

就这么简单 美丽

温洁 著



*Life Image
is So Simple*

本书以全新的视角、通俗易懂的语言、丰富的搭配图例,详细讲解了从发型到妆容、从服饰色彩到款式风格解读,从首饰选择到鞋包搭配,从陪你逛商场到教你扬长避短穿衣等女人穿衣打扮方面的种种技巧,解决你的买衣和穿衣难题,助你实现自我形象的飞跃和自信指数的提升。

本书的作者温洁老师为北京绿萝衣形象设计工作室创始人,兼首席形象顾问。曾成功为多家国内外著名企业举办员工形象培训,在私人形象设计方面亦颇有建树。本书的读者对象为所有爱美的女士们。

图书在版编目(CIP)数据

美丽就这么简单/温洁著. —北京:化学工业出版社,
2009.2

ISBN 978-7-122-04650-5

I.美… II.温… III.女性-服饰美学 IV.TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第006335号

责任编辑:王蔚霞
责任校对:王素芹

装帧设计:王晓宇 郭 郭

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装:化学工业出版社印刷厂
787mm×1092mm 1/16 印张10 字数190千字 2009年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:39.00元

版权所有 违者必究

在接受北京电台FM100.6《行家》栏目采访时，主持人罗兵曾问我这样一句话：“温老师，您为什么会选择形象顾问这个行业呢？”

这个问题以前也曾经有很多人问过。其实，选择这个行业与我过去的职业生涯有很大的关系。我从23岁以专业技术翻译的身份参与大型项目的谈判开始，到后期独立担当国际项目的谈判任务，形象可以说起到了不可估量的作用。得体的妆容，合乎身份的服装搭配，加上训练有素的言谈举止，每每在各项谈判中为我塑造出自信、大方、端庄的形象，赢得客户的信赖与尊敬，对我的事业也起到了推波助澜的作用。

实际上，在视觉经济的现代社会，每个人的形象得体与否，都会对他（她）的职业生涯产生好或坏的影响。但是，在实际生活中，我发现很多人在穿衣打扮方面，存在着种种困惑，比如：在商场买回来的衣服，回到家却穿不出效果；或者，走在琳琅满目的商场里，却无所适从，逛一天也买不到一件合适的服装或配饰；打开满满的衣橱，却觉得没有衣服可穿……

我认为形象顾问这一职业将有着广阔的前景，因此我开始学习国际上先进的专业知识，并且在实践中加以运用和提升，逐渐形成自己的风格和体系。于2006年5月成立了绿萝衣形象设计工作室，致力于解决大家穿衣打扮困惑的私人形象顾问服务，并为企业提供企业员工形象素质培训课程。

一路走来虽充满了艰辛，但收获更多的是感动。绿萝衣成立三年以来，不断受到客户的肯定与好评，并得到媒体及广大朋友的关注与支持。

2008年5月12日，在这个特殊的日子，我正式接受化学工业出版社的邀约，进入本书的策划与创作。旨在为大家提供科学的、简单易行的穿衣打扮的方法和搭配技巧。

在本书的创作过程当中，孙兴明和郭郭两位助理提供了大力的帮助与支持，在此我向这两位美丽可爱的姑娘表示诚挚的谢意！另外，还要感谢金源燕莎友谊商城、君佩摄影工作室、巴黎欧莱雅专业美发，以及尹末冬先生、王佩斌先生、李雨寒先生、曹颐女士、韩楠女士、姜伏波律师、陶鲁城先生、马晓耘女士、常志梅女士、高春燕女士等对本书的创作所提供的大力支持！

希望本书能够为大家在日常穿衣打扮方面提供有益的帮助。并祝愿每一位读者都能够享受穿衣打扮所带来的乐趣，并享受美好形象为您的生活和工作带来的精彩和喜悦！

本书如有不足之处，还望大家批评指正。如有任何问题请发邮件至 aspenal@263.net 与我联系。

温洁
2009年春

目录 > CONTENTS

1 美丽形象 从“头”开始 / 2

- 1.1 发型秘诀一 哪缺补哪 / 5
- 1.2 发型秘诀二 你适合刘海吗? / 7
- 1.3 发型秘诀三 根据肤色选发色 / 8
- 1.4 发型秘诀四 清洁的头发是美丽发型的关键 / 10
- 1.5 发型秘诀五 发质不健康, 发型难处理 / 11
- 1.6 发型秘诀六 像专业发型师那样打理卷发 / 12

2 健康的肌肤 是透明妆的基础 / 14

- 2.1 润泽肌肤DIY / 16
- 2.2 如何获得好气色 / 23

3 五分钟搞定 日常妆 / 26

- 3.1 日常化妆必备的化妆品和工具 / 28
- 3.2 根据肤色确定化妆品的色系 / 29
- 3.3 跟我一起来化妆 / 32

4 服装色彩基础 及搭配技巧 / 40

- 4.1 看服装学色彩 / 43
- 4.2 最实用的服饰色彩搭配技巧 / 53

5 解读服装风格， 轻松逛商场 / 76

- 5.1 是谁左右了服装风格？ / 78
- 5.2 陪你逛商场 / 88

7 扬长避短 巧搭配 / 140

- 7.1 两招遮掩粗臂膀 / 143
- 7.2 肥臀粗腰，三招显瘦 / 146
- 7.3 胖人，小心掉入穿黑陷阱 / 152

6 画龙点睛 谈配饰 / 98

- 6.1 你会选项链吗？ / 101
- 6.2 耳饰的密码 / 111
- 6.3 丝巾（围巾）的妙用 / 116
- 6.4 包的语言 / 124
- 6.5 足下生辉 / 132

TS941.11
162

就这么

简单

天丽

*Nice Image
is So Simple*

温洁 著



化学工业出版社

· 北京 ·



1 美丽形象从“头”开始

有这样一种现象，似乎一谈形象，大家就不约而同地大谈服装色彩搭配、风格类型，又是四季理论，又是八季理论，还有九种风格等。殊不知，一个人在梳不同发型时，所展现给我们的风格也会非常不同。甚至这发型的不同也会直接影响我们服装配色的情况。

我们在日常生活中经常会有这样的体验，如果我们发型很漂亮，似乎我们穿什么衣服都会很好看。如果有一天，我们感觉我们的发型很别扭，很不好看时，又似乎穿什么衣服也不好看了。

这一点在我们的客户中不断得到了验证。很多客户在来我们工作室前，打电话咨询时，常抱怨自己买来的衣服，穿不出效果。在经过色彩诊断，款式风格分析后，再比对客户自己的服装，发现色、形、质的问题并不太大，但调整过发型后，整个形象就熠熠生辉了！



请看下面两张照片的对比，同样一件衣服，只是发型不同，却产生了截然不同的气质风格：



左图，头发松散无形，配合毛衫的感觉很居家，很柔和；



右图，还是同样的表情，同样的毛衫，同样的妆容和配饰，只是将头发整齐地扎起来，整个人的感觉也精致、端庄了许多，反过头来再看衣服，似乎毛衫的质感也提高了一个档次，这就是发型的力量！

说到发型，很多人必然会想到脸型，因为大家在看很多专家写的关于形象的书，或者和发型师讨论自己的发型的时候，多数会得到你的脸型如何如何，你应该留什么样的发型如何如何……结果大多数人会产生如下几种困惑：

困惑一：自己很难在专家给出的脸型谱里找到自己所属的脸型；

困惑二：发型师根据脸型给我们做出的头发，效果却不尽如人意！

困惑三：发型师做出来的头发，当时看着很好，但是睡一觉或者回家洗完头后，怎么也梳不出那个样子了……

2008年流行齐刘海，很多人都喜欢，想像着自己剪了齐刘海后，会如何如何可爱、如何如何时尚，但剪完后，发现和可爱、时尚根本不沾边，反而出现了愣头愣脑的相反气质！

那么问题出在哪里了呢？如何才能找到适合自己的发型呢？仅知道自己的脸型就能找到适合的发型吗？

温洁的经验是，仅考虑脸型是不能完全解决发型的问题的！更别说我们大多数人的脸型通常是两种以上脸型的综合，而专家在书中画出的脸型比较单一，所以很难找准自己是哪种脸型！

有经验的优秀发型师，除了考虑我们的脸型特征外，还要综合考虑我们的头型、发量、肤色、五官、气质、身高等因素。

1.1 发型秘诀一 哪缺补哪

我们中国女人，很多人头型偏扁，没有后脑勺，号称木馒头。温洁的头型就是典型的木馒头。听妈妈讲，是为了女孩长大后，梳长辫子或发髻比较好看，在婴幼儿时故意给睡出来的。的确，温洁梳这两种发型是的确很好看，但是后来流行披肩直发和大波浪卷发，再照镜子时，发现了这种头型的弊端，看正面和后面还可以，看侧面时问题就出来了，头看起来瘪瘪的缺乏立体感。

后来，我尝试了以下三种方式来解决这个问题，效果还不错：

(1) 让发型师将脑后的头发在发根处进行锡纸烫，其他部分则根据本身发型需要与整体协调；





(2) 在脑后的发根部分用大烟花烫，或者采用皮卡璐烫发技术，其他部分则用普通发卷；



(3) 另外，我们也可以改变梳理方式，将头顶到脑后的头发用倒梳的方法，让头发蓬松。

具体手法是：将密齿梳子与头发横切如图所示，将头发嵌在梳子的齿根，然后将头发向头皮方向下推两三次即可，在你需要蓬松的地方，一络络，一层层进行倒梳，直到出现你想要的结果为止。最后别忘了用定型水进行定型哦，否则，被推下去的头发，会很快就伸展开。

以上这三种方式所出来的效果，都会让整个发型蓬松、圆润，充满立体感，从而让我们的脸部看上去也变得年轻而生动了！这三种方式同样也适合头发比较少的朋友作参考。

6 ▶ 美丽形象从“头”开始

1.2

发型秘诀二 你适合刘海吗？

我们经常会遇到这样的情况，就是单纯考虑脸型设计出的发型并不完美，尤其是脸偏长偏大的女生，在这方面更容易出问题。因为感觉自己的脸偏长偏大，于是总想用头发遮挡，但是遮了以后，发现不精神，于是又开始迷茫。我这里有几个生动的案例：

第一个案例，是我在给一个著名的私立教育机构的老师们讲座时发生的。在讲座的最后，我给大家留了一点时间，进行个别提问。其中有一位年轻文静的女老师举起手来说，她的发型是她的困扰。

她当时是梳着带齐刘海的中长直发，但仍旧很明显地看出她的脸型偏长。我让她把前刘海向后捋起来，这让我有了一个惊喜的发现！于是，我请她走到前面来，面对她的同事们将刚才捋发的动作又做了一遍，引来台下一片惊呼！因为他们发现，这位平时看起来很文静很平常的同事，居然是个大美女！而且，大家发现，这位美女的脸在把刘海捋起来的那一刻，似乎也没那么长了！

第二个案例是温洁自己。我在中学阶段一直是留齐刘海的，后来改了发型后，鲜有同学能认出来。在分别多年后的聚会上，大家想不明白，那么朴素而无声无息的女生，怎么就成了美女温洁了？！而当我用手遮住前额给他们看时，他们很快在毕业照上找到了我的踪影！呵呵，是不是很有意思？

那么怎么来判断自己适不适合留刘海呢？温洁这里和大家分享一个简单的窍门，就是对着镜子，用手掌横向遮挡额头，再变换遮挡的高度和角度，观察自己面部的变化，如图所示，这样即可简单地判断出自己适不适合留刘海。这个方法还是比较管用的，不信你试试：)



盖住眉毛的齐刘海
手位参考图

这个手位可以判断自己是否适合遮住眉毛的齐刘海。



露出眉毛的齐刘海
手位参考图

从这个手位可以判断自己是否适合高于眉毛的齐刘海，以及具体高度。



斜刘海的手位参考图

从这个手位可以判断，自己是否适合斜刘海，以及刘海的倾斜角度。

1.3

发型秘诀三

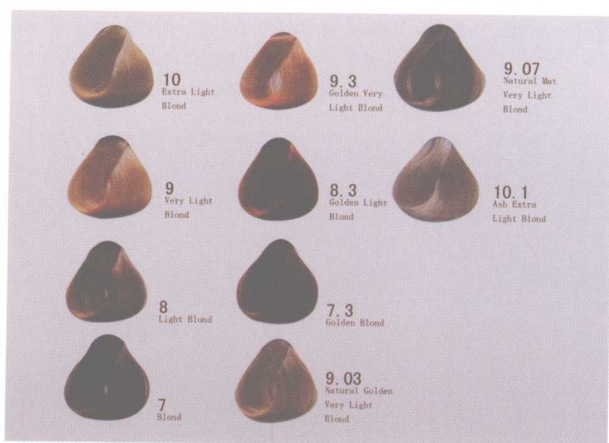
根据肤色选发色

我想很多朋友都看到过这种现象，某天行走大街上，看到前面走着一位金发女郎，以为是老外，但近前一看，原来是我们的同胞姐妹，而且脸色很不健康，就像是生了大病或严重睡眠不足的样子。

其实她很有可能比我们健康，只不过她染的发色不适合她，让她看起来不健康而已！这种现象很多人也都亲身体验过。那么怎样才能选好既让自己跟得上时尚，又能让自己看起来气色健康的发色呢？

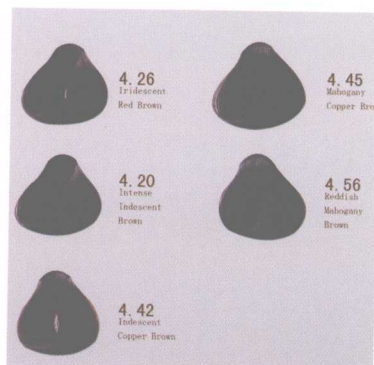
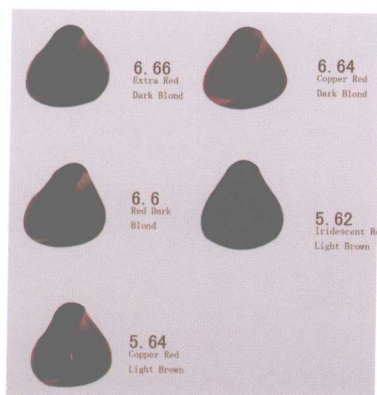
首先，要了解自己肤色的明暗度，然后根据肤色的明暗来选择染发色：

(1) 如果本身的肤色白皙、五官清秀，可以选择亚麻色、浅灰色、浅棕色、金黄色等发色，但要回避深棕色或浓黑色染发膏；



(2) 如果皮肤白皙，但五官是浓眉大眼型的，比较适合深色的或艳丽的发色，要回避亚麻色等比较浅淡的发色；

(3) 如果皮肤不够白皙，则可以选择深棕色或自然黑色等比较暗而健康的色彩，回避金黄色和亚麻色等浅色。



其次，要了解自己肤色的冷暖：

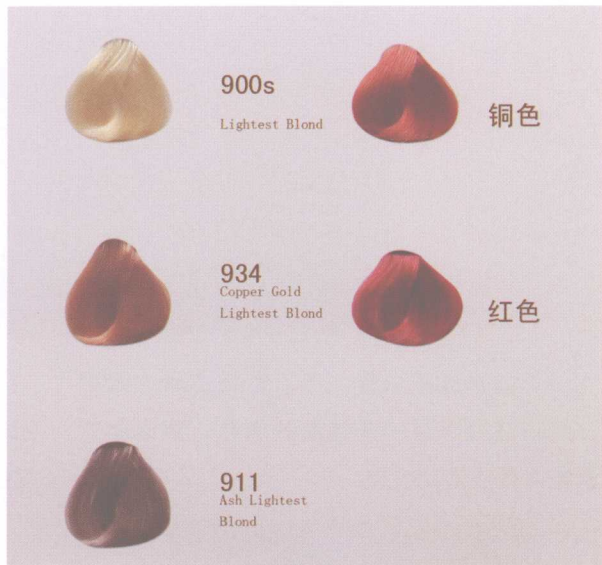
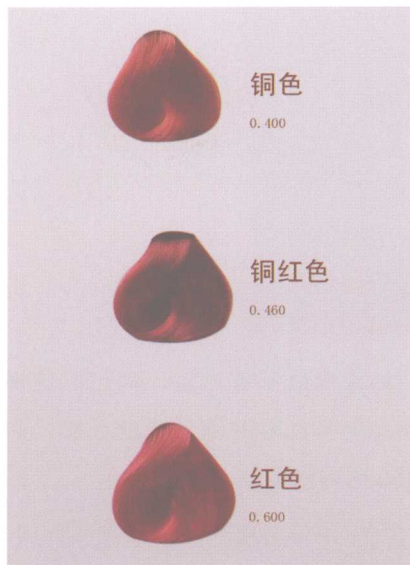
(1) 肤色偏暖的人，尽量回避蓝紫色系列的发色；

(2) 肤色偏冷的人，尽量回避金黄色和棕黄色系列的发色。

最后，要根据自己的个性和职业来选择适合的发色：

(1) 如果性格比较开朗豪放，可以在适合自己的发色系列中选择偏鲜艳和跳跃的颜色，进行挑染比较妥当；不过如果从事的工作是公务员、银行职员等比较严肃的工作，则要回避用过于鲜艳和跳跃的发色挑染；

(2) 性格如果内敛而柔弱, 不管从事什么样的工作, 都要尽量回避过于鲜艳和跳跃的发色。



1.4 发型秘诀四

清洁的头发是美丽发型的關鍵

我经常看到有些美丽的女子, 当她们跟你近距离接触的时候, 你会因为她头发上的油污和头皮屑, 而对她的美丽大打折扣! 很多朋友由于害怕勤洗头会损伤头发, 所以不管多



脏多不舒服，都会坚持一周洗一次发。实际上，只要选择合适的洗发水和护发产品，这个担心是没必要的！

比较偏油的头发，应该坚持每天用清爽型的洗发护发产品清洗和护理头发；如果是偏干的头发，每次洗发的间隔最长也不要超过三天，因为头皮这时已经很脏了，如果不洗，异味和头皮屑、毛囊炎就会随时困扰着我们。只是偏干发质的你应该选择养护成分比较多的洗护发产品；中性头发在冬天可以两到三天清洗一次即可，而在夏天，尽量不要超过两天。

对于头皮屑和头皮发痒，温洁在这里和大家分享一个小窍门，就是在洗发水或护发素中加入2~3滴薄荷精油，轻轻按摩头皮，即可祛除烦恼的头皮屑，改善头皮发痒。因为薄荷精油有消炎杀菌、舒缓发痒的功效，并且可以柔软肌肤，调理皮肤的油脂分泌。而且其清凉的味道也可以振奋精神，纾解头痛，可谓一举多得：)

1.5

发型秘诀五 发质不健康，发型难处理

曾在一档电视节目《科学探索》里，看到这样一个故事，是关于头发养护的，这个故事很有代表性，能为我们科学养护头发提供很好的借鉴。在这里，我简单将此故事复述一下。

这个故事说的是，一位姑娘很珍惜爱护自己的头发，总想给自己找到一种合适的护发产品。但是每次去超市，都被那些花花绿绿的瓶瓶罐罐弄得眼花缭乱，各种名目的护发素，各种名目的发膜，说明书上的用法和效果都差不多，晕头晕脑的，随便买了些护发素和发膜，回家混着用。用了一段时间，却发现，不但没有让头发像期待的那样越来越好，反而发质开始变得枯燥，容易断裂了！

这究竟是怎么回事呢？这位姑娘带着疑问，找到相关专业人士。专业人士给姑娘洗完头，把她的头发分成两半，一半抹上护发素，一半抹上发膜。五分钟后，再次清洗头发。等头发干后发现，用过护发素的头发，要比用过发膜的头发光亮很多。是不是护发素比发膜要好呢？



发膜



护发素

专家从这位姑娘用过不同护发产品的头发上，分别取下一根，送到实验室，用显微镜观察。观察结果很有意思，用过护发素的头发，虽然很光亮，但是在显微镜下，头发的毛鳞片还是很糙，没有得到特别的改善。而用过发膜的头发，在显微镜下，变得很顺滑，没有毛糙的感觉。由此可以看出，护发素治标，发膜才治本。

那是不是从此以后，可以每天都用发膜了？专家认为，发膜虽有治疗作用，但能量过高，如果每天使用，头发会吸收不好，反而会增加头发的负担，让头发变得干枯。建议每周使用一到两次即可。而护发素由于可以给头发增加一层保护膜，抵挡外界因素对头发的伤害，可以每天洗发时用。

1.6 发型秘诀六 像专业发型师那样打理卷发



很多时候，我们在美发店做好的头发，尤其是卷发，当时看着挺漂亮的，可是回家睡一觉，或洗完发后，就完全走样了，毛毛糙糙的没型了。

其实，解决这个问题并不是太难。头发烫剪完后，有了一定的型的基础，但是最终成型，还要看发型师最后如何打理的。这也是我们日常打理头发的关键技巧。

通常对待卷发，在定型前，发型师往往会在我们头上抹