

Ray 特别編集

百变物语： 三分钟快手卷发+编发 100例

可愛くなれるヘアのれんしゅうちょう



卷发棒 × 编发技巧

鱼骨辫 × 丸子头

百变 马尾辫

场合搭配 × 发饰搭配

「日」主婦之友社 编著
温欣译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



[日] 主妇之友社 编著
温欣 译



百变物语： 三分钟快手**卷发+编发** **100**例



可愛くなれるヘアのれんしゅうちょう

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

百变物语：三分钟快手卷发+编发100例 / 日本主妇之友社编著；温欣译. -- 北京：人民邮电出版社，2017.2

ISBN 978-7-115-44227-7

I. ①百… II. ①日… ②温… III. ①发型—造型设计—基本知识 IV. ①TS974.21

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第290215号

版权声明

可愛くなれるヘアのれんしゅうちょう

Copyright © Shufunotomo Co., Ltd. 2015

Original Japanese edition published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd.

Chinese simplified character translation rights arranged through Shinwon Agency Beijing Representative Office,

Chinese simplified character translation rights © 2016 by POST & TELECOM PRESS

百变物语：三分钟快手卷发+编发100例

版权所有© Shufunotomo Co., Ltd. 2015

日文原版由Shufunotomo有限公司出版

简体中文版Shufunotomo有限公司通过北京信元代理公司授权人民邮电出版社2016年出版

内 容 提 要

想时常改变发型但又无从下手？想拍出美照但又不会编发？着急出门但又不想蓬头垢面？本书从最基础的卷发棒练习教起，让你在轻松掌握卷发棒和直发棒的多种基础造型之后，学习如何熟练应用鱼骨辫、编股、编结、丸子头的基本技法和变化样式。最后，书中还手把手教你如何打造多款百搭发型，如何根据不同场合设计发型，以及如何应用帽子和发饰编出简单有好看的发型。

本书适合白领、学生、造型师等阅读。

◆ 编 著 [日] 主妇之友社

译 温 欣

责任编辑 李天骄

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本：787×1092 1/20

印张：6

2017年2月第1版

字数：147千字

2017年2月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2016-5847号

定价：49.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广字第8052号

CONTENTS

4 选择合适的发型,女孩子会变得更可爱

6 无论什么样的发型现在都开始改变!

现在最时尚的NO.1发型就是“成熟可爱风”的蓬松发型!

10 小练习 定型剂的使用方法!

发蜡篇

喷雾篇

11 发型练习 一基本篇一

12 Part.1 混合卷发 练习

Lesson 1 基本的混合卷发

卷发前须知的5大卷发基本技巧

Lesson 2 多种多样的混合卷发

成熟又性感的卷发造型

22 Part.2 鱼骨辫 练习

Lesson 1 基本鱼骨辫

Lesson 2 多种多样的鱼骨辫

连续鱼骨辫

26 Part.3 编股 练习

Lesson 1 基本的编股位置

半扎编股皇冠造型公主风

Lesson 2 熟练交叉编股

侧边交叉编股

交叉编股侧扎

32 小练习 发卡的使用方法,让完成的发型显得不同

基本篇

应用篇

34 Part.4 编发 练习

Lesson 1 速成外侧编发

松散编发 淑女侧编发

Lesson 2 熟练内侧编发

双边内侧发带编盘发

43 小练习 变化版的发型设计之半荷兰辫

Lesson 3 变化版鱼骨辫

双马尾鱼骨辫

46 Part.5 丸子头 练习

Lesson 1 简单版丸子头

Lesson 2 速成版编股丸子头

Lesson 3 熟练三股辫丸子头

52 小练习 稍具夸张的豪华版卷发

53 发型练习 一应用篇一

54 Part.1 简单可爱的马尾辫

高马尾

鱼骨辫混合侧扎发

鱼骨辫混合低马尾

头顶蓬松的马尾辫

侧扎内侧编马尾辫

充满女人味的发带马尾

元气满满的马尾辫

刘海拧股马尾

两侧鬓角刘海马尾

63 小练习 扎辫的位置也能改变印象的小技巧

Part.2 不同场合每日发型设计

♥ 充满女性魅力的每一天

♥ 典雅的半丸子头 ♥ 蓬松饱满的马尾辫 ♥ 蓬松半扎头 ♥ 三股辫佩帽 ♥ 蓬松马尾辫

♥ 高雅女人的每一天

♥ 可爱的半扎头 ♥ 侧扎拧股 ♥ 淑女半扎头

♥ 妩媚可爱的每一天

♥ 侧披肩发 ♥ 鬓角马尾扎发 ♥ 充满韵味的拧股辫

♥ 甜美少女的每一天

♥ 独具个性的波波头 ♥ 个性可爱的双丸子头 ♥ 蓬松双马尾 ♥ 丝带配侧编三股辫

94 小练习 无需剪发也可以改变发型

01 非常简单! 用刘海造型打造不一样的面容

02 波波头发型, 让魅力增倍!

96 Part.3 头饰&帽子×时尚发型的关键

♥ 发卡的使用 ♥ 发带

♥ 针织帽 ♥ 绅士帽

102 小练习 轻松感的黑发设计

侧拧股披肩发

淑女发髻

蓬松丸子头

104 Part.4 自己也可以完成的美丽考究的发型

洋娃娃般披肩发

古典风盘发

少女半扎发

拧股侧披发

露额头的拧股丸子头

温柔半扎发

低编丸子头

蓬松侧扎丸子头

发带发型

进化版半扎发



[日] 主婦之友社 编著
温欣 译



百变物语： 三分钟快手**卷发+编发** **100**例



可愛くなれるヘアのれんしゅうちょう

人民邮电出版社
北京

CONTENTS

4 选择合适的发型,女孩子会变得更可爱

6 无论什么样的发型现在都开始改变!

现在最时尚的NO.1发型就是“成熟可爱风”的蓬松发型!

10 小练习 定型剂的使用方法!

发蜡篇

喷雾篇

11 发型练习 一基本篇一

12 Part.1 混合卷发练习

Lesson 1 基本的混合卷发
卷发前须知的5大卷发基本技巧

Lesson 2 多种多样的混合卷发
成熟又性感的卷发造型

22 Part.2 鱼骨辫练习

Lesson 1 基本鱼骨辫

Lesson 2 多种多样的鱼骨辫
连续鱼骨辫

26 Part.3 编股练习

Lesson 1 基本的编股位置
半扎编股皇冠造型公主风

Lesson 2 熟练交叉编股
侧边交叉编股
交叉编股侧扎

32 小练习 发卡的使用方法,让完成的发型显得不同
基本篇
应用篇

34 Part.4 编发练习

Lesson 1 速成外侧编发
松散编发 淑女侧编发

Lesson 2 熟练内侧编发
双边内侧发带编盘发

43 小练习 变化版的发型设计之半荷兰辫

Lesson 3 变化版鱼骨辫
双马尾鱼骨辫

46 Part.5 丸子头练习

Lesson 1 简单版丸子头

Lesson 2 速成版编股丸子头

Lesson 3 熟练三股辫丸子头

52 小练习 稍具夸张的豪华版卷发

53 发型练习 一应用篇一

54 Part.1 简单可爱的马尾辫

高马尾

鱼骨辫混合侧扎发

鱼骨辫混合低马尾

头顶蓬松的马尾辫

侧扎内侧编马尾辫

充满女人味的发带马尾

元气满满的马尾辫

刘海拧股马尾

两侧鬓角刘海马尾

63 小练习 扎辫的位置也能改变印象的小技巧

Part.2 不同场合**每日**发型设计

- ♥ 充满女性魅力的每一天
- ♥ 典雅的半丸子头 ♥ 蓬松饱满的马尾辫 ♥ 蓬松半扎头 ♥ 三股辫佩帽 ♥ 蓬松马尾辫
- ♥ 高雅女人的每一天
- ♥ 可爱的半扎头 ♥ 侧扎拧股 ♥ 淑女半扎头
- ♥ 妩媚可爱的每一天
- ♥ 侧披肩发 ♥ 鬓角马尾扎发 ♥ 充满韵味的拧股辫
- ♥ 甜美少女的每一天
- ♥ 独具个性的波波头 ♥ 个性可爱的双丸子头 ♥ 蓬松双马尾 ♥ 丝带配侧编三股辫

小练习 无需剪发也可以改变发型

- 01 非常简单! 用刘海造型打造不一样的面容
- 02 波波头发型, 让魅力增倍!

Part.3 **头饰&帽子**×时尚发型的关键

- ♥ 发卡的使用 ♥ 发带
- ♥ 针织帽 ♥ 绅士帽

小练习 轻松感的黑发设计 侧拧股披肩发 淑女发髻 蓬松丸子头

Part.4 自己也可以完成的**美丽考究**的发型

- 洋娃娃般披肩发
- 古典风盘发
- 少女半扎发
- 拧股侧披发
- 露额头的拧股丸子头
- 温柔半扎发
- 低编丸子头
- 蓬松侧扎丸子头
- 发带发型
- 进化版半扎发



仅仅可爱还不够， 女人也想被称赞是 “成熟中带些可爱”

可爱的阶段终将渐渐过去

不用过于刻意掩饰，略带成熟的发型是目前的流行走向

精心设计的发型极具魅力

无意间给人留下惊艳的第一印象



“选择合适的发型， 女孩子”



Update
Your fashion!





不止是服装和美妆，只要在发型上多花费一点功夫，时尚感就会大增！即使你不太熟练，但编发是你只要练习就会不断进步的一件事。本书汇集了超过100种发型设计，让你找到最可爱的自己！

会变得更可爱”

Enjoy the Hair Arrange



用发型设计的魔法，让365天每天都变得更美！

只要掌握了发型设计技巧，配合当天的氛围和场合，你可以选择自己的风格，随心所欲呈现自己理想的形象。

正因为是女孩子，我们必须享受每一天的美丽。



将一侧的蓬松头发梳上去，
用波浪卷散发出些许娇艳的感觉……

How to

将卷发仔细地
松散到一侧

想要整体混合卷发造型的
话，用发蜡将卷发精心弄零
散。将头发梳到一侧，用彩
色的发卡别在耳后的位置。

无论什么样的发

现在最时尚的

“成熟可爱风”

可爱风已经成为过去，接下来充满自然感觉的蓬松发型是新的潮流！让我们来学

具有设计感的帽子搭配肩散发，
营造出适度轻松自然之感。

◆ How to

制造纹理感，
将帽子斜戴

将帽子稍微倾斜，调整一下
平衡。用发胶将头发打造成
半湿的纹理感发型。

型现在都开始改变！

NO.1 发型就是

中看起来时尚美丽又恰到好处蓬松发型。一起掌握被人称赞为“成熟可爱风”的发型吧！

将这里整理蓬松！

将蝴蝶结发夹
稍微别在侧面

将这里整理蓬松！
用手将头发抓蓬松之后留
下一些略带粗糙的感觉

将这里整理蓬松！
留下一些头发营造
自然的感觉

用蝴蝶结发夹打造出成熟的日系风格
手速稍快地整理出蓬松的丸子头

How to

用手抓出 丸子头

把全部头发用手整理出蓬松
感集中在顶部，扎出丸子头。
这种日常的丸子头和甜美的
蝴蝶结是绝妙的搭配。

打造一种有皮毛质感

的蓬松卷发

将这里整理蓬松！
将向里倒卷的头发
抓起来吹干

将这里整理蓬松！
在脸部周围留一些碎发
营造小脸的感觉

How to

将向里倒卷的头发抓起
打造蓬松质感

这是一款整体 MIX 发卷。
用发蜡揉搓松散头发，将向
里倒卷的头发抓起，打造蓬
松质感，在脸部周围留一些
碎发就达到了均衡。

定型剂的使用方法！

无意中使用了定型剂，却不太明白其中的不同……下面就为你消除疑虑！熟练使用定型剂，掌握发型技巧

发蜡篇



1

取适量，如图所示

一次性取太多发蜡的话头发会变得很沉重。需要追加的时候，请少量多次添加。



2

在手掌中间均匀抹开

在发蜡变透明之前，用手指均匀地搅拌在一起。

Point

刘海
用硬蜡



用指尖涂在头发最前面。如果涂满全部头发的话会显得很油腻，这样是不行的！

脸部周围
结合硬蜡和软蜡



用手从头发前面穿到后面，打造这样的效果。在头发凌乱不规整时整理头发。

头发底端和整v体
用软蜡



将头发底端像抓卷发一样用力捏紧，要保持用量。

硬蜡

用在刘海和头发底端的部分最佳。

要注意保持卷发的头发底端和纹理感，以及刘海部分等细节部分的动感。

软蜡

在整理好的头发和编织好的发型基础上加入软蜡。

头发整体抹有发蜡的话，头发会变得很容易整理，也可以预防因时间长头发散落的问题。

喷雾篇

强力喷雾

在发型完成的最后，在头发顶部和尾部喷上强力喷雾。

为了长效保持美丽的发型，在发型完成之后整体喷上喷雾，保持发型。

抛光喷雾

想要直发发质看起来顺滑，可喷上抛光喷雾。

可以让发质更加有光泽，因为卷发比较容易变形，所以这种喷雾不适合卷发发型。

发蜡喷雾

想要头发保持整体波浪时，喷上发蜡喷雾。

发蜡可以均匀到每一个角落，可以打造轻松自然的感觉。想要打造纹理感时，用手捏住头发喷上喷雾。

卷发喷雾

长卷发容易变形时可喷上卷发喷雾。

可以维持卷曲的卷发造型。但是因为头发不容易弄散，所以稍显不日常。

Point

往头发里面喷的话



距头发大约30厘米，将每束头发弄零散后喷上喷雾。

固定准确的位置的话



将想要固定的头发用手指抓起一小撮，距头发大约20厘米喷上喷雾。

喷头发整体的话



距头发大约30厘米，一边转动喷雾一边喷满所有头发。

• H A I R •

首先
请重复练习本章
内容

发型练习

基本篇

基本的技巧是发型设计的基础，让我们先学习一下。

看起来有些难度的发型设计效果中也有基本的技巧运用，只要熟练掌握本篇，就能够掌握多种发型的设计要领。

只要掌握一些小要领，每个人都能做出简单大方的造型。

反复练习、熟练掌握是发型设计技巧提升的捷径！

- ✓ Part. 1 混合卷发练习
- ✓ Part. 2 鱼骨辫练习
- ✓ Part. 3 编股练习
- ✓ Part. 4 编结练习
- ✓ Part. 5 丸子头练习



Part. 1

蓬松自然的感觉打造

混合卷发

“ 内外混合卷的卷发让造型看起来顺其自然，充满空气蓬松感。这款卷发当然要搭配披肩发，不仅要掌握发型的基础，还要进一步温习当下流行的表情哦！ ”