

图说生活
畅销升级版

10 min
10分钟
美人百变
发型书

美发小工具&小饰物&各种编发技巧，让头发瞬间有型！
百余款实用、时尚超人气发型轻松DIY！
从头开始，让我们一起将美丽的梦想进行到底！



范欣 主编

中国最具影响力化妆造型师

第一本
让你
一看就会的
发型书

上海科学普及出版社

图说生活
畅销升级版

10分钟

美人百变发型书

范欣主编



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

10分钟美人百变发型书 / 范欣主编. — 上海: 上海科学普及出版社, 2011.6

(图说生活: 畅销升级版)

ISBN 978-7-5427-4926-0

I. ①1… II. ①范… III. ①发型—设计 IV. TS974.21

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第056595号



10分钟 美人百变发型书

范欣 主编

责任编辑: 陈爱梅

统 筹: 徐丽萍 刘湘雯

出 版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

发 行: 上海科学普及出版社

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 11

字 数: 120千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4926-0

版 次: 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

定 价: 19.90元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

百变造型，发样美人

造型百变的女生总会给人带来眼前一亮的感觉，让人印象深刻。爱美的女生总想费尽心思改变自己的造型，其实，最简单的办法就是通过改变发型来实现。卷发的妩媚，直发的率真，长发的飘逸，短发的俏皮，曲直之间，长短变化，魅力散发在举手投足间，让你瞬间成为最抢眼的一个。



打造时尚至IN发型，快速变身魔发小美女

你是不是总是羡慕别人可以轻松打理自己的头发？是不是烦恼自己没有关于梳编发型的好灵感？怎么在短时间里轻松打造出又炫又时尚的造型呢？不要着急，本书将带你进入发型达人速成班，为你一一答疑，帮你轻轻松松解决这些问题，让你找到最适合自己脸型的发型，不但能够事半功倍地提升魅力指数，而且还能有效地修饰面部轮廓，即刻变身小脸美人。本书为爱美的女孩展示多种日韩流行的造型，扭发、盘发、编发、刮发……图示清晰明白，轻松易学，只需简单的几个步骤，就能让你变身发型达人。另外还推荐各种绚丽的小配饰，为你的美发造型锦上添花，让你成为众人关注的焦点！

各种流行资讯，全面公开

无论是短发、中短发、中长发，还是长发，都可在本书中找到流行最前沿的时尚资讯。本书还讲解了各式发型适宜的脸形、发量、发色等资讯，介绍了多种编发与卷发的方法，以及发型与帽子、眼镜、围巾等搭配的最佳范例。不论是日常生活，还是参加宴会，你都可以找到一款适合自己的发型，可以像日韩剧中的女主角一样光彩照人！

我的头发我做主。坚持自己最独特、最个性的风格，打造最潮流的发式，从头开始，将美丽的梦想进行到底。



CONTENTS



目录



Part
01

时尚发型必备的
魔法道具家族

7

Chapter 01

8...美发必备工具一字排

Chapter 02

11...打理日韩发型的日常工具

Chapter 03

13...美发定型产品来帮忙



Part
03

10分钟
快手发型Show

33

Chapter 01

34...基本款式，
轻松打造灵动造型

- 34 [编发造型] 古灵精怪蜈蚣辫
- 36 [编发造型] 金三顺版毅力马尾辫
- 38 [编发造型] 李多海的“歪歪辫”
- 40 [编发造型] 阳光美少女派
- 42 [编发造型] “韩”气四射派
- 44 [盘发造型] 柔女派侧马尾
- 46 [盘发造型] 倾心舞会小美女
- 48 [盘发造型] 名媛聚会扭盘发
- 50 [盘发造型] 优雅魅力气质
- 52 [扭发造型] “冰美人”冷峻发
- 54 [扭发造型] 温婉江南发

Part
02

超完美发型秘诀，
看我72变

15

Chapter 01

16...脸形VS发型

Chapter 02

28...发饰VS发型

Chapter 03

29...眼镜VS发型

Chapter 04

30...丝巾VS发型

Chapter 05

31...帽子VS发型

32 养发护发Q&A



- 56 [刮发造型] 俏皮“公主”派发
- 58 [刮发造型] 清纯MM中长梨花头
- 60 [刮发造型] 俏皮活泼短发派
- 62 [刮发造型] 性感约会派
- 64 [刮发造型] 清纯灵动小束发
- 66 [刮发造型] 欧美明星范儿
- 68 [绑发造型] 豪杰春香俏皮菠萝头

Chapter 02

70…手法升级, 个性美发天天见

- 70 [扭盘造型] “咖啡王子”个性小刘海
- 72 [扭盘造型] 俏丽复古小发髻
- 74 [扭盘造型] 小束发玩转“该死的爱情”
- 76 [编盘造型] 人气爆棚的职场发
- 78 [编盘造型] 丸子头进阶版
- 80 [编盘造型] 现代灰姑娘苔玲甜心小卷发
- 82 [编绑造型] “露露公主”式派发
- 84 [编绑造型] “OL日本”轻盈型
- 86 [编刮造型] 浪漫+野性女人味造型
- 88 [扭编造型] 乖巧MM转身“交涉人”
- 90 [盘刮造型] 浪漫满屋慵懒发



- 92 [盘刮造型] 日式强硬派女强人
- 94 [扭刮造型] “干物女”慵懒型的明朗型
- 96 [扭刮造型] 活力四射动感发卷

98 养发护发Q&A

Part 04 小配饰出场, 日韩发型锦上添花 99

Chapter 01

100…动人发饰, 小点缀大惊喜

- 100 [头花配饰] 动感girl潇洒风
- 102 [皇冠配饰] 宫崎葵的欧范古典美
- 104 [皇冠配饰] 时尚PARTY型
- 106 [对夹配饰] 柔美俏皮三股辫
- 108 [爪夹配饰] 甜美约会心情
- 110 [爪夹配饰] 花苞头带出酷女味道
- 112 [发束配饰] 日本后现代女子风
- 114 [发束配饰] 居家MM甜美风
- 116 [发带配饰] 俏丽复古小发髻
- 118 [发梳配饰] 娇俏交际发
- 120 [发箍配饰] 活泼俏皮蓬巴杜发型
- 122 [发箍配饰] 轻松灵动小短发



Part 05

长短卷直， 瞬间亮出不一 样的你

155

Chapter 01

156...长短互变，呈现别样美丽

- 156 [长短变化] 半长披肩发成俏皮小卷发
- 158 [长短变化] 长披肩发变精致短束发
- 160 [长短变化] 时尚BOBO头
- 162 [长短变化] 萝莉小短发
- 164 [短长变化] 单调短发瞬变齐肩发卷

Chapter 02

166...卷直互变，打造各式风情

- 166 [卷直变化] 邻家女孩发
- 168 [卷直变化] 直流海飘逸发
- 170 [直卷变化] 魅惑碎花卷
- 172 [直卷变化] 性感花卷
- 174 [直卷变化] 性感大波浪

- 124 [发箍配饰] 魅惑优雅卷发
- 126 [发簪配饰] 轻松发髻
- 128 [发簪配饰] 优雅古典范
- 130 [尖嘴夹配饰] 水晶侧盘发
- 132 [尖嘴夹配饰] 娇媚俏皮缩发
- 134 [一字夹配饰] 甜美侧扎发
- 136 [树形夹配饰] 气质优雅型
- 138 [树形夹配饰] 温婉淑女OL型

Chapter 02

140...简约小饰， “扮”出时尚美潮流

- 140 [眼镜装饰] 日式帅气清爽发
- 142 [丝巾装饰] 韩国婉约复古派
- 144 [丝巾装饰] 巧克力浪漫型
- 146 [帽子装饰] 率性东欧派发
- 148 [帽子装饰] 艺术画家款发
- 150 [帽子装饰] 女人味十足发卷
- 152 [帽子配饰] 秒杀眼球的女派发

154 养发护发Q&A



Part 01.

Airdressing 时尚发型必备的 魔法道具家族

古语有云：“工欲善其事，必先利其器。”可见工具有多重要。美发也同样如此。想要10分钟搞定人气发型，怎能少了美发必备工具的帮忙？那么，你知道哪些美发工具属于“一把手”，缺一不可？你又如何巧妙地“发号施令”，让那些“一把手”用起来得心应手呢？



美发 Hairdressing 必备工具一字排



Point 1 吹风机



Check 01!

当吹风机和发丝的距离保持在10厘米以上时，吹风机吹出的风不仅不会“带走”发丝中的水分，还能避免发丝卷进吹风机风口。

使用吹风机时，一定使手腕前后移动，带动吹风机在发丝上“扫风”，以避免吹风机造成局部温度过高而烧焦发丝。

Check 02!



在使用吹风机上，真是“有人欢喜有人忧”：有的MM每天和吹风机都会有亲密接触，做出来的发型一款比一款拉风，头发丝毫没有干枯脱落的迹象，而且发丝还很稠密；可有的MM，一使用吹风机发丝就干得像稻草，跟带电似的“群魔乱舞”，毫无美感可言。

难道那些不畏吹风机伤害头发的MM有特异功能？NO，只是她们更懂得吹风机的“性格”而已。其实吹风机也有性格，女孩子只有了解了它的“性格”，才能更好地与它相处。总结一下吹风机有以下“性格”：



Check 03!

在使用吹风机吹湿漉漉的发丝时，最好只将发丝吹至七八成干，让发丝自然晾干以免造成发丝干枯。而在吹发型时，一定要记得涂抹润发素后再吹。



Point 2 美发梳

好发型当然要配备好梳子。也许有人对梳子不以为然，总觉得一把梳子就可以从发根梳到尾，何必费神弄好几把梳子？然而，发丝和梳子“胡搅蛮缠”的情况时有发生，不是扯断发丝就是把梳齿弄断。如果能根据发型的需要，为其配备几款功能各异的梳子，岂不两全其美？



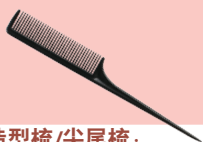
宽齿梳：

宽齿梳可在洗发前或头发打结严重时，帮助疏通发丝，避免用力过猛，拉扯头发甚至造成断发的现象，是长发MM必备的工具之一。



按摩梳：

这种梳子发齿端上带有按摩圆头，可在理顺发丝后按摩头皮，加速血液循环，缓解头皮压力，强韧发根，增强发丝对营养品的吸收，适合任何人使用。



造型梳/尖尾梳：

造型梳手柄处纤长、尖锐，发齿细密、浅短，多用来分发线，经常用于挑动发丝和梳理发型。



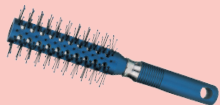
鬃毛梳：

这种梳子发齿柔软、密集，防静电，可用来清理头发上的灰尘、皮脂腺等脏物，可在睡前和洗发前使用。



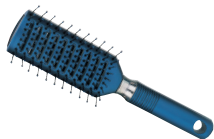
发雕梳：

在做发型时，发雕梳常用来给发丝涂抹营养品，其独特的发齿能将营养物均匀且迅速地送至全部发丝中，对提亮发型整体颜色很有帮助。



圆铝梳：

圆铝梳常和吹风机搭配使用，其镂空的设计，很适合吹风机的风过滤，不至于因过度风吹而造成发丝干燥。



九排梳：

九排梳因其发齿宽松、数量多而得名，能穿透厚重的卷发，很适合头发微卷的人做造型使用。



3
Point
直板夹

东方女性对于直发的“偏爱”可谓与生俱来，然而，并不是所有东方女性都有着—头柔顺、垂直的秀发。对于那些没有天生拥有瀑布秀发的MM来说，直板夹简直是美丽的化身，它能轻松帮助女性实现拥有美丽秀发的愿望。



4
Point
卷发棒

有人钟情垂顺的直发，有人青睐蓬松有型的卷发。将直发顺利转变为卷发，卷发棒是必不可少的。卷发棒有大号卷和小号卷之分，大卷似平缓的海浪，令女性妩媚、性感，而小卷则如玉米穗，动感朝气。

在用卷发棒卷头发前，最好先将修护精华液均匀地涂抹在发丝上，且涂抹量不宜太少，以充分补充发丝的营养。再用免洗护发素滋润发尾，避免发尾因加热而受损，并且能够增加头发亮泽度。





A 刘海贴

在伏案工作或化妆前，都可将刘海贴固定在刘海上，它不会压坏原本塑造好的刘海形状，也不会挑剔刘海的厚薄长短，只要是发丝，它都能爽快的一并黏起。它还可用来自给发丝分区，放下刘海贴后，能还原发型，不会因使用刘海贴而留下不平整的痕迹，方便且利落。



B 刘海造型夹

发型好不好看，刘海是关键。因为刘海既要和前面脸形相配，又要和后面发型想融合，可谓“承前启后”，意义非同小可。但单靠发梳是很难做出千变万化的刘海，而借用吹风机、卷发棒等工具的帮忙又太过麻烦，何不试着用用刘海造型夹？它独特的刘海设计弧度，只要将其放在刘海上夹一夹，就可做出漂亮又有弧度的刘海，很是省事省心。

C 发膜帽

这是种专门用来敷发膜的帽子，运用特殊的控温材料，在通电后保持帽子内的温度，促进发膜中营养成分的渗透吸收，令秀发滋养加倍，如果没有发膜帽，用内层有毛巾材质的浴帽也可以代替。

D 魔术发卷

魔术发卷造型可爱，且具有不伤发质的特点，用法非常简单，只需要把头发卷在上面，即可轻松完成波浪卷发的造型。

魔术发卷具有不同直径大小的型号，每款都适合于不同部位的发丝。通常来说，魔术发卷有大中小三种型号可供选择，即便是浅短不好打理的碎发，也能轻松固定，随意打造出不同风格的卷发。

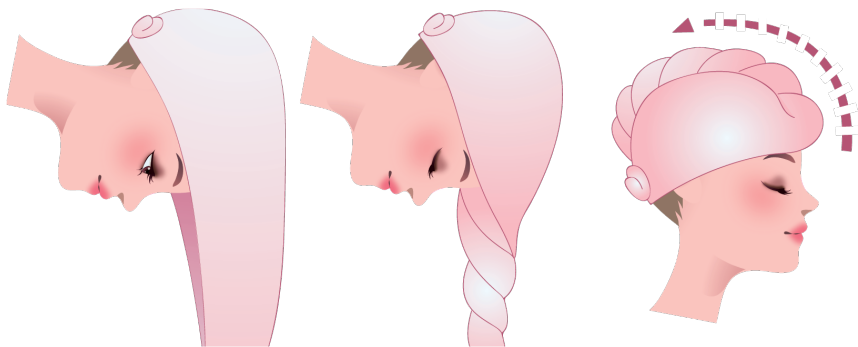


E 鲨鱼夹发卷

直发美女想要DIY卷发，可又不想太过费力，怎么办？用鲨鱼夹发卷就可以了。只需要在头发半干时，将头发从头到尾慢慢向发根处卷好后夹住，然后用吹风机将半干的发丝吹干，并喷上少许定型胶，卸下鲨鱼夹发卷，一款完美而又有个性的卷发就成功打造出来了。

F 神奇干发帽

除了吹风机，还有没别的方法能让洗过的头发迅速变干？当然有，用神奇干发帽就可以。这种帽子比普通毛巾更大、吸水能力更强，尤其是吸水速度要比普通毛巾快5倍。每次洗完头之后，用神奇干发帽将头发完全裹住，不仅能快速吸干水分，而且还不会损伤发质。



Chapter 03 Hairdressing

美发定型产品来帮忙



发蜡

发蜡主要用来处理发根和毛躁的头发表面，有垫高发根的作用，

也可用来对付不容易理顺的短发或卷发，使头发呈现出自然的造型。发蜡是众多美发造型师非常青睐的产品，使用后不起白屑，且能让头发柔顺服帖。发蜡使用上也很方便，直接用胶棒涂抹在需要定型的部位即可，也可将些许发蜡放在手心上晕开，然后用掌心抓挠发丝底端。

通常来说发蜡可分为三类：第一类是水性发蜡，主要用来打理毛躁的发丝，同时提亮头发的光泽度；第二类是油性发蜡，主要用来维持已经做好的发型，较适用于有一定弯曲度的波浪式卷发；第三类是凝土类发蜡，主要用来创



造具有空气感的蓬松发型，多用于局部发尾处。



和

发蜡一样，啫喱水和啫喱膏是优质的发型定型剂。尤其是啫喱水，外观呈透明流动的液体，

使用时只要往想要定型的发丝上一喷，就能起到定型、保湿、调理的作用，并能够提亮头发的光泽度。

而啫喱膏则是外观为透明非流动性或半流动性的凝胶体，使用时，只要将其涂抹在湿润或半干的发丝上，然后用吹风机辅助梳理成型，就能起到一定的定型固发的作用。啫喱膏和啫喱水使用简单，且方便随身携带。即便不用来给发丝定型，单是为了给秀发保湿、提亮颜色，也是个不错的选择。



Hairdressing



发胶

在所有发型定型产品中，发胶是最有效、且定型效果最佳的塑形品。发胶使用上很方便，不会增加头发的厚重感，对于想要打造蓬松、稳定的发型，发胶是最好的选择。同时发胶还能让头发看起来湿润，以增加发丝的光泽感和闪光感。

如果头发厚重且天生卷曲，在使用发胶后，最好能用吹风机的热风将其快速吹干，这样能让发胶的定型效果更持久、稳定；如果想做个张扬个性的小碎发，只要将发胶喷在手上，然后用双手将它均匀地涂抹在半干的发丝上，片刻后就会呈现你想要的造型了。

发胶定型效果好，即便是在大风天气里，你也完全不用担心发型会被吹得凌乱不堪。如果发型喷上发胶后再想改变，除非用热水洗头软化发胶，没有其他更简单的方法了。



弹力素

对于做了卷发的MM而言，没有比弹力素更让人省心的东西了。只要在洗发后，待发丝七八成干时，将弹力素均匀地涂抹在烫后的卷发上，能够让满头卷发充满弹性，呈现饱满、丰盈的感觉。

另外，弹力素中蕴含维生素E和丰富的角蛋白质，能为发丝补充营养，帮助对付毛躁、滋养发丝、提亮发色。如果在使用电吹风之前涂抹些许弹力素，还能起到保护发丝的作用，避免电吹风温度过高损伤发丝。

·Part 02·

Airdressing

超完美发型秘诀， 看我72变

MM想要打造出超人气完美发型，就要学会扬长避短。亚洲人面部轮廓较平，所以可以用夸大发型轮廓的方式，来弥补面部平板的不足，同时分区挑染发丝，以增加秀发的层次感。亚洲人发色较深沉、厚重，处理不好会显得没有精神，如果用暖色系发色，能提升发丝透明感。最后要擅用各种小配饰，精致的发饰、优雅的丝巾、帅气的眼镜都能为你的整体造型加分！



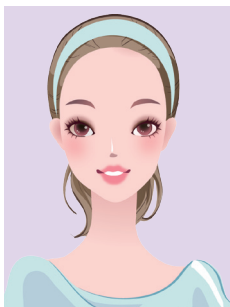
Chapter 01

脸形

VS

发型

脸形是决定发型的重要因素之一，适合自己脸形的发型才是最重要的，不管是圆脸、方脸、瓜子脸还是长形脸，都要掌握各种脸形需要修饰的重点，巧妙地运用发型线条来修饰脸形，从而达到脸形与发型的完美搭配，轻松做个人人羡慕的小美人。



脸形VS发型

01 | 秀美瓜子脸

★魔镜教你认脸形

瓜子脸是女性最理想的脸形，有点类似西瓜子。判别自己是不是瓜子脸，方法很简单：首先量脸长，量出从上额头到下巴的距离，然后平分成三段，从额上发髻到眉毛的水平线之间的距离，约占整个脸长的1/3；从眉毛到鼻尖又占1/3；从鼻尖到下巴的距离同样1/3。然后测脸宽，两脸颊间最宽的距离，整个脸长约为脸宽的1.5倍，下巴尖而不锐，整个脸形呈倒立的鸡蛋状。

★扮发秘诀

通常来说，瓜子脸的人很幸福，因为这种脸形可以“百搭”，做任何造型都很漂亮。但因为东方人面部较扁平，如果想要自己的发型360度都完美，可以在头顶上下点功夫，摆弄发型时，可多采用头顶蓬松的造型，让头顶的发丝更有层次感，就可弥补五官立体感不足的缺陷，让瓜子脸的人美上加美！

