我家花猴，从当初的陌生、相识、交往到结婚，她这一路以来的转变，无论是内在的或是外在的，相信这个一直陪在她身边的我，感受应该是最直接、也最强烈的吧！

还记得，第一次见到她，是在当时我们一同上班的那间公司，只见她缓缓地从办公室的这头走到那头，脸上始终挂着与身旁的人和事物显得格格不入的微笑，嘴里轻轻哼着歌，就像整个空间里只有她一个人似的。那时我在想，这女孩怎么这么怪啊，她到底是在开心什么呀？后来我才慢慢发现，在这个女孩的世界里，真的没有什么不开心的。其实，脑袋里少几根筋、神经放大条一点，少想一点、少计较一点，把全部的心思专注在你认为真正值得且重要的事情上，自然，你也就能过得像她一般自然而然的快乐，顺其自然的幸福了。

在我们结婚前，花猴常对我说：“其实她觉得自己很笨，对自己很没自信又没安全感。”而那时我总是回她说：“其实你不只很

聪明，而且还很有才华呢，只是你自己一直没有发现罢了。只要你愿意选择相信，你不但可以更有自信，也能拥有百分之一百的安全感哦！”说真的，现在看来，我真的很开心，从那时开始她就选择了相信我说的一切，看着她从一个幼稚的小女孩蜕变成现在这个比较不幼稚的我太太；从一个完全不懂保养、甚至人生的第一瓶雪肌精也是由我手中接过去的傻妞，成了现在这个小有名气的彩妆保养达人；从一个原本只是想偷开个部落格来说我坏话的平凡OL，窜红成现在这个每天人气破八万的千万部落客。我真的只想说：“花猴啊，你从小到大，到底是谁告诉你说，你是笨的啊？”

看着花猴这一路以来的转变，除了要赞扬她自己的努力之外，我也想在这里跟所有支持她的读者们



说声谢谢！真的，是因为有你们大家的支持跟鼓励，我家花猴才能逃过渐渐退化成“黄脸婆”的命运，而不断变得更好、更美！你们知道吗？其实最近，我常对她说一句话：“谁想得到，原来爱美、爱买也能成就一番事业！”而或许就如她说的：“在这个苦闷的现实世界里，如果花一点小钱买几件漂亮衣服、买一些可爱的小玩意儿，就能让自己暂时逃离烦恼、感到幸福，这不是太划算了嘛！”所以你们说说看，人生，是不是果真存在着许许多多不可期的惊喜；而女人，也确实是有无限的可能性！我们花猴，不正是一个最成功的例子吗？

花猴的胖老公



平凡购物狂，也能买出一片天

其实和大多数的女孩一样，我很平凡！过去十几年来，就只是个朝九晚五的上班族，真要说有什么特别的地方，大概就是……我是个有点……病态的购物狂……

在婚前，我每天只要一下班，就会开开心心地跑去逛街、买衣服、买包包或买双鞋，到了回家前，又开始胆颤心惊地怕被妈妈骂：“苏花猴，你，你又乱买了你！”

还记得有一次老妈问我：“你一天不买衣服会死是不是，你看看你的房间，堆得像仓库一样！”当下我环顾四周，只见小小的房间里堆满了杂物，打开衣橱，甚至有一堆衣服连标签都还没拆……

好！当下我决定洗心革面，花猴一定要忍住！我要试试看能不能一天不买！隔天下班，我踩着疲惫的步伐，一路上压抑自己想逛街的心，不断这样告诉自己：“花猴，你要忍着！把你的“病”治好吧！”

我做到了！我避开了闹区、直接搭上车回家，眼看只差没几步路我就要成功了，但……我的手怎么会那么痒？还好我住的地方还蛮偏僻的，也没有什么衣服、包包、鞋子能让我买。但是，我怎么了？我

怎么就这样默默地走进了一间五金行啊：“老板！请给我各种颜色的菜瓜布！”

就这样，我拎着一堆花花绿绿的菜瓜布踏进家门，当瞧见老妈那一副吓得说不出话的表情时，我终于深深地明白了——败家，是我的宿命，我不会再逃避了！

就这样一路买着买着，直到结婚后的某一天，我突然觉得，独乐乐似乎已经不能满足我了，既然那么爱买，那干脆就跟大家分享啊！于是我开始在部落格上分享我的“败家”心得，结果竟然获得越来越多网友的支持与鼓励，这更让爱败家但其实一直缺乏自信的我，惊觉前途一片光明！因为，这样我不就更有完美的借口，可以继续“败家”了嘛！

哈哈哈！老妈，您做梦也没想到吧，当初那个把各种颜色的菜瓜布送给您的笨女儿居然要出书了！

真的不得不说，多亏了我这病态性的“败家”精神，才能成就今天这本书。如果不是我用过许多难用的东西、穿过很多不适合自己的衣服、花过很多冤枉钱，又怎么能让我在写这本书时，写得这么得心应手呢！

读这本书，我相信你一定可以很轻松，因为本人不爱走文艺青年路线，里头写的都是我累积了多年的实战精华，不但很好懂，而且更

是很好用，真的很希望大家都会喜欢！

不免俗的，最后我想要谢谢我可爱的老妈、我胖胖的老公，因为有你们的包容，我才可以活得那么开心！同时，也要谢谢一直以来陪在我身边的网友们，因为有你们一路的支持与鼓励，才会有这本书的诞生！

花猴爱你们哟～^○^



目录 Contents

花猴“不堪回首”照片大公开 14



Part 1

想当瘦子吗？两个月瘦掉 5公斤

我和阿宅的发胖实录 16

减肥大作战 19

斤斤计较的日子 22

想当瘦子吗？Let's go 24

减肥停滞期该怎么办 33

九大减肥重点，再不瘦我也没办法 36

好气色便利超市七日瘦身食谱 41

Part 2

女人一定要会化妆

- 所以说，女孩们还是要会化妆 46
- 轻、薄、透、亮的完美底妆 50
- BB霜狂热分子 56
- 眼妆，真的很重要 61
- 好用到爆炸的双眼皮贴 68
- 不能没有美瞳，戴与不戴差很大啦 71
- 不用整形，眼睛也可以瞬间放大 75
- 偶而也要来一下大浓妆·花猴最爱烟熏妆 79
- 混血儿眼妆·深邃大眼化妆术 84
- 打造LENA风·性感犬目妆 86
- 不是你化妆技术烂，是你没用对工具 89
- 不做好防晒，你就死定啦 94
- 便宜又好用的日系小物分享 99
- 无时无刻都要香喷喷 104



Part 3

花猴保养大公开

- 好皮肤是“洗”出来的 108
- 保养品一定要换季 112
- 花猴最爱面膜大集合 116
- 保养品可以用喝的吗 119
- 护手霜强迫症 123
- 夏日美体大作战 126
- 让你漫步在云端的足部护理 129

Part 4

百变花猴最IN造型穿搭术

- 短腿变修长的穿衣诀窍 136
- 郊游踏青也能穿美美的 140
- 出国这样穿，回头100% 145
- 百变OL，上班一点都不无聊啦 150
- 约会这样穿，魅力无法挡 154
- 百变发型的穿搭术 158
- 做美美指甲的不“NG”穿衣法 164

花猴“不堪回首”照片大公开



不知道有多少读者是被书封上“不堪回首素颜照首度曝光”所吸引进来的。花猴真的是牺牲小我，来增加大家的自信，希望看完这本书，能给大家变美丽的力量！