

魅力女性形象设计



美丽靠修行!
教你完美变身, 遇见不一样的自己!

饶蓉蓉 赵艳侠

许美霞 文 静

著

魅力女性

民主与建设出版社



魅力女性形象设计

饶蓉蓉 赵艳侠

许美霞 文 静

著

民主与建设出版社

·北京·

© 民主与建设出版社, 2019

图书在版编目 (C I P) 数据

魅力女性形象设计 / 饶蓉蓉等著. — 北京 : 民主
与建设出版社, 2019. 7

ISBN 978-7-5139-2566-2

I. ①魅… II. ①饶… III. ①女性—形象—设计
IV. ①B834.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 151526 号

魅力女性形象设计 MEILI NÜ XINGXIANG SHEJI

出版人 李声笑
著者 饶蓉蓉 赵艳侠 许美霞 文 静
责任编辑 周佩芳
封面设计 尚世视觉
出版发行 民主与建设出版社有限责任公司
电 话 (010) 59417747 59419778
社 址 北京市海淀区西三环中路10号望海楼E座7层
邮 编 100142
印 刷 三河市长城印刷有限公司
版 次 2019 年9月第1版
印 次 2019 年9月第1次印刷
开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16
印 张 16.5
字 数 220千字
书 号 ISBN 978-7-5139-2566-2
定 价 48.00元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

O M E N P O W E R

饶蓉蓉

卡维达集团品牌创始人
卡维达文化传媒CEO

人生格言

Women power / 在独立与自由的路上
自信才是最大的说服力!

赵艳侠

卡维达个人形象管理首席顾问
安徽省时尚形象协会设计师
中国形象设计协会中心委员
中国魅力女性讲师

人生格言

做一个让人赏心悦目的魅力女人，形象永远是女人的王牌。

许美霞 *Andy*

人生准则：信仰第一；家庭第二；事业第三！

卡维达集团联合创始人
企业招商内训实战老师
优雅女子仪态礼仪导师
深圳企业家峰会指定形象导师

人生格言

每个人的魅力来源于你对生活的态度，形象是女性永久的时装。

文静

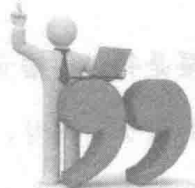
卡维达集团联合创始人
她会女神学院战略联创
赫尔简定制内聘导师
ACI国际认证礼仪导师
国家形象管理师
企业招商内训实战导师

人生
格言

好形象是女人一生最好的名片；今天的你忽略自己的形象，明天你将会被别人忽略！

愿你：心中有梦想，手上有钱花，耳边有人说爱你！

前言



如今，无论是企业还是个人，都对形象极为重视。由于市场需求，个人形象设计机构也不断涌现。为了打造最佳个人形象，很多爱美人士都涌向了这些机构，接受形象指导和形象设计。

对于女性来说，保持完美的形象更显无价。好的形象，不仅在于外在美，更是个人高品位和好性格的外在体现。素面朝天，不仅不会营造好的精神面貌，更无法增强一个人的自信。只有得体的妆容和形象，才能使自己看起来更精神，也才能得到更多的机会。

著名主持人杨澜曾说：“没有人愿意通过你邋遢的外表，了解你高尚的灵魂。”外在形象的重要性由此可见一斑。只有好的形象，才能给他人留下好的第一印象。而印象就是形象，形象代表了个人的影响力，影响着人们生活的方方面面。

形象关系着爱情。形象对爱情的影响不言而喻，对女性来说更是如此。形象是女性很好的名片，无论什么样的男人都喜欢形象好又有内涵的女性；同样，形象也是一种沟通方式，好的形象会传递出一种积极的能量，让你爱的人接受你、爱上你。

形象关系着你的事业。数据显示，形象直接影响着个人的收入水平，形象魅力高的人收入通常比普通人要高一些。好的形象是获得高薪职业的





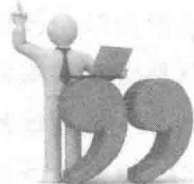
敲门砖，职场中要想让自己发展得更顺利，不仅要重视工作能力，也要重视自身形象的塑造。

形象关系着你的下一代。这一点主要是针对已婚女性。懂得形象管理的母亲，往往更能教育出懂得自我完善的孩子。同时，母亲的外在形象也会影响孩子的内心，会让他们产生骄傲或自卑的情绪。

因此，可以说，你的形象价值无限！形象是一笔无形的资产，能力和魅力都藏在你的个人形象里。那么，这里的形象究竟指的是什么呢？其实，形象并不是说自己一定要长得多好看，而是要学会管理形象，提高皮肤保养、穿着打扮和维持身形方面的意识和常识。对女性而言，精彩的生活，从改变自身形象的那一刻开始！

在家中，为了放松自己，可以穿得随意些，但外出一定要注重个人形象，换句话说就是要懂得个人形象设计。

当然，任何人都不是天生就会打扮，都需要经过一个学习的过程。要想将自己最好的一面呈现在他人面前，就一定要懂得形象设计。或许开始阶段你会感到无从下手，但只要从本书提到的要点入手，尝试进行自我形象设计，就能慢慢汲取经验，从而打造出独具魅力的自我形象。



目录

第一章 从头做起：细心经营靓丽秀发 / 1

- ◎保持头发清洁，不让皮屑满头飞 / 2
- ◎阳光太毒，不要将头发直接暴露在烈日下 / 5
- ◎使用正品洗发水，不要使用杂牌货 / 8
- ◎梳子的选择与巧妙使用 / 10
- ◎不同发质的保养要点 / 12
- ◎头皮护理才是养发的基础 / 14
- ◎用吹风机吹出润滑感 / 17
- ◎不要跟“自来卷”作对 / 21
- ◎合理饮食，不掉发 / 23
- ◎产后护发的妙方 / 24
- ◎根据自己的脸型来搭配发型 / 26

第二章 美眉媚目：主动彰显心灵之窗的魅影 / 29

- ◎掌握正确的眉毛修剪方法 / 30
- ◎拔眉毛，只能伤害了毛囊 / 33
- ◎了解掌握眼部彩妆的上妆技巧 / 35
- ◎如何画出漂亮的眼线 / 38
- ◎怎样选用睫毛膏 / 41
- ◎正确卸妆，才能呵护睫毛 / 43
- ◎消除疲劳，关注眼睛呵护 / 45
- ◎治理黑眼圈，减少熊猫眼 / 48
- ◎消除眼袋，成就“绝袋佳人” / 50
- ◎5分钟消除眼睑浮肿 / 52





◎巧妙对付眼角纹 / 54

◎眼睛疼, 怎么办 / 57

第三章 樱唇皓齿: 动人从微笑开始 / 59

◎千万不要舔嘴唇 / 60

◎养成涂润唇膏的好习惯 / 61

◎嘴唇, 也可以做按摩 / 63

◎掌握丰润的朱唇保湿法 / 64

◎如何对付娇唇干燥蜕皮 / 66

◎巧妙上妆, 改变唇形 / 68

◎注意牙齿卫生, 保护好牙齿 / 70

◎食物嵌塞, 急招去除 / 71

◎吃完饭后, 要漱口 / 73

◎充分咀嚼, 洁净口腔 / 75

◎牙疼不是病, 疼起来能要命 / 76

第四章 面部保养: 掌握呵护皮肤的秘籍 / 79

◎做好个人面部肌肤护理 / 80

◎及时补水保湿, 不干燥 / 82

◎定期去角质, 保持正常的新陈代谢 / 83

◎睡觉之前, 彻底卸妆 / 85

◎小小一张面膜, 就能抗皱保湿 / 88

◎按摩肌肤, 让肌肤血液循环更快 / 90

◎将面部皱纹除去的良方 / 92

◎收缩毛孔, 消除大毛孔 / 94

◎痘痘来了不要慌 / 97

◎揭秘维生素护肤原理 / 99

◎根据自己的年龄, 怎么挑选合适的护肤方法 / 101

◎阳光美人的防晒锦囊 / 105

◎小心伺候“大姨妈” / 106

第五章 精巧妆容: 提高个人魅力 / 109

◎不洁皮肤, 不上妆 / 110

◎掌握正确的上妆步骤 / 113

◎巧妙使用化妆棉 / 116

◎腮红上妆经典六式 / 118

◎遮掩瑕疵的绝妙技巧 / 120

◎如何用粉底修正脸型 / 122

◎化妆跟着脸型走 / 127

◎下巴俏丽的新法则 / 130

◎炎炎夏季化妆必知 / 132

◎六类场合化妆要点 / 134

第六章 手部护理：用白嫩的手来添彩 / 137

◎不能忽视了护手霜 / 138

◎冷天出门，不要忘了戴手套 / 141

◎洗碗时，不要忘了带胶手套 / 143

◎每周去角质 / 145

◎休闲时间做做手部运动 / 147

◎勤剪指甲，讲卫生 / 148

◎根据自己的手形打造完美的甲形 / 149

◎用点指甲油，让指甲也美一美 / 150

第七章 穿着打扮：熟知外包装潜规则 / 153

◎服装不一定高档华贵，但须保持清洁 / 154

◎根据不同需要进行颜色的选择和搭配 / 158

◎不同体形，着装也要有所不同 / 160

◎清爽干练的日间约会装 / 162

◎稳重优雅的商务晚宴装 / 163

◎宝贝内衣，呵护甜美 / 166

◎风情露肩装露出妩媚 / 169

◎露脐装凸现魅力 / 171

◎小丝巾，大作用 / 173

◎配好你的手提包 / 176

◎美丽投资，配件先行 / 178

第八章 饮食秘方：美丽也要吃出来 / 181

◎女人 30，要补钙 / 182

◎维生素一个也不能少 / 186





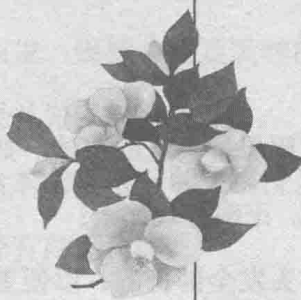
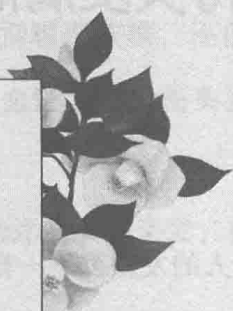
- ◎天天吃豆三钱，何需服药连年 / 188
- ◎枸杞是天然美容圣品 / 190
- ◎大枣是“活维生素 C 丸” / 192
- ◎女人减肥，马铃薯是首选 / 194
- ◎巧食番茄，“吃细”下半身 / 195
- ◎多吃蛋类好养颜 / 198
- ◎各种养颜茶的奥妙 / 200
- ◎瘦弱女性的美丽食谱 / 202
- ◎少女的健身饮食规划 / 205

第九章 健身塑形：好身材，更自信 / 207

- ◎瑜伽不仅可以塑造外形，还能改变心态 / 208
- ◎跳绳是适合女性的有氧运动 / 211
- ◎要塑形，常游泳 / 215
- ◎骑自行车的记忆，确实很美 / 218
- ◎健步走是一项有效的心肺练习 / 222
- ◎搏击运动，让全身动起来 / 226
- ◎高山滑雪，提高灵敏度 / 230
- ◎健身运动的三大原则 / 233
- ◎健身运动的禁忌 / 236
- ◎健身运动的四个误区 / 239
- ◎办公室简易健身操 / 242
- ◎做产后健身操 / 245
- ◎春季健身运动 / 247
- ◎夏日健身运动 / 250
- ◎秋季健身运动 / 253
- ◎冬季健身运动 / 255

第一章

从头做起·
细心经营靓丽秀发





◎保持头发清洁，不让皮屑满头飞

每个人的发质都不一样，有的人不洗头发，头皮屑都很少，而有的人刚洗过头，头皮屑还是会像雪花一样“飘满天”。头皮屑不仅影响个人的面貌形象，严重的还会造成真菌感染，导致头皮患上“头皮屑斑”。

其实，肉眼可见的头皮屑是头皮角质化过程中正常的代谢产物，随时都会随着皮肤的新陈代谢不断脱落。通常，在皮肤功能异常时，头皮屑会显著增多，洗头太勤或洗发水使用不当，就会出现皮肤干燥，缺乏水分，继而引发脂溢性皮炎等，这些情况都可能引起飘舞的头屑。

一、用正确的方式洗头发

要想让自己保持靓丽的外形，就要保持头发的清洁。如何做到这一点呢？选用正确的洗头方式是首要任务。正确方式如下：

(1) 用洗发水洗头之前，必须将头发全部打湿，以便更好地去除头发内隐藏的污垢，避免污垢伤害头发。

(2) 将洗发水滴到手掌后，先揉搓到起泡，然后均匀地涂抹在头发上，如此既能减轻头发的负担，又能有效防止碱性物质残留在头发上。

(3) 洗头发的时间最短不能少于3分钟，最多不超过5分钟。当然如果头发很长，可以适当延长洗头时间。洗头时，要重点清洗后脑勺部位，

因为该部位很容易积累油脂。

(4) 洗头不能只洗头发，还要留意头皮。皮脂累积在头皮上，容易滋生细菌，不仅会影响头发的健康生长，也会造成脱发。

(5) 要用清水将头发完全冲洗干净，然后再用护发素。

(6) 经常对头皮进行按摩。按摩时，要用指腹部按摩，不能用指尖抓挠头皮。按摩头皮能够放松心情，促使头部血液流动，使头发更好地生长。

(7) 不要在一天内洗两次头，过分张开毛鳞片会损害头发，也会洗掉必要的油分，造成头发干枯。

(8) 选择适合自身发质的洗发水，不同的时节要换用不同的洗发水，长期使用同一种洗发水，无法起到最好的护发效果。

二、头屑太多，如何去除

女性如果头上有头皮屑确实令人担忧，如何才能拥有漂亮的头发而没有烦人的头皮屑呢？解决方法如下：

(1) 勤洗头发，保持头皮及发丝的清爽干净。无论是哪种疾病引发的头屑问题，都要首先做好清洁工作。

(2) 使用含有去屑成分的去屑洗发水。目前，市场上出现的能去头皮屑的洗发水主要有以下几种：

一是含有焦油的洗发水，不仅具有促进角质形成的作用，还兼具止痒抑菌的功能。

二是含有硫化物如二硫化硒的洗发水，既可以抑菌去脂，也具有促进角质形成的作用。

三是含有 2% 酮康唑的洗发水，有较强的抑制马拉色菌的作用。





四是传统中药配方的洗发水，以百部、苦参、蛇床子、地肤子等为主料配制的药用洗发水，不仅能止痒，还能减少头屑，副作用很小。

五是含水杨酸、醋酸、甘宝素、ZPT 及少量皮质激素等成分的洗发水。

(3) 对于脂溢性皮炎、银屑病以及头癣引发的头皮屑问题，要及时就医，同时洗护、外涂、内服等多管齐下，达到标本兼治的效果。

(4) 不要过度烫头发、染头发、抓挠头皮，避免过度的紫外线照射。

(5) 按摩治疗。按摩头皮可以改善头部的血液循环，使新陈代谢恢复正常；还能让头皮的附属器官发挥正常功能，使头屑逐渐减少，最终达到治愈的目的。

(6) 调整膳食结构。有些女性出现头皮屑与体内缺乏 B 族维生素有关，因此解决的办法就是调节饮食结构，改善营养状况，口服适量的 B 族维生素和维生素 E，每日再补充 50 ~ 200 微克硒元素。

(7) 调整心态，避免焦虑。头屑及瘙痒的症状与个人的紧张状态有关，焦躁的情绪也是引起心理异常的祸根。如果想解除焦虑情绪，就要拓宽交往的范围，乐观地看待问题；要想方设法使自己处在稳定而宽松的环境之中，保持心理的平衡。