

A young man with short dark hair, wearing a white t-shirt, is sitting and smiling at the camera. He is the central figure on the left side of the book cover.

张人之

著

就是喜欢 美美的自己

张人之的私人美妆秘技



中信出版集团 · CHINACITICPRESS

就是喜欢美美的自己

张人之的私人美妆秘技

张人之
作品



图书在版编目 (CIP) 数据

就是喜欢美美的自己 / 张人之著. —北京: 中信出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5086-4589-6

I. ①就… II. ①张… III. ①化妆—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第163844号

就是喜欢美美的自己

著 者: 张人之

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京盛通印刷股份有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 9 字 数: 70千字

版 次: 2015年10月第1版 印 次: 2015年10月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-4589-6/G·1220

定 价: 39.80元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

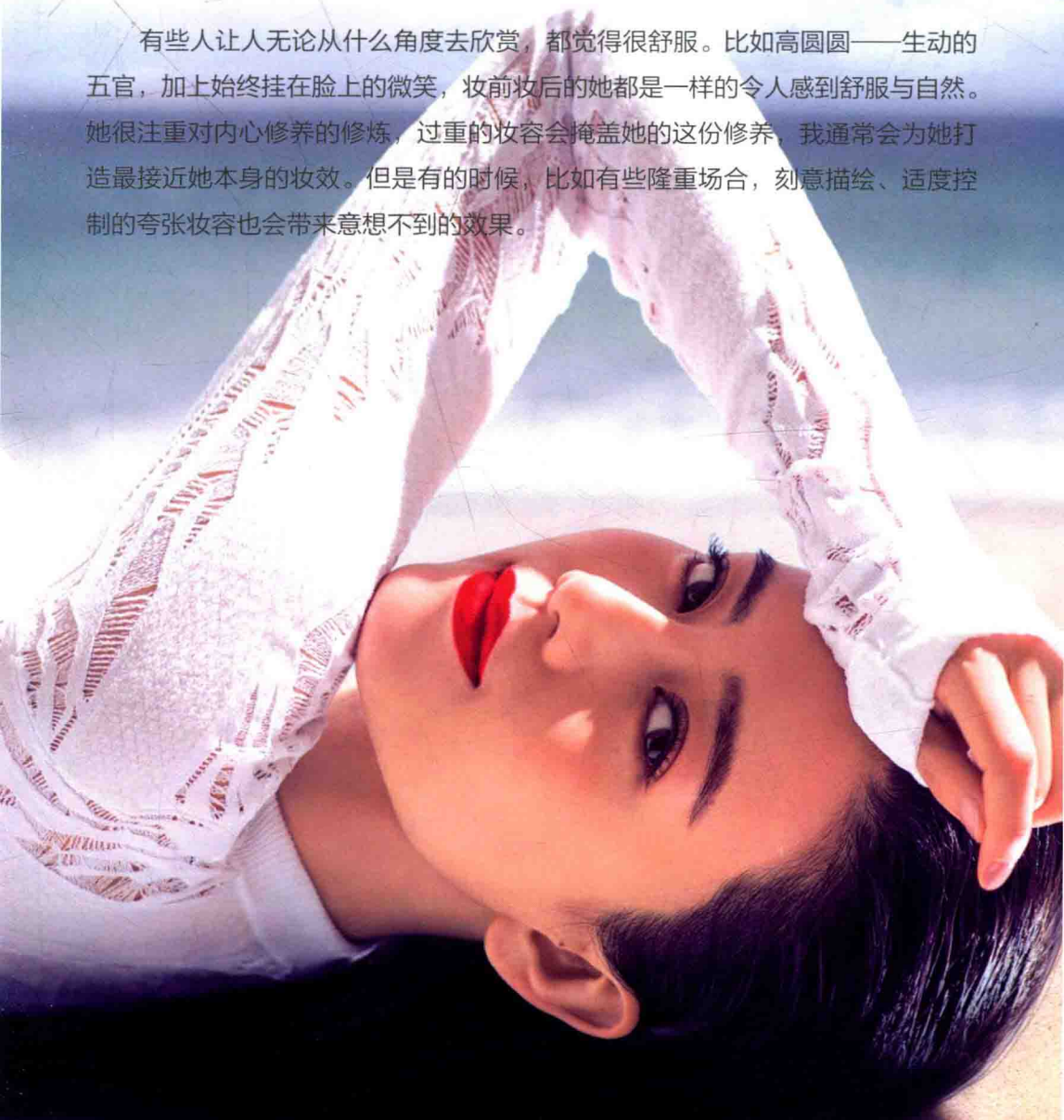
服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

前言

从事了这么多年的化妆行业，我常常惊叹造物主千变万化的创意：一样的五官——眉、眼、鼻、唇、耳，只要几分细微的不同，就能成就全然不同的、各具特色的脸。而身为造型师，最得意的一件事情，就是让不同的脸庞真正散发出光芒。

有些人让人无论从什么角度去欣赏，都觉得很舒服。比如高圆圆——生动的五官，加上始终挂在脸上的微笑，妆前妆后的她都是一样的令人感到舒服与自然。她很注重对内心修养的修炼，过重的妆容会掩盖她的这份修养，我通常会为她打造最接近她本身的妆效。但是有的时候，比如有些隆重场合，刻意描绘、适度控制的夸张妆容也会带来意想不到的效果。





而诸如李小冉，
就属于在后天修养
中慢慢越来越美的女
生。她本身条件很好，
具有较高的可塑性，
妆容帮助她把优点扩
大。在多年的学习中，
她的个性越来越凸
显，人也越来越美。

有人说，我不过是个平平凡凡的女生，和那些天生丽质、耀眼美丽的明星相比，先天实在相差太远！想跟她们一样，也太难了吧？

我从来否认这一点——漂亮女明星的先天的确非常有优势。那是她们的职业所决定的。但我也为很多普通的女性做过造型，她们所给我带来的惊喜，一点儿都不比明星们带来的少。只是，在接近完美的路上，她们需要付出更多一些的努力。而造物主，是一定会给那些聪敏、自信又努力的人以丰厚的回报的。

每个人都有一张独一无二的脸，每个人都有散发明星气质的潜质。这本书的目的，就是想帮助你发现并且打造明星脸庞，挖掘并且塑造你的明星气质。我把这个过程分为循序渐进的三步过程：1) 发现自己的特点；2) 修正自己的缺点；3) 突出自己的优势。

在第一章里，我会要求你先去发现自己的特点，包括缺点和优点，然后让我们一起来尽量修正你的缺点。

在第二章里，我要求你更进一步，让我们看看所谓的缺点是不是可以转化为一种优势？

在第三章里，你可以参考那些经典的明星妆容，然后尝试模仿这些技巧。熟能生巧绝对是真理。

当你开始想进行“创造”的时候，第四章也许能开启你的灵感之源。你学会了综合一切的条件为你所用，我相信，你已经可以毕业。甚至，你也许会比我做得更好。

我也发现，现在越来越多的男生开始关注自己的面子问题。这是一个好的趋势。男生的护理，其实也该从护肤保养甚至简易的妆容方面开始。当然这些理论比起女生要学习的课程而言，是要简单许多；但简单并不是简易，需要好好实践才能快速上手。

以下是我经常会被咨询的关于妆容的问题：

明星出门总是要两个小时的准备时间，可我早上只有 5 分钟时间，能不能化出一个完美的妆？

明星的脸看起来总是没毛孔，真是神奇！我的脸怎样才能这么光洁呢？

我的脸真大！我要跟范冰冰的脸一样尖，怎么伪装？

粉底、遮瑕膏、散粉，什么才是正确的化妆顺序？

我是男生。我想让自己看起来神采飞扬但绝对不脂粉气，我该怎么做？

我希望在读完这本书以后，你能够回答出这些问题。相信我，这些看似简单的问题，其实能够帮助你解决大部分的困扰。

张人之



张人之 (摄影: 韦来)



高圆圆

亲爱之人：

为你开心，又一本新书问世！

看着你工作，是一件赏心悦目的事情，
感谢你给了我那么多美好的瞬间！

亲爱之人：

为你开心，又一本新书问世！

看着你工作，是一件赏心悦目的
事情，感谢你给了我那么多美好的
瞬间！

高圆圆



周冬雨

人之，我的好朋友，著名化妆师，跟他在一起
的人都会被她独特的人格魅力吸引，冷静执着里总
会不经意迸发出别样的绝妙想法。

人之，我的好朋友，著名化妆师，跟他在一起的人
都会被她独特的人格魅力吸引，冷静执着里总会不
经意迸发出别样的绝妙想法。

周冬雨

周迅



人之的方法清新素雅，
工作更是细致耐心，
我们是工作中的好搭档，生活
中的好朋友。
很高兴能让更多人通过这本书
了解很多简单又能让自己变漂亮
的方法
祝愿你的这本书大卖！

人之的妆清新素雅，
工作更是细致耐心，
我们是工作中的好搭档，生
活中的好朋友。
很高兴能让更多人通过这本
书了解很多简单又能让自己
变漂亮的方法，
祝愿你的这本书大卖！

周迅

自信，会让女人更美！
美丽，从人之开始！

Angelababy & 黄晓明



自信，会让女人更美！
美丽，从人之开始！

杨幂



在皮肤出现状况的时候，
人之的方法救了我的脸。
现在我把这些方法分享给大家。

在皮肤出状况的时候，
人之的方法救了我的脸。

现在我把这些方法分享给大家。

杨幂

范冰冰

神话之笔，绘出一张张美丽多姿的脸人之妆容。
 清淡时，让美丽无痕；艳丽时，让妩媚丛生。
 用“美的缔造者”来形容人之，一点不为过之！



神话之笔，绘出一张张美丽多姿的脸

人之妆容

清淡时，让美丽无痕

艳丽时，让妩媚丛生

用“美的缔造者”来形容人之

一点不为过之！

A stylized handwritten signature in black ink.

陆毅

美妆天王将带给你前
 所未有的崭新面孔。
 祝张人之新书大卖！



美妆天王将带给你
 前所未有的崭新面孔

祝张人之新书大卖！

A handwritten signature in black ink, with a small smiley face drawn next to it.

李小冉

人之：

谢谢你每次都让我那么魅力且又自信地出席各种场
 合，你给我的美丽是淡雅的，却让人过目不忘的，谢谢你，
 我的朋友，最可爱的化妆师。



人之：

谢谢你每次都让我那么美丽且又自信的出席
 各种场合，你给我的美丽是淡雅的，却让人过目不忘
 的，谢谢你，我的朋友，最可爱的化妆师。

A handwritten signature in black ink.



杨子珊

认识人之，是在一次杂志的拍摄工作，给我的感觉是：哇～一个好帅的“机器猫”！“好帅”当然不用过多的解释，你们懂的～“机器猫”当然指的就不是外形，而是他对“美丽”这件事的知识与资源都多得超出我想象，就像“机器猫”一样，可以变出很多让你变得更加美好的秘密武器和秘方。

皮肤长期处于过敏状态，是一直以来困扰我的事情，中药吃过，各种抹得药膏也擦过，可却从来都没好过，这只热情的“很帅的机器猫”了解状况后亲自调制了一套精油护肤品给我，不出几天，我竟然不再经常过敏了～偷笑～哈哈～

现在，牙齿的保养问人之，长痘痘了问人之，各种疑难杂症——问！人！之！

把这只“很帅的机器猫”推荐给你们！

要珍惜哦～

认识人之，是在一次杂志的拍摄工作，给我的感觉是：哇～一个好帅的“机器猫”！😊“好帅”当然不用过多的解释，你们懂的～“机器猫”当然指的就不是外型，而是他对“美丽”这件事的知识与资源都多的超出我想象，就像“机器猫”一样，可以变出很多让你变得更加美好的秘密武器和秘方。

皮肤长期处于过敏状态，是一直以来困扰我的事情，中药吃过，各种抹的药膏也擦过，可却从来都没好过，这只热情的“很帅的机器猫”了解状况后亲自调制了一套精油护肤品给我，不出几天，我竟然不再经常过敏了～偷笑～哈哈😊～

现在，牙齿的保养问人之，长痘痘了问人之，各种疑难杂症——问！人！之！

把这只“很帅的机器猫”推荐给你们！

要珍惜哦～😊

杨子珊



李冰冰

人之的妆看起来清亮干净，
时尚感强，我很喜欢！

人之的妆看起来清亮干净，
时尚感强，我很喜欢！

李冰冰



黄圣依

人之的妆就像他本人一样，干净、清
透，自然得不留痕迹，却又能抓住细节，
展示神韵，我喜欢！

人之的妆就像他本人一样，干净、清
透，自然的不留痕迹，却又能抓住细节
展示神韵，我喜欢！



殷桃

认识人之这些年，总能偷偷从他那里知
道很多扮靓的方法和产品，我称之为“小绝
招儿”！衷心的希望这本书能实实在在地帮
助那些爱美的女孩子！

认识人之这些年，总能偷偷从他那里知道很多扮靓的方法和
产品，我称之为“小绝招儿”！衷心的希望这本书能实实在在地帮
助那些爱美的女孩子！

殷桃

殷桃

董刚



我一直把和我合作的彩妆师朋友称为艺术家，因为他们是有创造力和创新精神的大人物！在人人的书中，同样有很多值得我们去学习和借鉴的艺术元素。不论是生活妆容还是明星妆容，在他的作品中，永远呈现出来的是那么的鲜活出彩！

我一直把和我合作的彩妆师朋友称为艺术家，因为他们是有创造力和创新精神的大人物！在人人的书中，同样有很多值得我们去学习和借鉴的艺术元素。不论生活妆容还是明星妆容，在他的作品中，永远呈现出来的是那么的鲜活出彩！

董刚

张蓁文



我始终觉得，一个好的造型师，一定要自己美了，才能做出美的造型。看看人人，那么多年一直保持高颜值，他的经验，绝对不会错！

我始终觉得，一个好的造型师，一定要自己美了，才能做出美的造型。看看人人，那么多年一直保持高颜值，他的经验，绝对不会错！

张蓁文

《Vogue服饰与美容》



陈漫

人之初美。

人之初美，

陈漫

真正爱美的人，

创造真正的美！

韦来

韦来

真正爱美的人，
创造真正的美！



斯勤

预祝人之大师的美丽锦囊热销，并希
望传播给大家无限的淡雅美妆智慧！

预祝人之大师的美丽锦囊热销，

并希望传播给大家无限的

淡雅美妆智慧！

好友：斯勤



范冰冰（摄影：陈漫）

目录 C O N T E N T S

前言

1

Part1 基础妆容开启你的美美之路

1

零瑕疵清透无痕肌底秘诀

2

妆前底霜令肌肤重生

3

遮瑕的秘密

4

Q&A: 我应该有几个颜色的遮瑕品? 分别用在什么地方呢? 7

Q&A: 遮瑕膏究竟应该打在粉底前还是粉底后? 8

量身选用专属于你的粉底 9

Q&A: 我该用手指还是用化妆刷涂抹粉底呢? 11

一些基础的手法 12

一分腮红等于十分神采

14

质地不同, 效果相异 15

选择最安全的色彩 16

一些基础的手法 17

三步打造洁净卷翘睫毛

18

睫毛膏的分类 19

一些基础的手法 19

Q&A: 眼影、眼线和睫毛膏, 是什么顺序呢? 23

Q&A: 为什么一支睫毛膏用了一段时间后, 就容易画出“苍蝇脚”? 23



有些人喜欢清淡的素颜, 有些人喜欢隆重的妆容。不管你的妆容如何变化, 一些基础的步骤能够帮助你在任何场合里、任何状况下都能从容应对。

