

形象设计专业用书

自我形象设计

——面部化妆与服饰

张菊 著

云南出版集团公司
云南美术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

自我形象设计

——面部化妆与服饰

张 菊 著

云南出版集团公司
云南美术出版社

图书在版编目（CIP）数据

自我形象设计：面部化妆与服饰／张菊著. —昆明：云南美术出版社，2007.8

ISBN 978-7-80695-540-6

Ⅰ.自… Ⅱ.张… Ⅲ.①化妆—造型设计②服饰美学—基本知识 Ⅳ.TS974.1 TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2007）第131506号

装帧设计 陈晓宁

摄　　影 陈晓鸣 张 菊

模　　特 陈玥蓉 魏 婷 李 婵 者翠仙 李 丽

绘　　图 陈晓鸣 蔺丽红 杨荣世

造型助理 吴 红

化妆助理 杨 玲

责任编辑 杨朝晖 陈铭阳

自我形象设计
——面部化妆与服饰

张菊 著

出版发行 云南出版集团公司
云南美术出版社

制版印刷 云南福保东陆印刷股份有限公司

开　　本 889×1194mm 1/32

印　　张 4.5

版　　次 2007年8月第1版

印　　次 2007年8月第1次印刷

ISBN 978-7-80695-540-6

定　　价 38.00元

前言

——此书献给所有长相平平，却渴望改变形象的女性们

每个女性都有一个梦想，梦想自己是童话中的公主——美丽、优雅而迷人。

可现实是残酷的，天生丽质的女性犹如凤毛麟角，少之又少。而大多数的女性不是五官平平就是身材欠佳。她们渴望拉近梦想和现实的距离，可每每面对镜子时却又退缩、叹息。我在进行化妆和形象设计的教学中，见过太多这样的女性，她们内心的渴望和外表的自卑深深触动了我。然而，当她们学会利用形象设计的诸多手段来修饰改变自己，使自己的形象焕发活力与光彩后流露出的喜悦与自信，又令我难以忘怀。

这些女性当中，留给我最深印象的就是李丽。第一次见到她时，她刚18岁，生平第一次离开山区老家来到昆明。那几天家里事情多，我便请她来帮忙。初到城市的她显得无所适从——紧张、拘谨而愁苦，常常缩在角落里发呆。那天我正在化妆，忽然抬眼看见她在一旁偷偷地观看，我便问她："我这样好看吗？"她红着脸点点头。"想不想让我也给你这样打扮打扮？"我又问。她迅速点点头，满脸的渴望和惊喜，继而又摇摇头，眼神黯淡下来，只留下自卑与无奈。我问她："为什么？"她不吱声。在我的连声追问下，她终于低着头小声说："我长得太难看了。"的确，从标准审美来看，她确实不算好看，她的皮肤黯淡黑黄，毛孔粗大，额头长满青春痘；儿时患眼疾使得她的眼珠一只高一只低；鼻根凹陷，鼻中央却又凸起，鼻球也偏大；整个面部表情显得拘谨、愁苦和自卑，看起来比实际年龄大好几岁。她

的身材不错，但却总弓着腰、驼着背。她眼神中的极度自卑和无奈深深触动了我，我想无论如何也要帮助这个善良纯朴的女孩树立信心。

在我的反复劝说下，她终于答应我给她做形象设计。整个过程中，她依然是拘谨、不安而自卑的。当把她带到镜子面前时，她仍然是迟疑的。直到在镜子里看到焕然一新的自己，她先是呆住了，然后怯怯地问我："阿姨，这是我吗？"我笑着说："当然是你！"她转过身，目不转睛地盯着镜子看，继而咯咯地笑个不停，原先那个自卑、愁苦、拘谨的女孩不见了，镜子里的是一个自信开朗的青春少女！她那灿烂的笑容深深印在我的记忆中，挥之不去……

是啊，谁说普通人就与美丽无缘呢？只要用心学习，巧加利用，并结合自己的特点，就能为自己塑造一个焕发生命光彩的美丽形象。于是我萌发了写这样一本能让普通女性蜕变成美丽公主的书的想法，希望藉此能给那些在镜子前久久叹息的普通女性实际的帮助，帮助她们客观地了解自己，学习蜕变的方法、技巧。最后，我希望她们放下这本书，大胆地尝试，创造性地展现最新鲜、最美丽的自己！希望她们美梦成真。

由于时间仓促，书中还有许多未涉及但却对个人形象很有益的内容，如肢体语言、谈话艺术等。书中也难免存在不妥之处，请各位读者指正。

张菊

2007.5.24

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　录



认识篇

一　认识形象设计…… 7

二　认识自己…… 9



皮肤护理篇

一　皮肤护理的目的和意义…… 14

二　皮肤的分类…… 14

三　不同类型皮肤的日常护理…… 16

四　保持皮肤健美的方法 …… 21

附：几款家庭自制护肤面膜 …… 24



面部化妆篇

一　生活化妆常见误区 …… 26

二　化妆用品、用具的选择 …… 28

三　分析自己的脸部特征

——化妆原型分析法 …… 35

四　化妆的基本步骤及操作技巧 …… 45















发型篇

一 掌握正确的洗、护发方法 …… 68

二 基本发型及发态 …… 70

三 根据个性特点设计适宜的发型…… 71

服饰篇

一 焕发内在魅力——内衣篇…… 82

二 服装的款式…… 88

三 服装的色彩…… 95

四 服饰的风格…… 108

五 配饰 …… 113

自我形象设计篇

一 清纯活泼少女形象…… 115

二 白领丽人形象…… 116

三 时尚女性形象(职业女性形象)…… 122

四 妩媚晚宴形象…… 123

五 休闲周末形象…… 125

六 田园浪漫形象…… 127

七 幸福新娘形象…… 130

附：部分模特原型分析…… 132

认识篇

一 认识形象设计

形象设计是近年来在我国蓬勃兴起，有着巨大发展潜力的朝阳产业。随着社会的日益现代化，无论是政界要人、演艺界的明星，还是商界人士、平民百姓都期盼以一个良好的个人形象展示在公众面前，这就为形象设计，这一为顾客提供从皮肤保养、发型设计、面部化妆到服饰搭配、动姿礼仪等多方面的个性化服务，从而全方面提升顾客整体形象的综合性时尚产业提供了广阔的发展空间。

与此同时，许多个人也希望通过学习，掌握自我形象设计的方法，为自己塑造一个充满魅力的个人形象，从而有助于自己的事业和生活。本书就是为满足这部分朋友的需求而编写的。

（一）个人形象的重要意义

前苏联有一部著名的电影《办公室的故事》，里面的主人公女部长留着近乎男性化的短发，总是身着呆板、臃肿的深色裤装，严肃刻板不加修饰的脸上还架一副笨拙、老气的黑框眼镜。这样的形象使她与同事们的关系很紧张，部门的办公效率不高，她自己的感情生活也是一片空白。后来，在新来的同事的帮助下，女部长的形象焕然一新——时髦的短发、得体的裙装、清新淡雅的妆容、漂亮的高跟鞋……这使得办公室的气氛顿时活跃起来，同事间的关系融洽了，办公效率提高了，爱情也悄悄来到她的身边……

这个喜剧故事无疑在告诉我们：个人形象在工作、生活中有着多么重要的作用。

1. 良好的个人形象有助于事业的发展

大多数人都渴望成功，但却往往把注意力过分集中在其他方面而忽略了对成功有重大影响的个人形象。这种观念和做法是陈旧而愚蠢的，你如何包装或表现自己不仅关系到你对其他人的态

度以及对自己价值的重视程度，而且也是你的内在素质、创造能力以及是否具有职业特征的反映。

早在1990年，美国Syracuse大学管理学院的研究人员对《幸福》杂志所列的100家最大公司的高级经理和人事主管作了全面的调查；而1992年英国Robert Half研究所对英国公司的300名高级财务及人事主管也同样作了全面的调查。调查结果表明：美国96%、英国93%的公司经理都认为职员的个人形象非常重要。而且接受调查人员的职位越高，就越强调个人形象对于获得成功的重要性。同时，英国经理形象设计中心通过3年的研究发现，在失败的女性中，35%的人员是因为她们不良的形象所导致的。

在中国，随着日趋国际化，职场对个人形象的认同也越来越高。除企业外，政府部门也纷纷把形象设计纳入干部的培训中。2004年，成都市委举办了一期县处级以上女干部培训班，形象设计是其中三门主干课之一；2005年春，中宣部也组织了全国省部级以上女干部培训，形象设计也是其中的主要课程之一；2005年起，上海市也把形象设计纳入公务员培训中。

由此可见，要想在当今这样一个商品经济高度发达、竞争日趋激烈的社会中迈向成功，必须重视个人形象——你的活广告。

2. 良好的个人形象能彰显自己的个性魅力，增强自信心

现实生活中，许多才华出众、吃苦耐劳的女性由于糟糕的个人形象而影响了她们的职业前程和个人生活。由于缺乏自信，她们不能很好地表现自己，以致得不到她们理应得到的重视。

相反，一个成功的、充满魅力的形象不仅能使别人对你青睐有加，也会令你在任何场合都神采奕奕、信心百倍。

同时，个人形象的建立和完善是一个良性循环的过程，你的形象越出众，你的自信心越强，也会更加看重自己的价值，从而工作和生活也会更加得心应手，得到别人敬重的程度也越高。这一切反过来又会促进你不断完善自我形象。如此循环往复。

3. 良好的个人形象是文明的标志

著名学者余秋雨曾说：“人类对于自身美，需要有一次再发现、再创造，这往往也是一个民族走向富裕和文明的重要标志，

因为不讲美的富裕是低俗的，不讲美的文明是不可想象的。”

自我形象设计正是对自身美的再发现、再创造。

一个人愿意发掘和装点自身的美，首先是自爱的表现，而一个人有了自爱，也就有了成为一个文明人的基础；其次，一个人愿意发掘和装点自身的美，也是尊重别人，尊重自己置身环境的表现，在显现自身风采的同时也装扮了环境，使周围的人获得了一种舒适的享受，真可谓两全其美。

那些通过妆扮而使自己的形象提高了几个美学等级，从而让人赏心悦目的女性们难道不是街市间一道道美丽的风景？正是她们，提升了整个社会的文明程度，美化了我们的城市，美化了我们的民族，也美化了我们的生活。

（二）形象设计的内容

形象设计是一门综合性的时尚学科，它包含以下内容：

(1) 皮肤保养。根据皮肤的特征，断定皮肤的类别，掌握正确保养皮肤的方法。

(2) 面部化妆。根据面部骨骼、肌肉、皮肤以及五官的特点，确定个性化的化妆方案，并运用适合的化妆用品、用具以及正确的化妆方法，达到最佳的面部化妆效果。

(3) 发型设计。养成正确的洁、护发方法，使头发保持健康、洁净的状态，然后根据脸型、身型、年龄、发质、生活状态以及气质倾向确定几款最佳发型。

(4) 服饰搭配。根据体型特征、文化修养、穿着场合、年龄和审美情趣，确定服装的款式、色彩和风格。此外，还须顾及配件装饰品的色彩和造型，以求得赏心悦目的整体效果。

除上述内容外，形象设计还包含形体塑造、谈话艺术、肢体语言等多方面的内容，由于篇幅所限，本书暂未涉及。

二 认识自己

离开个人的已有条件和特殊性，就没有了真正的形象设计，我们要让自己美丽起来，或者有一种别具一格的美丽，还要对自



形象设计前



形象设计后



形象设计后

己有充分的认识。每个人生来不同，这世界因此而变得丰富而多彩。也许我们的不同之处按照标准的传统美的比例关系来看并不协调，但它是唯一的，是别人所不具备的，如果善加修饰、展现，也能成为别有韵味的独特之美。难怪有人说，这世上没有丑女人，只有不会打扮的女人。意大利著名演员索菲亚·罗兰嘴巴特别大，而当时流行的是淑女型小嘴，但索菲亚·罗兰并未看轻自己，而是坚持自己的风格，并且自信地展现在观众面前，结果她成功了，无数影迷为其倾倒，她性感的大嘴成为无数少女追求的目标。所以并不是符合了标准的美貌才会出众，而是独特的美丽才会深入人心，以至变为流行。

认识自己主要从脸型、身型、发型以及皮肤色彩属性的了解和把握入手，具体内容分散在后面的几个章节中。以下是一张自我形象设计记录表，认真按要求填写（部分项目要在读完后面的篇目后才会填写），你将对自己有充分的认识，同时这也是面部化妆和自我形象设计的最重要的依据。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



形象设计前

形象设计后

形象设计记录表

200　年　月　日

照片

姓名：_____ 性别：____年龄：_____
学历：_____ 职业：_____电话：_____
身高：_____cm 体重：_____kg
上胸围：_____cm 下胸围：_____cm
腰围：_____cm 臀围：_____cm
肤色：_____ 眼睛色：_____ 发色：_____
皮肤色彩属性：_____ 脸型：_____
体型：_____
发质：　　发型现状：_____
五官特征：_____
表情特征：_____
性　　格：_____
气质感受：_____
对自己现有形象的评价：_____
对自己现有形象的设想和期望：_____

附表：

1. 使用的保养品名：_____
2. 使用的化妆品名：_____
3. 使用的化妆工具名：_____
4. 白天的肌肤保养顺序：_____
5. 晚上就寝前的肌肤保养顺序：_____
6. 最喜欢的服饰及化妆品颜色：_____
7. 是否经常佩戴帽子、丝巾、包或其他服饰配件？　是　否
8. 是否是过敏体质？　是　否
9. 是否常常便秘？　是　否
10. 是否有偏食的习惯？偏爱哪些食物和口味？　是　否
11. 是否定时吃饭？　是　否
12. 睡眠时间一般有_____个小时、是否有规律？　是　否



皮肤护理篇

一 皮肤护理的目的和意义

人的脸部皮肤在容貌审美中有特殊的位置，既是不可或缺的绝佳配角，又可以独立扮演主角。不管你的五官刻画得如何精致，如果配上粗糙灰暗、长满红痘的脸部皮肤，再漂亮的主角也会黯然失色。相反，如果五官长相平平，但拥有细腻光滑有生气的皮肤，也会让人感受到一种清爽和谐的美。

（一）正确的皮肤护理有助于预防及改善皮肤问题，延缓皮肤衰老，保持皮肤的健康状态

脸部皮肤暴露在外，长年接受阳光风雨、灰尘细菌的“照顾”，很容易提前老化或产生病变。随着年龄的增长，脸部皮肤也是最容易衰老，最先出现岁月痕迹的地方。坚持进行正确的皮肤护理，可以活跃、美化肤色，预防及改善皮肤问题，使皮肤保持健康活力，从而延缓衰老，留住青春和美丽。

（二）皮肤护理是面部化妆的重要基础

化妆之前，我们需要一张干净整洁的脸，正如画家们需要一张干净整洁的白纸一样。皮肤细腻光滑有生气，能使妆面清新自然持久，容易达到最佳的化妆效果，可谓事半而功倍。皮肤不好虽然可以掩饰，但毕竟只是一种补救措施，很难画出清透自然的生活妆面。

二 皮肤的分类

要对皮肤进行正确的护理，首先要分清皮肤的类型。一般来说，正常皮肤可以分为四类：

（一）中性皮肤

中性皮肤皮脂腺与水分分泌均衡，即不干燥，又不油腻。皮肤细腻、红润，富有光泽和弹性，毛孔较小，没有瑕疵，对外界刺激不敏感。

中性皮肤是最健康理想的皮肤，多见于婴儿及青春期前的少女。

（二）干性皮肤

此类皮肤较白皙、细嫩，毛孔细小而不明显。皮脂腺分泌量

少，皮肤易干燥、易起细小皱纹。脸部缺少柔润感，弹性较差。此外皮肤薄，对外界刺激较敏感，易生红斑。皮肤的毛细血管容易暴露破裂。

干性皮肤按年龄可分为两类：

(1)缺水性干性皮肤。多见于35岁以上女性及老年人，主要与汗腺功能减退，皮肤营养不良，缺乏维生素A或饮水不足，过度风吹日晒等因素有关。

(2)干性缺油性皮肤。多见于青年人，主要由于护理不当，常用碱性大的香皂洗脸或自身油脂分泌不足所至。

（三）油性皮肤

此类皮肤肤色较深，毛孔粗大，皮脂腺分泌旺盛，皮肤油腻光亮，不易起皱纹。对外界刺激不敏感。易长粉刺，痤疮，多见于青春期至25岁左右的年轻人。

（四）混合性皮肤

此类皮肤兼有油性皮肤和干性皮肤的特征。在面部T形区（前额、鼻、口周、下巴）呈油性状态，易长黑头、暗疮和粉刺；眼部及两颊呈干性状态，易干燥，有小细纹。25～35岁的女性中70%～80%属此类皮肤。

（五）敏感性皮肤

除上述四类皮肤外，日常生活中还有一种较特殊的皮肤——敏感性皮肤。此类皮肤在接触某些化妆品、灰尘、花粉或宠物毛发后，会出现红肿、痛痒等反应，有时饮酒、吃海产品也会出现皮疹或红肿痛痒，其余特征与干性皮肤类似。

以上是几种肤质的分类及特点，要注意的是皮肤的类型并非一成不变，它会随着季节、年龄的变化而变化，比如有的中性皮肤夏天趋向油性，而冬天又趋向干性，有的女性年轻时肤质呈中性，而到了中老年后肤质又变成了干性。

三 不同类型皮肤的日常护理

(一) 中性皮肤

1. 护理重点

中性皮肤是最理想的一种皮肤类型，只需按正常程序护理即可，注意清洁和保湿。

2. 护理程序

日间护理：洗面奶—化妆水—眼霜—日霜—防晒霜

晚间护理：卸妆液—洗面奶—化妆水—眼霜—精华素—晚霜

每周护理：面膜+眼膜，每周1次。

3. 注意事项

第一，油洁皮肤要经常产品也要注意方法。

清洁既是皮肤保养的开始，也是非常关键的一步，只有皮肤洁净，才能预防各种皮肤病的产生，充分发挥皮肤的生理功能，为后面的营养供给打开通道。

我们每天都在进行皮肤清洁工作，但许多女性朋友却在观念和方法上存在误区。她们不管是否化妆，日常清洁都只用洗面奶而不用卸妆液。其实，洗面奶只能清除皮肤表层的灰尘和分泌物，它很难彻底清除面部的彩妆和防晒用品，如粉底、眼影、睫毛膏、唇膏等。长期用洗面奶代替卸妆液，皮肤会黯淡无光，很容易让毛孔堵塞而发炎。此外，由于眼、唇皮肤较薄、嫩，最好选用去污力强而无刺激性的眼唇专用卸妆液来清除眼唇部的彩妆。所以，日常清洁除洗面奶外，还须配合卸妆液（特别在化妆或



步骤(1)

需要全本请访问 www.ertongbook.com