

全方位就業補湯之八 V

專題報導

藥膳：珍珠雪花糕

食補效能：美容養顏。

材料：微笑、自信和一點小錢。

做法：

求職面試時，如何讓主考官眼睛一亮、留下致勝的第一印象呢？成功的塑造自我形象正是關鍵所在。資生堂首席專業訓練講師范百令指出，成功形象的五個標準包含：令人感覺愉快、舉止談吐成熟、姿態儀容具有吸引力、整體造型協調得體、最重要是永恆持久。

如何成功塑造形象呢？范百令建議，在進行整體造型之前應該先為自己定位。形象需要許多元素相互結合，並且與內在性格密切連繫。當瞭解自己的特質之後，與彩妝或整體造型進行搭配，才能適切的表現優點，成功增添個人魅力。

不論是服裝搭配或是彩妝，色彩的選擇與運用，影響造型成功與否。例如，黃色屬於膨脹色，體態較胖的人不宜選擇。另外，眼睛浮腫不可以上重色，否則會使眼神看起來凌厲、不易親近。色彩的選擇，必須要與膚色、髮色及體型搭配，再依照不同色系顏色所呈現的感覺，決定整體造型。

至於，檢驗個人色彩屬性，可由平時日曬狀況及髮色判斷。范百令說，如果日曬後皮膚容易呈現古銅色，屬於黃紅淺階、中階、或深階的膚色屬性，在顏色選擇上應以暖色系為主。若是容易被陽光曬傷，但不易變黑，膚色為偏黃淺階、中階及深階系列

，冷色系顏色較為適宜。換言之，膚色黑者，應搭配彩度或明度較高的服裝，膚色白者，則不論高低彩度都合適。至於髮色可分為純黑、棕、褐，擁有一頭烏黑亮麗秀髮的女孩們，搭配冷色系最佳；褐、咖啡色髮宜穿著暖色系服裝及彩妝。

服裝的顏色及線條運用得宜，可以成功的凸顯本身優點或修飾體型。就業輔導講座上，范百令老師說明各種體型穿衣準則，基本上，體型較胖者，不宜穿著膨脹色，儘量少使用高明度、彩度的顏色，並利用形狀分隔的長線條修飾體型。身形較瘦者，避免使用如黑色的收縮色，服裝線條可採用橫線分隔圖紋。身材嬌小的人，宜搭配明亮淺色調的服裝，如紅色、粉紅色、粉綠色、淡藍色等。

彩妝方面，范百令建議，甫出校園的年輕女性，化妝基本原則以清爽、自然，呈現年輕朝氣為最佳選擇。化妝步驟，首先確立臉型修飾及眉型，再決定粉底顏色，並以粉底修飾臉型。如果膚色偏向黃紅色階，建議使用杏仁色、玫瑰色等；若是偏黃色階，象牙色、蜜桃色將讓臉色顯得紅潤可人。腮紅部分，皮膚白晰適用冷色調，如粉紅色。膚色較深的人，暖色系的顏色較適合，如橘紅色。而今年最IN的腮紅畫法，是在顴骨上畫圓，原則以乾淨、自然為主。

基本上，成功的彩妝必需擁有好的膚質為基礎。雖然年輕就是本錢，仍然不可以輕忽清潔及保養的重要。范百令建議年輕女性，確實的清潔工作及簡易保養，可以讓膚質維持最佳狀態。求職時，表現年輕、自然的整體造型，才能讓對方留下良好印象。此外，整體造型除了髮型及服裝、彩妝之外，身體保養同樣不可忽視。例如，手肘及腿部的老廢死皮、呈現白色的硬角質應該注意去除，同時預防蚊蟲咬傷、留下點點「紅豆冰」。（編者按：就業補湯已全數刊登完畢，祝您求職順利。）

2010/09/27

