

帅管家教你

小姐，
要成为一个
美丽的淑女阿！

张皓然◎著

变身时尚名媛

帅管家给你的51条贴心叮咛，
协助你从美少女成功变身人人称羡的时尚名媛。

巨星名媛

COCO李玟 强力推荐

时尚教主

何嘉文 作序推荐

送给美少女的最佳礼物书

这是每个正值青春的女孩
都该拥有的随身宝典！



中国纺织出版社



内容提要

帅管家张皓然带给你51条贴心的叮咛,协助你从美少女成功变身为人人称羡的时尚名媛。如果你想让自己变得高贵、时尚,本书绝对是你应该随身必备的工具书。

帅管家张皓然在台湾、内地主持多档时尚美容节目,经常出席一些时尚活动,本书的内容全部来自他多年的经验积累。本书共分四部分,通过时下最流行的日式单线漫画呈现,分别从增强你的时尚感、改善你的肌肤和生活习惯、提升你的美貌与气质几个角度出发,结合达人必备的职场礼仪和合理的时间管理与理财经验,全方位打造你的全新状态,让你变得和明星一样闪耀!

图书在版编目(CIP)数据

帅管家教你变身时尚名媛 / 张皓然著. —北京:

中国纺织出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5064-8160-1

I. ①帅… II. ①张… III. ①女性—服饰美学

IV. ①TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第260758号

策划编辑: 刘晓娟 责任编辑: 来佳音 责任校对: 王花妮

装帧设计: 水长流文化发展有限公司 责任印制: 何 艳

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

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 4

字数: 133千字 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

帅管家教你

变身时尚名媛

51条贴心的叮咛，协助你从美少女成功变
身为人人称羡的时尚名媛。

张皓然 著

TS 841.11 / 38

R&D
STUDIO

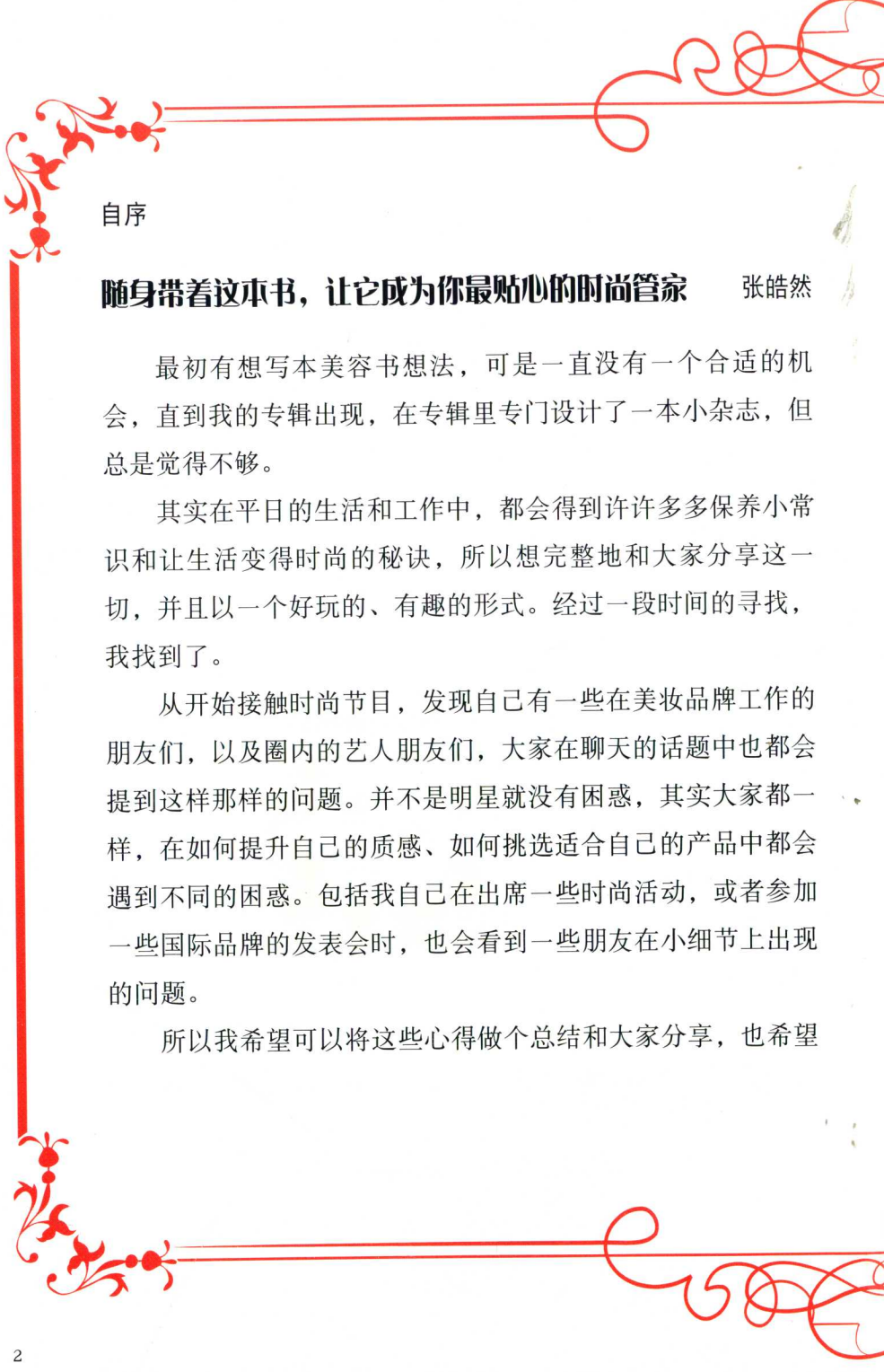
图文创意工作室 / 统筹制作

禁
言
語

北京青春话语文化发展有限公司 / 协力制作



中国纺织出版社



自序

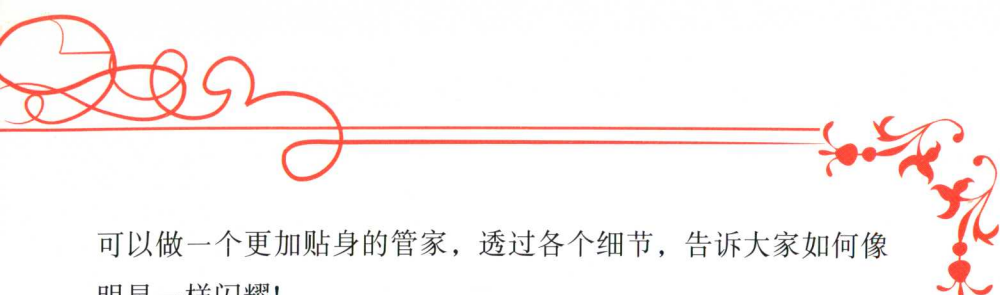
随身带着这本书，让它成为你最贴心的时尚管家 张皓然

最初有想写本美容书想法，可是一直没有一个合适的机会，直到我的专辑出现，在专辑里专门设计了一本小杂志，但总是觉得不够。

其实在平日的生活和工作中，都会得到许许多多保养小常识和让生活变得时尚的秘诀，所以想完整地和大家分享这一切，并且以一个好玩的、有趣的形式。经过一段时间的寻找，我找到了。

从开始接触时尚节目，发现自己有一些在美妆品牌工作的朋友们，以及圈内的艺人朋友们，大家在聊天的话题中也都会提到这样那样的问题。并不是明星就没有困惑，其实大家都一样，在如何提升自己的质感、如何挑选适合自己的产品中都会遇到不同的困惑。包括我自己在出席一些时尚活动，或者参加一些国际品牌的发表会时，也会看到一些朋友在小细节上出现的问题。

所以我希望可以将这些心得做个总结和大家分享，也希望



可以做一个更加贴身的管家，透过各个细节，告诉大家如何像明星一样闪耀！

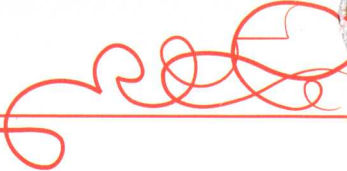
希望在阅读这本书后，大家可以亲身去体验；在体验的过程中，可以提高自信心，给予大家更多更好的帮助。另外，也想通过这本书，告诉大家如何让自己更接近完美！

不论在演艺界工作时，还是在日常生活中，我们经常会遇到一些对于美容知识一知半解却会信口开河的人；有很多朋友因而被蒙蔽，吸收了错误的保养方法，真的很危险！

国际美容护肤专家Nanacy老师曾说：“美丽不可以道听途说，美丽要有根有据！”现在的市面上有五花八门的护肤品和保养概念，广告文案上也会写到像是“金钻、银钻、黄金抗老、奢华美白”等字眼，那些保养品的效果真的有那么神奇吗？这就值得我们仔细推敲了。

在我平日与一些销售人员的沟通中得知，大多数从事这个行业的女孩们本身也都是不太懂的，只不过在培训时公司要求她们这样介绍，为了工作需要也就照做了，其实很多人都没亲身体验过产品的功效。

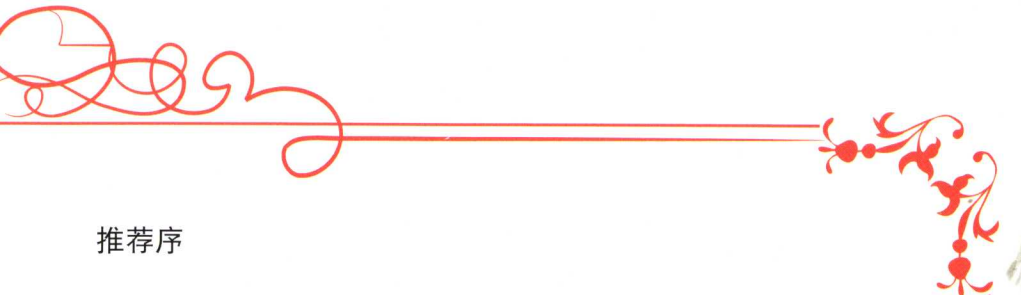
拿一件发生在自己身上的事情来说吧！我曾经和妈妈一起去买面膜，一位在知名美容院工作的专柜人员向我妈妈推荐一



款面膜，声称一盒就可以抚平皱纹，并具有美白、保湿、抗敏、排毒等功效；最重要的是这款面膜采用世界上最先进的技术，首次做到一片面膜可以正反使用两次，而且保证不被污染……我想如果有这么多节能减材的好技术，肯定早已闻名美容护肤界了吧！

当然，限于序的篇幅很短，我所举的例子只是我接触的时尚资讯中的一小部分。关于时尚，不仅仅是美容与保养，还有穿衣搭配、坐姿仪态、用餐礼节等日常生活的小细节都是要用心学习的。所以，我也真心希望这本书可以帮大家去伪存真，告诉大家其实要变身名媛就是这样简单，要过时尚的生活就是这样的单纯，把最真实，最贴切的观念和做法提供给大家！

最后，祝大家拥有一个美丽、愉快、真实的时尚名媛养成之旅……你们的管家张皓然，会永远陪伴在你们身边呵！



推荐序

很难想象，这个帅管家比女孩还懂女孩

何嘉文

我们的张皓然
我喜欢叫他皓皓
我的皓皓
他很聪慧 善感 怕孤单
跟你们平日看到的欢乐模样有点不同
他只是很爱逗乐大家
这个敏感的男孩喜欢学习许多生活上的有趣事物
人生大事 生活小事
对他来说都是值得关注的事
这回 他用字里行间的真诚情绪来跟大家交流
你可以仔细看看
会惊讶的
另一个面向的张皓然

帅管家教你

变身时尚名媛 目录

自序

随身带着这本书，让它成为你最贴心的时尚管家（张皓然）……2

推荐序

很难想象，这个帅管家比女孩还懂女孩（何嘉文）……5

Part1 ◆ 小姐，要成为一位具有时尚感的淑女啊 ◆◆

时尚感，能让众人对你的好感度提升……12

色彩的搭配，能显示出你的穿着品味……14

关于衣服 / 鞋子 / 时尚配件的运用与保养……16

如何随场合挑选项链 / 戒指等首饰配件……18

关于睫毛膏 / 唇膏等脸部重点彩妆的画法……20

能照顾你的玉手与脸部肌肤的基础工具……22

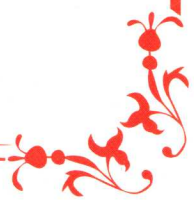
- 
- 
- 指甲彩绘，该如何做才能成为万人迷……24
- 适当的表情，能展现你的亲和魅力……26
- 依据不同的场合，该采取不同的肢体表现……28
- 能让神态更灵活、表情更自然的“颜瑜伽”……30
- 进入办公室等重要场合时，姿态要记得转换……32
- 使用公共区域时，这样做才有时尚名媛风采……34
- 随身小物，会在无意间对异性透露你的生活习惯……36
- 下雨天，真正的时尚名媛依然优雅不狼狈……38

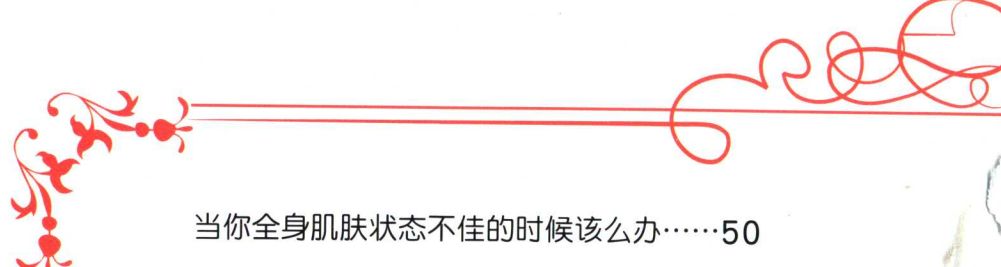
帅管家的贴心小叮咛

当心仪的王子出现，注意这些细节，能使你在众人之中一举吸引他的目光……40

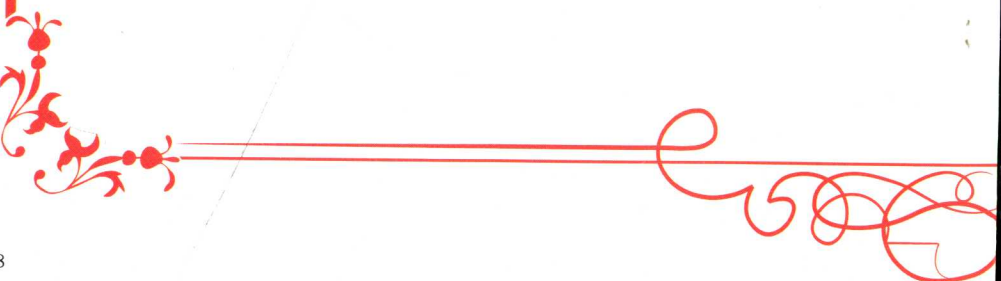
Part2 ◆ 小姐，护肤和健康同等重要啊 ◆◆

- 彻底清洁，就是最好的保养……44
- 你一定要清楚的肌肤保养顺序……46
- 对抗可怕紫外线的完全防御对策……48



- 
- 当你全身肌肤状态不佳的时候该怎么办……50
- 不上护肤沙龙，自己在家也能做保养……52
- 一定要养成良好而规律的泡澡习惯……54
- 睡前的按摩，能同时提升美丽和睡眠品质……56
- 掌握健康小秘诀，身材也会变得容易维持……58
- 能提升基础代谢率的简单健康操……60
- 这些运动，能帮助美容与健康……62
- 正确的饮食观念，能让你满足口腹之欲又不发胖……64
- 居家休假时的一日三餐规划提案……66
- 外出聚餐时，避免摄取过多热量的饮食秘诀……68
- 一个星期挑一天刻意节食，有助于健康和保养……70
- 能改善体质的日常生活好习惯……72

帅管家的贴心小叮咛

- 因健康而呈现的自然美，比任何化妆术都神奇……74
- 

Part3 ◆小姐，有美貌，更要注重气质啊◆◆

初入职场，名媛的举止要这样才端庄合宜……78

能提升你职场人气的美人心计……80

使用电话 / 邮件 / M S N 等通信工具时的绝佳应对技巧……82

如何优雅地与他人一起用餐是一门学问……84

在西餐厅约会一定要知道的基础餐桌礼仪……86

各式西餐套餐的用餐顺序和细节……88

关于餐前酒，真正的名媛要这样品尝……90

在日式料理店一定要知道的基础餐桌礼仪……92

各种日式料理的品尝方法和细节……94

在中餐厅用餐一定要知道的基础餐桌礼仪……96

帅管家的贴心小叮咛

比起外在美，由内在散发的优雅气质更能吸引王子青睐……98

Part4 **◆小姐，金钱和时间要有效运用哦◆**

- 善用各种帮助理财的工具，让生活更井井有条……102
- 你应该了解的几种基础投资渠道……104
- 有效的时间运用，让你比别人一天多出4小时……106
- 科学管理时间，提高工作效率，生活会更有意义……108
- 早起，是一种时尚的好习惯……110
- 休假日，时间如何使用才不浪费……112
- 要学会享受一个人在家的独处时光……114
- 一个人外出旅行也能很开心……116
- 课余或工作之余，请不要停止吸收新知……118
- 培养其他技艺，能让世界对你刮目相看……120
- 参加一些社交活动，能结识不同的朋友……122
- 学会欣赏各种现代乐风，成为内涵与气质兼具的时尚名媛……124

帅管家的贴心小叮咛

- 懂得在独处时怡然自得的时尚名媛，能让别人更想与她亲近……126
- 
- 

小姐，要成为一位具有时尚感的淑女呵



时尚感，能让众人对你的好感度提升



完美的搭配，可以让你的穿着让人有好感，适当的配件和符合季节的打扮，会让你不但有时尚感，也会给人舒服和好相处的感受。

以上班的衣着为例

要以端庄、简洁为主，若是外出参加不同的聚会，也要搭配得宜，才能赢得众人的好感！

肩线

最好是选择合身剪裁的服装，肩线要刚好符合肩头的宽度。

衣服的前襟

衣服若有前襟的，最好扣起扣子，才会给人端庄的感觉。

裙子

裙子的材质要符合季节，夏天和冬天都该有不同的裙子。裙摆的长度最好在及膝的位置，不宜过高或过低。

头发

以简洁为主，最好可以把头发整齐地束起来，让人感受到专业度。

鞋跟

高度选择在 5 公分以内，最好别穿平底鞋，走路时能呈现自然的优雅感。



◆ 合宜的服装搭配范例 ◆

工作场合的搭配

浅色系的套裙搭配

浅色系的套裙，最好配上白色的包包，优雅而不具威胁感。鞋子可选搭黑色的细跟鞋，让浅色系的衣着可以跳色出来，能营造清爽利落的个人形象。



平常休闲时搭配

黑色外套加蓝色牛仔裤装

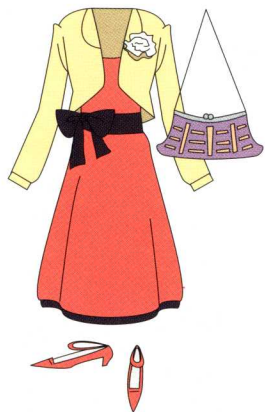
黑色的外套，最好配上亮色包包，给人自信而有精神的第一印象。蓝色的牛仔裤，以及与包包同样颜色的高跟鞋，是展现你品位的最佳选择。



参加聚会时的搭配

粉红连衣裙搭配白色小西装外套

粉红连衣裙让人有温柔的感受，搭上白色小西装外套，既正式又典雅；再搭上紫色的包包，是名媛淑女外出聚会时最爱的打扮。



帅管家小叮咛：

色系的选择，是首要的造型重点；清洁感和整齐度，也是必须注意的。整体造型要有一致性，服装颜色选择不要对比太绝烈，才不会给人一种“个性强硬”的误解。

色彩的搭配，能显示出你的穿着品味



除了衣着的色彩搭配，小配件的选择也要兼顾色彩上的整体感，这样给人的印象就会是有品味的。色彩如果搭配得不好，会给人零乱的感觉。所以，颜色的选择搭配，是展现品味很重要的指标。

色彩选择上的举例

最好选择能平衡视觉的色彩来作搭配，根据主调是冷色系、暖色系或无色彩等，来选择服装和配件的配搭。

冷色系的搭配

深蓝色的长袖连衣裙，由于面积较大，可以选暖色系的细腰带稍作调和，才不会给人冷漠的印象。



无色彩的搭配

黑白灰三种颜色的裙装，属于无色彩；这时可以选择用暖色系的打底衫，以及冷色系的内搭裤来平衡视觉。



暖色系的搭配

若全身的暖色系色彩太多，可以配上一个冷色系或无色彩的金属细腰带，平和中展现奢华感。



不同风格和季节的服装搭配举例

青春风的搭配

像是亮色的上衣，就可搭配深色的裤子，营造层次感；方型领的上衣，配上束脚八分裤，这样的搭配能展现青春与个性，也会让下半身看起来更显瘦。



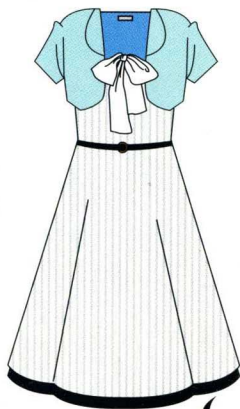
流行感的搭配

白色上衣配上卡其色七分折脚裤，是无色彩与大地的色系组合，也是时尚界最爱玩的色彩游戏。再搭上一条暖色系的桃红色长领巾，以跳色的小配件凸显整体造型，流行感就出来了。



季节性的搭配

夏天时的露肩浅色连衣裙，若想避免单穿太暴露，可以外搭一件同样浅色的短外套，在视觉上拉长身高比例，变身甜美的气质小淑女。



帅管家小叮咛：

同色系的搭配，能让整体造型呈现调和感，有一种端庄的淑女风范。若再加上不同色系、具设计感的小配件，更能为造型加分，并展现你与众不同的时尚品味。

