



你是否希望找到最适合自己的颜色，

让自己变得更漂亮、更美丽？

那么，这将是最适合你的一本书！

刘长江  
编著

符合自己天生的自然色调的颜色，  
才是您最适合的颜色。  
了解了这一点，  
您的魅力将得到**百分百**的表现，  
并将使你更加光彩照人！  
以书润心，以色滋味！

# 好色女

中原出版传媒集团  
中原农民出版社



# 做个色女



中原出版传媒集团  
中原农民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

做个“色”女人 / 刘长江编著. —郑州:中原农民出版社, 2010.5  
ISBN 978-7-80739-816-5

I. ①做… II. ①刘… III. ①女性—服饰美学 IV. ①TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第063479号

---

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址:郑州市经五路66号 电话:0371—65751257 邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河北省大厂回族自治县正兴印务有限公司

开本:787 mm×1092 mm

1/16

印张:11

字数:220千字

版次:2011年1月第1版

印次:2011年第1次印刷

---

书号:ISBN 978-7-80739-816-5

定价:29.80元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换



# 前言

色彩和谐,方能做有品位的女人。风格显著、着装得体、仪容优雅、高品位女人不仅是外在的形式,更重要的是内在气质。高品位女人代表了一种风格,体现了一种美的境界,她们令人心生敬意。

你是否希望找到最适合自己的颜色,让自己变得更漂亮、更美丽?那么,这将是最适合你的一本书,它让美丽立等可取。高品位女人正在成为潮流,高品位女人是永恒的经典。时代需要我们去塑造高品位女人,成就高品位女人,推动高品位女人,传播高品位女人,标榜高品位女人。本书通过丽人彩妆、化淡妆、穿衣与色彩、职场色彩等全方位的解读,让你成为一个有高品位的女人。

这是一本色彩百宝书——高品位女人的经典美丽读本。但愿你能从中获得你想要的色彩知识,成为那手执色彩仙女棒,拥有神奇色彩魔力的时尚色女郎;亦因此而成功晋级高品位女人之列,成为新生女性的楷模。





# 目 录

# Contents



## Part 1 丽人彩妆不同场合的化法

|                     |    |
|---------------------|----|
| 职场新人如何学彩妆 .....     | 02 |
| 掌握职场化妆的分寸 .....     | 05 |
| 提升职场人气的化妆术 .....    | 08 |
| 打造白领典雅工作妆 .....     | 10 |
| 早、午、晚职业妆的不同化法 ..... | 13 |
| 30岁职场丽人标准打扮 .....   | 16 |
| 女性面试时的彩妆化法 .....    | 22 |
| 办公室的彩妆化法 .....      | 24 |
| 业务公关时的彩妆化法 .....    | 27 |
| 社交舞会的彩妆化法 .....     | 30 |
| 同事聚会时的彩妆化法 .....    | 32 |
| 宴请客户时的彩妆化法 .....    | 35 |
| 出差时的彩妆化法 .....      | 38 |

## Part 2 化淡妆的基本流程

|            |    |
|------------|----|
| 面部清洁 ..... | 40 |
| 打底 .....   | 42 |
| 定妆 .....   | 44 |
| 画眼影 .....  | 46 |
| 画眼线 .....  | 49 |
| 画眉 .....   | 51 |
| 卷睫毛 .....  | 53 |
| 刷睫毛膏 ..... | 55 |
| 唇妆 .....   | 57 |
| 补妆 .....   | 59 |

## Part 3 穿衣的基本原则与色彩搭配

|                   |    |
|-------------------|----|
| 职业女性着装的基本原则 ..... | 62 |
| 适合职场女性的服装款式 ..... | 65 |
| 衣柜基本款 .....       | 72 |
| 基本穿着 .....        | 74 |
| 体形线条 .....        | 76 |
| 布料 .....          | 78 |
| 局部设计 .....        | 80 |

# Contents



## Part 4 职场色彩

|                   |    |
|-------------------|----|
| 适合工作时穿着的颜色 .....  | 82 |
| 优雅套装配色法则 .....    | 83 |
| 专业中性色套装配色法则 ..... | 85 |
| 半身套装配色法则 .....    | 87 |

## Part 5 日常配饰

|          |     |
|----------|-----|
| 包包 ..... | 90  |
| 帽子 ..... | 92  |
| 披肩 ..... | 94  |
| 围巾 ..... | 96  |
| 鞋子 ..... | 98  |
| 袜子 ..... | 100 |
| 项链 ..... | 101 |
| 手链 ..... | 102 |

## Part 6 巧借“视觉”成就时尚

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 第一眼的印象 .....    | 104 |
| 五种藏拙的穿衣方法 ..... | 105 |
| 不要轻易拒绝它 .....   | 110 |
| 独一无二的形象 .....   | 126 |
| 淑女是今生最美的梦 ..... | 129 |
| 经典女人,王者无敌 ..... | 130 |
| 天使女孩,永远明净 ..... | 132 |
| 天灵附身,如巫如仙 ..... | 133 |
| 中庸女子,润物无声 ..... | 135 |
| 穿出品位的十大妙招 ..... | 136 |
| 气质是衣之魂 .....    | 138 |
| 相由心生,衣靠搭配 ..... | 140 |

## Part 7 做自己的色彩顾问

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 色彩搭配与“春夏秋冬” ..... | 146 |
| 最简单的口红辨色法 .....   | 153 |
| 少花钱的丝巾辨色法 .....   | 155 |

## 附录 女人要有自己的礼服

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 女性职场社交的基本着装要领 ..... | 162 |
| 不同星座的穿衣法则 .....     | 163 |
| 世界著名服装品牌 .....      | 165 |



丽人彩妆不同场合的化法



PART 1



# 职场新人如何学彩妆

ZHICHANGXINRENRUHEXUECAIZHUANG



从天真可爱的学生妹向干练得体的职场丽人转型，是每个职场新人的必修课。在告别学生时代开始一段崭新的职场生涯的时候，你想好以怎样的妆容来面对你的老板、同事和客户了吗？恰到好处的妆容，不仅可以提升自己的自信心，而且能够帮助自己得到“专业”、“干练”这两个方面的认可。

根据自身的气质与特点，突出自身的优点，掩盖自身的缺陷，才称得上是完美妆容。总体上来讲，在学习彩妆的画法时，一定要注意不要让自己给人一种浓妆艳抹的感觉，化淡妆才是明智之举，不可过分或独出心裁。妆容的色调要选择清淡的基本色调，不涂深色或鲜红的口红，千万不要将眼睛涂得像熊猫眼。而且香水也要使用得恰到好处，过浓的香水味会让自己显得有失庄重。为了使自己看起来美丽而不失稳重，干练而不失亲和，职场新人一定要注意以下几个问题。

## 学习素雅淡妆



1. 均匀地涂抹上眼皮的眼影。



2. 同时也要把下眼睑部涂抹上眼影。



3. 在上眼睑部涂抹上闪光眼影粉, 均匀晕开即可。



4. 涂抹明亮的唇彩, 透出红润的唇色。



如果说素面朝天只会给人一种对自己形象漠不关心的感觉, 那么浓妆艳抹的做法便会让人对其气质与内涵产生怀疑, 效果适得其反。一副自然淡雅的彩妆可以体现一个女人自我修饰的细心和对职业的认真态度, 并且会体现出一个人的涵养。



1. 要使用令睫毛修长自然的睫毛膏, 均匀地纵向反复涂抹睫毛膏。



2. 描眼线后, 沿着眼线在整个上眼睑部均匀涂抹眼影, 使双目更加有神。



3. 蘸取少量腮红, 由颧骨向外均匀涂抹, 也可以用打圈圈的方式涂腮红。



4. 把闪亮的唇彩均匀地涂抹在整个双唇上。



在初学化妆的时候, 最好选择咖啡色系、浅橘色系这些职场的“安全色”。而且“一白遮百丑”的说法早已不流行, 自然的才是最美的。另外, 女性化妆都应把重点放在眼线、睫毛、眉毛的部分上, 而不是在五颜六色的眼影上下工夫。

## 不同性质和场合的彩妆

不同的工作单位和性质有着不同风格的衣着打扮，作为职场新人一定要学会顺应主流，与所在新环境的文化背景相融合，所以最好根据个人的工作性质和特点选择装束和彩妆。淡雅的彩妆用在会计、秘书等人员脸上是最适合的，不需要太过浓重的妆容；而包括业务员、行销公关在内的四处奔波的外勤工作者在妆感方面，可以稍微加重一些；包括记者、创意广告人和演艺人员在内的创意工作人员，为突出工作的随意性和创意性，可以选择一些展现个人特色的彩妆。



1.自然的妆容，眼线绝对不是需要突出的部分，但勾画眼线是重要的。勾画时手要稳。



2.用小号眼影刷提亮眉骨位置，营造柔和的效果。



3.用中号眼影刷蘸取适量眼影在上眼皮淡淡晕染开。



4.用亮色的唇油反向对侧勾画唇形，用唇彩来强调唇峰。



1.用眼影刷蘸取适量眼影，在上眼皮和眼折线部位与下眼皮的眼角处画出隐约感。



2.用透明感较好的唇彩均匀涂抹整个嘴唇，双唇的上色要注意闪耀感。

另外，还要针对不同的工作场合选择不同类型的彩妆。比如，办公室内与业务公关时的彩妆显然是应该有差别的，而与同事聚会相适应的彩妆与宴请客户时所需要的彩妆当然也会有所不同。



# 掌握职场化妆的分寸



ZHANGWOZHICHANGHUAZHUANGDEFENCON

大方得体的妆容会使你的整体形象得到提升，不仅会给周围的人带来愉悦的感觉，还会使自己非常的有自信。可是，工作的场合毕竟应该是轻松当中带着严肃和庄重的，而太精致的妆容往往会因过于吸引别人对你容貌的注意而忽略你的工作能力，所以化妆时，在表现自己个人容貌及风度的时候，一定要注意通过妆容巧妙地展示自己的干练与智慧。掌握职业妆与生活妆的不同，并谨记一些相关的化妆礼仪，才能把握住职场化妆的分寸，使你的妆容更加大方得体。

## 生活妆与职业妆不同

日常生活中的化妆具有很大的随意性与选择性，它可以按照个人的情趣和意愿来进行，追求的是一种柔和和自然。但是职业女性的职场化妆要求却有所不同，职场化妆肯定会受到办公室环境的制约，力求给人留下一种责任性和知识性的感觉，所以应该根据个人容貌从“形”和“色”上着意，给予脸部适度的艺术夸张，以表现其秀丽、知性、干练、稳重的办公室形象。

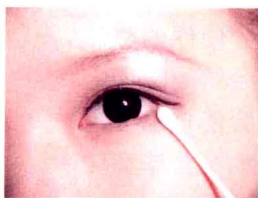




1.横握睫毛刷,轻轻向上刷起,来回反复刷,直到达到自己满意的效果。



2.用眼影刷均匀涂抹整个上眼睑,重点勾画。其他部位柔化很重要。



3.用小号眼影刷勾勒下眼睑部分,颜色由外向里自然过渡。(可用棉签代替)



4.用腮红刷蘸取适量腮红从颧骨向斜上方耳部方向自然扫刷。



5.双唇涂抹饱满,在唇峰处向外涂抹少许唇彩,增添光泽立体感。

**Secret!**  
♣ 秘密指导!

## 化妆不宜太夸张

在一项有关“你最不能容忍职场女性的哪些行为”的调查中,有高达42%的被调查者回答是浓妆艳抹,打扮得妖里妖气。著名职业顾问赵翠红曾告诉大家:每天穿着得体,妆容相宜,才是对同事和客户的尊重;如果每天都浓妆艳抹,则会过犹不及,并且会给人一种不自信的感觉。正确做法是应该让自己的整个妆面显得非常干净,这样才会给人留下活力四射、神采奕奕的职业形象。妆的色彩要尽量以自然色系为主,不要使用鲜亮浓烈的色调,以很好地展现出职场丽人的理性与感性美。

**Secret!**  
♣ 秘密指导!

## 不能当众补妆

职场丽人除了注意妆容上的洁净优雅，还要注意与化妆相关的礼仪。事实上，化妆应该是个人的一项很隐秘的事情，所以在工作岗位上应该尽量避免当众化妆或补妆，更不要当着一般关系的异性的面，为自己化妆或补妆。并且应当在办公室中避免与他人探讨化妆问题，这样会给人一种很不庄重的感觉，而且给人留下在工作上用心不专，只把自己当成了一种“摆设”或是“花瓶”的印象。





# 提升职场人气的化妆术

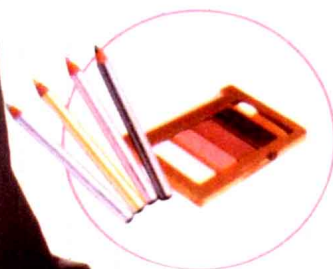
TISHENGZHICHANGRENOIDEHUAZHUANGSHU



能够获得上司和同事的好评,在工作中取得事半功倍的效果,是每一个职场丽人心中的梦想。但在工作一段时间后,就会有些事情令你百思不得其解:为什么有些人拼命地工作,却得不到上司的好评,而有些人即使出现一些失误,也不乏大家的认可和赞扬呢?

一些心理学家做过的一个实验可以给你带来很好的启示:心理学家让四个人在公路边搭车,这四个人分别是戴金丝边眼镜、手持文件夹的年轻学者,衣着时尚的漂亮姑娘,挎着菜篮子、满脸倦意的中年妇女,还有一位留着怪异头发、穿着邋遢的男青年。最终结果显示,年轻学者、漂亮姑娘搭车的成功率最高,中年妇女稍微有点困难,而那个男青年就很难搭到车。

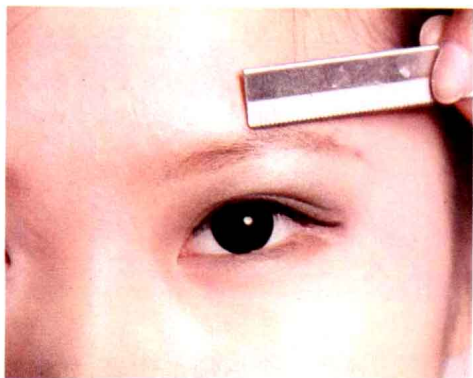
这说明,在人们的传统观念里,不同的仪表代表了不同的人,往往就会有不同的际遇。由此可以看出,要获得上司的认可和同事们的喜欢,得体的装扮是必不可少的。如何通过化妆扭转乾坤,让你在职场上尽受赏识、无往不胜呢?以下的化妆方法会给你带来意想不到的惊喜。





## 修画出自然的拱形长眉

在潜意识里拱形的长眉总会给人一种和善可亲的感觉,拥有这样眉形的人比较喜欢照顾别人,把眉毛修成这种类型,会使得你的同事喜欢和你亲近。



## 描绘出和善下垂的眼角

眼睛是心灵之窗,人的眼睛是面部最传神的部位,所以应该是化妆的重点。眼角稍微下垂,会给人一种友好和善的感觉。这样的眼睛会让上司看你很顺眼,不会把你变成他的出气筒。在化妆时,将上眼线的线条,向下延伸1毫米左右便可以成为自然的下垂眼角了。



## 勾勒出轮廓分明的嘴形

最理想的嘴形应该是嘴唇的轮廓线条分明,下唇稍厚,大小适中,双唇间的线较明显,嘴角微微上翘,整体上具有立体感的嘴形。如果在化妆时将嘴唇画得轮廓分明,并且嘴角紧缩,能够显示出一种凛然的味道,表明你很有分辨能力,言行谨慎,并懂得进退之道。这样的人非常容易获得上司及同事的信赖。



# 打造白领典雅工作妆

DAZAOBAILINGDIANYAGONGZUOZHUANG

作为一个白领工作者,如何塑造出适合自己身份气质的彩妆,是我们经常考虑的一个问题,过于前卫的装扮显然无法体现出自己内在的涵养,而太过甜美的风格又显示不出自己的干练,那么怎样的风格才是最适合我们的呢?综合自己的气质和职业特点,“典雅而不高傲,时尚而不张扬”的妆容才是白领们的工作妆完美法则。在这个部分,我们会一步一步教你如何打造出时尚典雅的完美工作妆。

## 打底

在高大的写字楼里,白领丽人的妆容都是灯光辉映下的颜色。办公室里的日光灯颜色偏蓝,偏冷,在它的照射下,红黄类的颜色会变得妖艳而明亮,而黄棕类的颜色会变得较脏、较暗。本来在暖光中发闷的黑色在这种光的照射下也会显得透亮,甚至会发出淡淡的蓝色。

所以在选择粉底时,一定要顾及光源的影响。不要用颜色太白的粉底,否则你的肤色会失去原有的红润。

另外,在打粉底之前,一定要清洁好肌肤,并敷上一点儿护肤、润肤的产品,最好是保湿类的。如果粉底不是湿粉一类的粉质,一定要在扑完的底色上,敷一点儿粉。粉用好了,收到的效果往往是令人惊喜的。在光线的照射下,漫反射效果会使皮肤显得比上粉前更加光滑、细腻、干净、爽洁,所以,虽然只有薄薄的一层,效果却很好。

