

第一章 化妆不仅仅为了美

1. 化妆是一种礼貌

有人会问：“在办公室必须化妆吗？”有人会说：“除了重要的场合外，我一向不化妆。”对于化妆问题，可说是议论纷纷。不过，每天早上化了妆再上班，其实也是工作的礼节之一。其实在现在，有许多单位都要求每位女性都必须化妆，甚至明文规定：没有化妆就不许进办公室。这虽有些过激，但也显示了化妆的重要性。

因为上班时，即使你是坐在办公桌前，也经常要跟别人接触，当和别人接触时，就会有人看见你那个不加修饰的脸，虽然你极注意说话的态度不使别人感到不愉快，却还不能算是一位完整的社会人。

也许有人认为化妆是一种人工美，不够自然，其实化妆原本的目的就在强调脸部的优点，掩饰其缺点。这就如有客人来家中拜访时，你一定会把家里打扫干净，同样，到公司上班，必须以和悦的脸孔来接待客人，又怎能不稍加修饰呢？

2. 更有信心更美丽

大多数的女性都曾在镜子前面想：‘我能不能更漂亮点呢？’甚至也有人会想‘只要能更漂亮些，再痛苦的事我也愿去做。’事实上，希望更漂亮并不难，但先要对自己拥有信心才行。

可是，有人会反问：‘对自己有信心，就会更美好吗？’答案是肯定的，信心是会使一个人改变的。让我们以歌星或演员为例，如细心观察会发现，他们随着名望的升高而更加美丽，那就是因为他们对自己充满了信心的缘故。

人若失去了信心，表情就会呆板，面色自然黯淡无光，若有了信心，表情自然会生动起来，就可以展现出你最美好的一面。所幸，这个时代并不是只是脸部好看才能成为美人，相反地，即使没有漂亮的脸蛋，只要是健康活泼，也可以成为美人，所以，一定要对自己有信心才好。假若对自己有了信心，化妆起来会更加好看。

反过来说，漂亮又可以给你增加信心。每天都保持化妆的习惯，使自己更加漂亮，这样才可使自己更加有信心，让自己成为更有魅力的现代女性。

3. 会化妆的人将得到极高的评价

如果说化妆的高明与否可以影响社会对一个女性的评价

也许有人要抗议这句话是只看外表,不看能力,但事实上,化妆也是表现工作能力的方法之一,岂可轻视。当然,这里所说的化妆并非指职业美容的技术,只是要你多去注意一些细节而已。

例如基础化妆水要连发际都涂到,如果涂得不匀,这种人在工作中当然也会给人粗心大意的印象。诚然,以化妆的好坏来评论女性能力的高下,确是有失公允,但妆化得好会格外受到男性及上司、同事的注意。相信没有人会愿意让别人视为肮脏不洁的或是无精打采的,故还是在化妆上下点工夫为佳。

4. 化妆不只能掩饰缺点 还可以推销自己

在女性杂志上,经常有‘如何把小眼画成大眼’或‘如何把塌鼻画成高鼻’的化妆方法,这种很在意自己脸部缺点而想掩饰的女性心理并不难理解。其实,即使再高明的化妆技巧也不可能使小眼睛变大,塌鼻子变高,如果你刻意地去化妆,不但不能收到预期之效,有时反而会弄巧成拙。

因此,我们在心理上应先确立态度,即化妆并不是为了掩饰自己,而是为了推销自己。因为每个人的脸部都有优点和缺点,先决定你要强调的优点,再将它表现出来,这才是化妆的正确方法。能把自己化妆得更美的人,在某一方面也显示了自己的能力,因而能得到更多的肯定。

5. 肌肤靓丽才是真健康

皮肤是女性最华贵的‘衣裳’，拥有靓丽肌肤的女性才称得上美丽。

皮肤是人体最大的器官，担负着降低来自外界的刺激、保护内脏器官的重任。在我们生活的空间中，到处弥漫着侵害人体健康的敌人，诸如细菌、灰尘、大气污染、过强的紫外线等等。为了保护人体少受外来刺激的伤害，皮肤一刻不停地担负着防御工作。而另一方面，皮肤又像身上‘活的衣服’，拥有好的肌肤是令你美丽的重要因素。

现代女性在追求自身内在素质完美的同时，也追求健康与美丽。肌肤又是健康最直观的反映，因此，关爱肌肤就是关爱健康。

某人身体不适，我们立刻会说他脸色不好，气色不正，这是因为人的身体与皮肤有密切的关系，身体内部的各种变化会立刻呈现在肌肤上。有‘内脏之镜’之称的肌肤是很敏感的，当我们生病、烦恼、悲伤时，肌肤即失去光泽。

当我们拥有幸福时，肌肤也会变得更美。人们说恋爱中的女孩最美，是因为当女孩有自己喜欢的情人时，肌肤立刻会因为喜悦而变得美丽。‘女为悦己者容’，肌肤是在不知不觉的努力中渐渐变好的。今天应该穿哪种服饰呢？应如何化妆呢？这种想法就使女性更注意身体打扮，从而使自己变得更美。

当我们快乐时，我们就想活动一下身体，而活动身体就使肌

肉运动,运动肌肉就促进新陈代谢,进餐也会觉得胃口佳,精神上不紧张,自然促进了激素的分泌,而女性激素若能保持平衡,皮肤就变漂亮了。

夜晚能充分休息,副交感神经才能大力作用,从心脏送出新血液至皮肤各处,使皮肤受到营养而滋润。

这样使饮食生活及日常生活均保持平衡,快乐地活动身体,为创造更美的肌肤而努力。当然,女性要保持美丽,最重要的是心神安定,因为精神与性格对身体及肌肤有很大的影响。

皮肤像一面镜子,能在一定程度上反映出一个人的健康状况。健康人的肤色是光亮红润的,如果面色苍白,可能患有贫血症、慢性消耗性疾病等。面色发黄,常常是由肝胆系统疾病或溶血性疾病造成的。面色及唇发紫,说明血液内缺氧,往往预示有心、肺方面的疾患。面色发红,多为高血压、结核病患者。面色发黑,常见于某些内分泌性疾病等。面色灰白或呈土色,是吸烟者的脸;血管暴起的皮肤并伴有大理石斑纹,通常是肝硬化的征兆。脸上斑点多,说明有过敏反应,如妊娠斑。服用过量的避孕药或阳光辐射过长,内分泌紊乱,脸上易长疱疹。某些癌症能引起皮肤脱落,皮肤瘙痒。营养不良也会在脸上显示出来。皮肤还是人精神状态的晴雨表,当忧虑、烦恼袭来时,带状疱疹、湿疹、牛皮癣会伴随着心情状况而日益加剧。

因此,肌肤美是人体内在健康和良好精神状态的反映。从这个意义上讲,你的肌肤就是你,关爱你的肌肤就是关爱你的健康。

肌肤是健康的镜子,靓丽的肌肤更是娇美容颜不可或缺的一部分。尤其对于女性来说,了解肌肤、保护肌肤,才是美丽的

先决条件。

甚至我们可以这么说,如果某位女性的皮肤很差,我们就无法肯定她是否健康。肌肤靓丽才是真健康,所以,关爱健康请从关爱肌肤开始。

6. 能提供更美丽意见的是男性

“美容是必须由异性打理,两性间互相提供意见才能进步,才能创造出想不到的美丽效果。”

这是一位美国女影星的见解。她说:“在美容方面,能真正发现并且创造出女性美姿的,却是男性美容师。”

她又说:“有一次在外国,我请一位男性美容师为我化妆,化妆完毕后,我脱口惊呼:‘啊 这会是我不吗?’”

“因为我发觉,我简直像变了另一个人似的,我比以前要美丽得多了,虽然这位男性美容师只是稍微动了动手。”

异性之间更容易欣赏出对方的美来,他会给你更多的新见解。

外国的男士在介绍他的妻子时,喜欢这么说:“这位是我美丽的太太。”

其实,他的那位太太是个高头大马、粗线条的女人,但是,经过她的先生这么一介绍,她就变得似乎可爱了些。由此我们可以肯定,他们夫妻俩一定是互谅互信、互相欣赏,从而产生了美的自信心和塑造力。

7. 美丽在于正确使用化妆品

化妆品最主要的目的在于发挥个性美，不过大多数化妆品除了这个目的之外，还具有保护皮肤的功用。譬如妆粉能保护皮肤避免受到紫外线的侵害，而有些口红则不仅在于使唇色更佳，同时兼具保护嘴唇避免干燥的作用。

然而化妆品的最主要目的仍在于发挥个性美。化妆方法正确与否往往能决定一个人的美丑，并非是把化妆品往脸上涂抹就能塑造美的形象。如果化妆方法不得当，不仅不能使人更富于魅力，有时反而会失去美感。因此，重要的是要了解化妆品的正确使用方法，同时也要培养对美的鉴赏能力。

目前，市场上的化妆品种类繁多。在如此之多的化妆品中，想找出最适合自己的确实不易。因此，目前的新趋势是将化妆品依使用目的不同而进行分类，同时在使用方法也加以细分。

例如，现在市面上出售各种色调的化妆品能自由的将皮肤或嘴唇涂上自己喜爱的色彩，但是由于化妆品过于标榜个性美，有时会造成过分人工化的妆面，结果产生反效果。

化妆品能弥补人原来的缺点，因此修正的技巧便非常重要。一般而言，想以化妆来掩饰皮肤的缺点时，在色调方面应以自然的健康色为基础，若是涂抹色彩浓烈的化妆品，反而会将缺点明显地暴露出来。

因此我们说，一位女士的美丽只有 50% 来自天然，其余 50% 都来自化妆品。不会使用化妆品，再好的肌肤也会变坏，而

会正确地使用化妆品，则坏的皮肤也能变好。

8. 一天至少要补妆两次

在办公室工作的女性最为烦恼的莫过于补妆了。化好的妆脱落，通常是女性最在意的事。但如在工作中常常跑到化妆室去补妆，甚至一去便不回来，即使能整天保持一张美丽的脸孔，也不能称为称职的职员。

一般而言，油性皮肤比干性皮肤更易脱妆。因此，通常还是以早上化好了妆，中午、傍晚补妆两次为佳。当然，补妆并非把脸部的妆全部洗掉，重新再化一次，而是将吸油纸轻轻把浮在脸上的油脂吸掉，再施以扑粉，涂上口红即可。至于所需的时间，大抵为一分钟左右。

若是脸上的妆并没有完全脱掉，补妆的工作自然就较为省事。一般来说，所谓补妆只要注意补上脱落部分即可。经常中午休息时间，便会发现许多女性职员会面对化妆间的镜子，独自一人拍粉、描眼线、画眉毛、涂腮红……在做全盘的化妆。其实，除非是淋了倾盆大雨而使化妆全部脱落，或者是在灰尘满布的仓库里工作而非洗脸不可，否则实在没有完全卸妆，再做全盘化妆的必要。

所谓补妆，顾名思义就是在化妆脱落的部分予以补足。一般而言，较易脱落妆的部位是额头与鼻间的“T”形区。此外，如双眼皮的人，泪腺发达的人，或是眼角有鱼尾纹的人，都应注意是否脱妆而加以修正。

反之，若不遵循上述的原则，而在每次补妆时都重化一次，这样的结果就是愈涂愈厚，且会变成浓妆。而且，如果在中午休息时间占用更衣室或洗手间太久，也是会遭受其他同事批评的，不可不注意。

9. 在公司里应准备口红及小粉盒

相信没有任何女性不希望自己更加美丽的，但奇怪的是，有些女性从早上化完妆至晚上回家为止，一次妆也没补过。严格地说，把补妆视为麻烦的女性是犯了美容的大忌。

譬如，当有重要客户来访时，若以鼻头发亮、口红脱落的情形端茶出去招待客人，不但会给人极其不好的印象，同时与你一起接待客人的同事也会觉得颜面无光。此种事情不仅是在自己公司上班时需要注意，即使去访他人公司也是一样的道理。

为了防止这种尴尬的情形发生，应在公司准备口红及小粉盒。这种化妆品由于体积较小，大多数女性都会随身携带，但为防万一遗忘了，最好还是在公司准备齐全。不过，也不要像开化妆品店那样在办公桌上摆得到处都是化妆品，因为这样会让人误以为你是专门为化妆而来公司的。

10. 夏天最好早点到公司 在上班前补好妆

到了夏天时,由于在闷热的车厢中被挤得摇来晃去的,极可能在到达公司时,原本化好的妆也已被汗水洗得差不多了!类似这样的经验,相信大家都经历过。事实上,夏季确实也是化妆女性最感头痛的时候。

流汗是化妆的大敌,即使是职业美容师,也常为此而深感困扰,因为流汗一定会使妆面脱落的。所幸,要对付流汗并不困难,只要早上早点到办公室——尤其是男职员还没来到之前,先把脱落的妆补好,以愉快的笑容来迎接一天的开始。

幸而近年来,各公司的冷气设备都很完善,当你补完妆要开始工作时,汗水也已停止,清凉随之而来,工作也已就绪。总之,早上只要提早十分钟来补妆,不但可避免公交车的拥挤,且更方便于及时补妆,实在是一举多得之事。

11. 不要在他人面前补妆

有些人虽然为公司的第一美人,在同事中却得不到好的评价,归究其因乃在过分在意化妆的脱落与否,以致只要工作中一有空闲便从抽屉中取出小镜照照,用吸油纸按按脸颊,甚至偷偷地扑些粉,像这样的举动,当然是得不到周围人好评的。

虽然注意化妆的脱落与否并非坏事，但若在工作中一直拿着镜子东照西照，是会被视为工作不认真的。而且在他人面前补妆，更是十分不礼貌的事！

化妆原本是为了制造一个好看的‘第二张脸’，但若在他人面前补妆，就如同让人看了戏院的后台，或者像身着内衣而出外见人一般，会被以为是个没有知识且无礼的女人。即使你自以为动作很快，但在别人面前取出小粉盒来补妆，则是严重违反化妆礼节的。因此，如果你真的那么在意化好的妆脱落与否，就不要让别人发现你的补妆动作，这样才算是个真正会化妆的人。

12. 没时间化妆，起码要涂口红

若是早上起得太晚，可以到公司再找时间化妆。但若是工作太忙，无法找出多余的时间化妆，实是很糟的事——以一张毫无修饰的脸在公司走动实在是非常要命的。

一般而言，还没有化妆就上班，就等于还没有做好上班的心理准备。一张无精打采的脸，还可能会引起周围同事的不愉快，即使是只有一天，也会让人觉得这个女性非常散漫，给人留下不好的印象。事实上，这个社会就是以这样现实的眼光来看女性的。

那么，碰到这样的情形时应该怎么办呢？如果实在没有时间化妆，至少也该涂上口红，因为只要口红一涂，看起来就会精神多了。

而对不懂化妆的男性职员来说，当他们看见你涂了口红，便会认为你化了妆，而你就可以勉强过关了。

13. 五分钟化妆术

许多每天都在镜前专心化妆的职业妇女常对自己的装扮并不十分满意。追究其原因，多数是因这些人把化妆看成如数学的加法一般，以致造成了此种不良的后果。

一般人的错误观念是：化妆就是把各种化妆品陆续涂在脸上。但是，细致化妆的方法，从打底开始到涂粉底至拍蜜粉等过程共有 14 个步骤，如果全盘地搬到脸上，反而会给人一种呆板的感觉，不能表现出你原有的特点。因此，化妆也应酌情调整，例如脸部已有光泽的人，就无须再使用含珍珠成分的腮红，可省略一些不必要的步骤。

当然，如何作适当的化妆还得以你的经验及脸型来作判断。至于什么地方需要加强，什么地方需要省略，可多做几次试练，当你习惯之后，就可触类旁通，知道该如何才能拿捏得准了。

据调查，职业妇女的早上化妆时间平均是五分钟左右。也许有人会怀疑五分钟的时间太短了，怎么可能把妆化好。事实上，除非是要参加宴会的盛妆，淡妆五分钟是绰绰有余的。

虽然化妆的时间因人而异，但上班的化妆确是不需花费那么多时间的。例如在基础化妆时，在容易脱妆的部位多下工夫，而其他部位酌情省略或只描眼线就可以了。只要你能把握重点，便可在最短的时间把妆化好，甚至会有出人意料的效果。相反，如果花太多的时间，反而可能会将脸涂得过分复杂而造成化妆失败。

不过,化妆的时间是不必过分拘泥的,譬如要出席重要场合时,就要化得细心一些。因为即使用的是相同的化妆品,也会因细心与否而有极大的差别,为了使你在特殊的场合更加容光焕发,这一点是不容忽视的。

14. 愉快的心情化妆术

有的人由于早上起得太晚,不吃早饭便匆匆赶着化妆,挤公交车。但到了公司后,往往会在镜前发现眼周还留有眉笔描坏了的黑线。你是否也有过此种在众目睽睽之下令人面红耳赤的经验呢?

为什么会有这种失败呢?主要的原因可能是因没有以轻松的心情去做的缘故。例如,眼线液才上好,在没干时便眨动眼睛,当然会弄得眼部一团糟。慌乱、紧张常会使你犯下一些可笑的错误,尤其是在画眉毛时,正面看也许还好,但侧面却常常不对称不自然,可是却被忽略了!

因此,早上的化妆还要以稳定的情绪来做,这样才不至于出错。如果你能带着一种享受、愉快的心情来进行,必能得到极好的效果。若再以音乐调整一下气氛,则更是人生的一大乐事了!

15. 化妆应按自己习惯

经常可以在杂志上看到化妆的顺序说明,其大致程序是由

基础化妆开始,然后扑粉、眼睛化妆、画眉、口红,最后再上腮红,许多人便依此当做化妆的顺序而忽略了自己的方式。其实,化妆只要依照自己习惯的顺序来做,一样是可以做得极好的。

例如,若要强调嘴唇,眼睛的化妆就可留待最后再做,如此便可边化妆边注意整体的平衡,避免使眼睛的妆化得太浓了。

仔细观察小孩子学画的情形,会发现如果画一朵花,他们总是先画花瓣,再画上叶子,最后才是花瓶。如此一点点地画下来,造成了极不平衡的感觉。这种画法原本十分幼稚,但经职业画家东修西补却成为一幅美丽的画。化妆也是一样的道理,不一定非得刻意地按照别人定下的顺序去做,只要依照自己的习惯也可以做得很理想的。

16. 紧急化妆法

虽然明知道第二天早上有事,头天晚上却还是推不掉应酬;虽然明知道早上到了该爬起来的时候,可还是睁不开眼睛。这种事情恐怕是现代最常说的麻烦了。眼看上班要迟到了,你是选择‘素面朝天’呢,还是想化化妆,有个好脸色再出门。节约时间与美的妆容存在着矛盾,所以紧急化妆法就应运而生了。然后你会发觉,原来在 3 分钟之内,你也可以马上拥有洁白的皮肤、灵动的美目、鲜亮的轮廓和分明的唇。

用吸面油纸,方便且能迅速祛除分泌的油脂,省去用洗面奶按摩、涂紧肤水的步骤。

在脸上均匀地喷射矿泉水,再用面纸吸干,可代替爽肤水,

然后在眼部、颊部使用粉底霜,这可使你在短时间内变得光彩照人。

睫毛夹可以立竿见影地产生惊人效果,它使眼睛变大,神采焕发。睫毛夹使用很简单,只需要在每只眼睛上夹 4、5 秒钟左右就可取得绝佳效果。

花一笔钱去购买眉、睫毛着色凝胶,它的配方类似睫毛膏,只是更加清洁,不会污染眼部,使用时不必照镜子,把着色凝胶搽在眉毛上,眉毛就会不再稀疏。

搽唇膏想要省时而且效果好,可先用自然色唇膏搽上嘴唇,再搽上配衬衣服的颜色唇膏。最简单的红唇术就是使用珠光唇膏,它能立时让你的嘴唇光亮诱人。

17. 快速补妆法

化好的妆面很容易被外界的环境破坏,因此,随时补妆对保持妆面的完整是非常必要的。

及时补妆要注意以下几个方面:

- 随身备带吸面油纸,方便迅速去除分泌的面油;
- 若没有带眼线笔,可用湿刷子蘸眼影粉来替代;
- 喷射矿泉水在脸上,再用面纸吸干,可代替爽肤水;
- 要使化妆保持得长久,可用润肤膏搽在干燥处,油脂分泌较多处应搽爽肤品;
- 搽唇膏要省时且效果好,可先用自然色唇膏搽上唇,然后再用同色唇笔描出唇型,最后才搽上配衬衣服颜色的唇膏;

。在眼化妆之前,先在眼下扑一层粉,眼部化妆的粉屑跌到眼下,只要用刷子一扫便成,不会弄污脸及所有化妆了。

18. 快速卸妆法

许多女性对化妆很重视,但对卸妆却不那么重视。实际上,卸妆也是很重要的,不正确的卸妆会严重影响皮肤的健美。据生物学家研究发现,晚上 10 点至次日凌晨 4 点这段时间,是表皮细胞分裂最旺盛的阶段。因此,这段时间需要卸妆,洗去化妆品,让皮肤得到充分休息,以防止衰老。

卸妆时,如果贴有假睫毛应先取下。可用手指按住外眼角皮肤,由内向外轻轻揭下。如果假睫毛粘得比较牢,可先用酒精棉球拭掉粘胶再揭。

卸妆可用乳化卸妆油或高级护肤香皂清洁面部,保护皮肤。若用卸妆油时,可先把卸妆油放在两个手掌上,轻柔面部皮肤,使化妆油彩与卸妆油混合,再用纸巾擦掉,然后用温水冲洗面部和颈部。若用护肤香皂卸妆,可与平常洗脸一样,只是不要用毛巾用力擦脸,把香皂涂在手上轻轻擦脸,再用温水冲洗即可。去掉口红时不要用纸直接擦,可用专门除去口红的乳霜,或普通冷霜,只要涂少许在嘴唇上,然后轻轻擦掉。

卸妆后,要用营养护肤霜涂抹面部皮肤,加强面部皮细胞的活力,以保护皮肤。

第二章 错误的化妆方式

1. 忽视化妆

有人说 古时没有化妆品,人类的皮肤一样美好,以此类推,现代人也大可不必化妆。这样说的人忽略了今时今日社会环境和空气污染对人皮肤所造成的伤害。

有人认为：“皮肤应保持原来的本色。化妆会造成皮肤粗糙、皮肤炎症。不化妆的人即使是上了年纪,也能保持细嫩的皮肤。古代人皮肤细嫩光滑就是这个原因。”因而她们便只用自来水、井水或热水来洗他们的皮肤，并且满以为自己做得对。

这种说法和做法,乍一听似乎很有道理,但实际怎样？

的确，如果您是以错误的方法使用那些并不适合于自己皮肤的化妆品，毋庸置疑还是不要化妆的好。

时代在进步,生活在今时今日的社会里,大气污染对人的皮肤也不可能没有影响。所以通过合理化的化妆来保护皮肤，自然也就成为必要的了。

其次是生活环境的变化。空调设备的普及使我们的生活更