

助你成为一个“百变女王”的美发宝典，  
随心所欲打造时尚达人！

每种发型都是当下时尚潮流的  
相信你翻开一页就会爱不释手

风尚发型  
造型界的必读圣经  
款款迷人

# 我的心机 魔发书

日本主妇之友社◎编著  
高 青◎译

# 我的心机 魔发书

日本主妇之友社◎编著

高 青◎译



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAIT PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号：图字13-2012-112

TITLE：[ ショート～ボブもっと可愛いヘアスタイル ]

BY：[ 主婦の友社 ]

Copyright © Shufunotomo Co., Ltd. 2012

Original Japanese language edition published by Shufunotomo Co., Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Shufunotomo Co., Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

TITLE：[ おしゃれアレンジ Mini Book 基本～おでかけ ]

BY：[ 主婦の友社 ]

Copyright © Shufunotomo Co., Ltd. 2012

Original Japanese language edition published by Shufunotomo Co., Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Shufunotomo Co., Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

## 图书在版编目（CIP）数据

我的心机魔发书 / 日本主妇之友社编；高青

译. —福州：福建科学技术出版社，2014.6

ISBN 978-7-5335-4507-9

I. ①我… II. ①日… ②高… III. ①发型 - 设计

IV. ①TS974.21

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第032515号



策划制作：北京书锦缘咨询有限公司（[www.booklink.com.cn](http://www.booklink.com.cn)）

总策划：陈庆

策划：邵嘉瑜

版式设计：柯秀翠

---

|      |                                                  |
|------|--------------------------------------------------|
| 书 名  | 我的心机魔发书                                          |
| 主 编  | 日本主妇之友社                                          |
| 译 者  | 高青                                               |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团<br>福建科学技术出版社                            |
| 社 址  | 福州市东水路76号（邮编350001）                              |
| 网 址  | <a href="http://www.fjstp.com">www.fjstp.com</a> |
| 经 销  | 全国新华书店                                           |
| 印 刷  | 北京利丰雅高长城印刷有限公司                                   |
| 开 本  | 700毫米×1000毫米 1/16                                |
| 印 张  | 8                                                |
| 图 文  | 128码                                             |
| 版 次  | 2014年8月第1版                                       |
| 印 次  | 2014年8月第1次印刷                                     |
| 书 号  | ISBN 978-7-5335-4507-9                           |
| 定 价  | 29.80元                                           |

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

# 我的心机 魔发书

日本主妇之友社◎编著

高 青◎译



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAIT PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



- 01 下定决心转换风格  
剪出美好形象  
**短发指南** ..... 03
- 02 一改之前的发型  
**短发烫染技巧**  
**短发指南** ..... 13
- 03 已经拉直的头发也可以  
只改变刘海也可以做出个性的造型  
**波波头指南** ..... 23
- 04 人气美发沙龙的招牌发型  
**潮流短发发型**  
**造型指南** ..... 33
- 05 人气美发沙龙的招牌发型  
**潮流波波头发型**  
**造型指南** ..... 49
- 06 掌握基本要领 简单编发  
**一下回到花季 花样编发** ..... 63
- 07 简单的编盘固定即可  
**短发与波波头的小改变** ..... 71
- 08 梳上梳下随心所欲  
**与众不同中长发花编** ..... 79
- 09 灵活运用头发的长度优势做出个性发型  
**根据头发长度分别造型**  
**发挥长度优势的花编造型** ..... 93
- 10 造型漂亮 烦恼全无  
**解疑答惑花编设计的小技巧** ..... 107
- 11 造型艳压群芳 聚焦所有人的目光  
**活动与聚会中引人注目的主角**  
**编发造型** ..... 115



# 01

下定决心转换风格

## 剪出美好形象 短发指南

建议想尝试短发的女生选择稍微蓬松一些的蘑菇头。



### 造型要点

用电吹风把头发大致吹干，然后取一些软发蜡，涂抹在发梢上。

### 发型要求

初次尝试短发的人，可以尝试这样一款略带波波头样的短发，比较容易吹干。两侧的头发可以适当留到脸颊，后颈发际线处的头发打理得蓬松一些是要点。

### 头发数据库

|    |   |    |    |
|----|---|----|----|
| 发质 | 硬 | 一般 | 柔软 |
| 发量 | 多 | 一般 | 少  |
| 烫发 | 是 |    | 否  |

### 初次尝试也能让您心满意足

第一次尝试短发的朋友，可能会担心头发遮住脸或者脸的轮廓不好看，因而会惴惴不安。但是短发灵动的发梢以及轻盈感会帮您解决难题！行动起来，寻找一款适合自己的可爱短发吧！



剪这里

让头发向外翻卷，  
更显可爱

把长发蘑菇头的头发从中间分开，让发丝向外翻卷，这样看上去会更加简洁大方，同时可以增添女人味。



剪这里

用较长的头发  
修饰脸型

头发可以剪到可遮掩耳朵的长度，有一点像娃娃头。头发长度到发际线和脸颊时，会有修饰脸型的效果！



将长刘海蘑菇头的发线打乱，  
打造出当下最流行的发型。

后面



侧面



### 造型要点

用软发蜡塑型，用手把头发抓出紧束的感觉。最后喷一些保湿喷雾即可。

### 发型要求

在蘑菇头的基础上，把头发修剪一下，修剪成头发能包住脸颊两侧的造型，刘海保持自然凌乱。然后将表面的发丝染成浅咖啡色，这样会让头发看起来更柔软。

### 头发数据库

|    |   |    |    |
|----|---|----|----|
| 发质 | 硬 | 一般 | 柔软 |
| 发量 | 多 | 一般 | 少  |
| 烫发 | 是 |    | 否  |

后面



侧面



后面的发尾紧贴颈部，  
打造出甜辣风格的蘑菇头短发造型。

### 造型要点

用手粗略地将头发抓蓬松，然后用软发蜡塑造出自然略带紧束感的发型。

### 发型要求

后颈部头发剪成贴合颈部的样子，头顶部分剪成短短的蘑菇头造型。不要剪得太过火辣，巧妙运用烫发等技术在火辣风格中加一些甜蜜的元素。

### 头发数据库

|    |   |    |    |
|----|---|----|----|
| 发质 | 硬 | 一般 | 柔软 |
| 发量 | 多 | 一般 | 少  |
| 烫发 | 是 |    | 否  |





有对比度的发色让发型更有层次感。



### 造型要点

为了做出松软柔和的效果，可以从下向上用电吹风把头发吹干，然后打上发蜡。

### 发型要求

刘海剪出层次，后颈部的头发贴合颈部。刘海要自然地贴在眼睛上面，这样可以使眼睛看上去更有神。

### 头发数据库

|    |   |    |    |
|----|---|----|----|
| 发质 | 硬 | 一般 | 柔软 |
| 发量 | 多 | 一般 | 少  |
| 烫发 | 是 |    | 否  |



### 造型要点

用电吹风从后面吹头发，让头发有整体向前的趋势，把头发吹干之后，用手涂软发蜡并抓一下头发。

### 发型要求

两侧的头发以及后颈部的头发都剪短，这样头发会显得简单而俏丽。头顶部分用烫发的方法，让头发显得蓬松一些，这样整个发型从各个角度看上去都是无可挑剔的！

### 头发数据库

|    |   |    |    |
|----|---|----|----|
| 发质 | 硬 | 一般 | 柔软 |
| 发量 | 多 | 一般 | 少  |
| 烫发 | 是 |    | 否  |



把头发剪得干脆利落，露出耳朵，会让整个人看上去更加俏丽，而且有显脸小的效果！





刘海打理出层次，  
打造个性十足的短发。



### 造型要点

头发整体吹干之后，用硬发蜡抓出紧束感。可以随意地做出各种造型。

### 发型要求

两侧头发剪短，这样一款简单大方的发型是当下最流行的。从头顶到前面的头发要有重叠的部分，可以用烫发方法给发型加一些随意的风格。这样可以让发型更简单，特点更加明显！

### 头发数据库

|    |   |    |    |
|----|---|----|----|
| 发质 | 硬 | 一般 | 柔软 |
| 发量 | 多 | 一般 | 少  |
| 烫发 | 是 |    | 否  |



### 造型要点

用电吹风将头发吹干之后，把硬发蜡涂抹在发梢部位，让头发有紧束感。

### 发型要求

头顶部分剪出层次，并做出蓬松感。后颈部的头发剪出层次。头发可以染成明亮的浅棕色，给人一种柔和的感觉。

### 头发数据库

|    |   |    |    |
|----|---|----|----|
| 发质 | 硬 | 一般 | 柔软 |
| 发量 | 多 | 一般 | 少  |
| 烫发 | 是 |    | 否  |

蓬松、干练、有层次的发型  
给你焕然一新的感觉！





发型整体呈圆弧型，整齐可爱的刘海衬托脸部轮廓。



### 造型要点

用电吹风将头发吹干之后，用手涂抹一些硬发蜡，将头发的重点部位抓出紧束感。

### 发型要求

发型整体剪成圆弧型，前面的头发可以修饰脸型，使脸看上去会小一些。里层头发的根部比较容易竖起来，这样即使是发量少的人也非常适合。刘海厚一些会更漂亮！

### 头发数据库

|    |   |    |    |
|----|---|----|----|
| 发质 | 硬 | 一般 | 柔软 |
| 发量 | 多 | 一般 | 少  |
| 烫发 | 是 |    | 否  |



### 造型要点

为了打造出柔和的圆弧型轮廓，可以用电吹风把头发向内卷着吹。然后在发梢处打一些发蜡，让头发有紧束感。

### 发型要求

因为此造型可以把一部分脸颊遮住，所以瘦脸效果非常好。圆弧形的轮廓更增加了可爱气质。初次尝试短发的人也可以大胆尝试。

### 头发数据库

|    |   |    |    |
|----|---|----|----|
| 发质 | 硬 | 一般 | 柔软 |
| 发量 | 多 | 一般 | 少  |
| 烫发 | 是 |    | 否  |

柔和的可爱气质短发造型。





短发的清爽、整洁，  
让发型更加自然。

后面



侧面



### 造型要点

用电吹风将头发吹干之后，在头发上打一些发蜡，重点是使头发显得有动感。

### 发型要求

头发剪得有层次一些，可以让直发看上去也很蓬松。用刘海把太阳穴挡起来，会让脸看上去小一些！

### 头发数据库

|    |   |    |    |
|----|---|----|----|
| 发质 | 硬 | 一般 | 柔软 |
| 发量 | 多 | 一般 | 少  |
| 烫发 | 是 |    | 否  |

后面



侧面



充满流动感的短发  
成熟中不失可爱气质

### 造型要点

后颈部的头发往里收一些，然后用电吹风从后往前把头发吹干。用定型较好的发蜡固定发型。

### 发型要求

为了显出层次，可以将头发剪成前长后短的造型。头顶的头发剪出层次，后颈部的头发剪短。这样可以让整体趋于完美。头发可以染成柔和的颜色。

### 头发数据库

|    |   |    |    |
|----|---|----|----|
| 发质 | 硬 | 一般 | 柔软 |
| 发量 | 多 | 一般 | 少  |
| 烫发 | 是 |    | 否  |





这是一款适合任何脸型的甜美风短发。

后面



侧面



### 造型要点

用电吹风吹干头发之后，可以在发梢处打一些明亮的发蜡定型。

### 发型要求

发梢处锋利的轮廓是当下最流行的造型元素。脸部周围的头发留得长一些，这样可以使脸显得小一些。

### 头发数据库

|    |   |    |    |
|----|---|----|----|
| 发质 | 硬 | 一般 | 柔软 |
| 发量 | 多 | 一般 | 少  |
| 烫发 | 是 |    | 否  |

后面



侧面



非常适合成熟女性的冷酷风格短发。



### 造型要点

把头发吹出蓬松感之后，手上涂抹一些硬质发蜡，然后抓一下头发，让头发有紧束感。

### 发型要求

把头发剪出有紧束感的轮廓，头顶部分的头发打理出层次，这样会使头发看上去蓬松一些。纵向拉长的轮廓让脸看上去更干净俏丽，更有女人味。

### 头发数据库

|    |   |    |    |
|----|---|----|----|
| 发质 | 硬 | 一般 | 柔软 |
| 发量 | 多 | 一般 | 少  |
| 烫发 | 是 |    | 否  |





万能风格短发适用于任何风格的女性！



### 造型要点

将头发整体吹干之后，在发梢处集中打上发蜡，打造出轻巧的造型。

### 发型要求

把头顶部分的头发剪出蓬松的圆弧轮廓，脸立马变得立体而俏丽。咖啡色可以起到很好的“瘦脸”效果！

### 头发数据库

|    |   |    |    |
|----|---|----|----|
| 发质 | 硬 | 一般 | 柔软 |
| 发量 | 多 | 一般 | 少  |
| 烫发 | 是 |    | 否  |



无需烫发，仅用修剪和染色即可让头发有自然动感！

### 造型要点

用电吹风从后向前把头发吹干，让头发有整体向前的趋势。然后打一些软发蜡，让头发自然凌乱。

### 发型要求

把发梢部分向内侧弯曲定型，这样即使不烫发，头发也会有灵动感且容易定型。用适当染发剂将头发染出层次。

### 头发数据库

|    |   |    |    |
|----|---|----|----|
| 发质 | 硬 | 一般 | 柔软 |
| 发量 | 多 | 一般 | 少  |
| 烫发 | 是 |    | 否  |





若喜欢成熟风，此款发型非试不可！

后面



侧面



### 造型要点

用电吹风将头发大体吹干之后，打一些软发蜡。前面的头发可以用手指抓一下，突出紧束感。

### 发型要求

如果已经对厚重的头发感到厌倦，可以将表面的头发剪出层次，把两侧的头发剪成前长后短的形式。这样的短发简单大方，而且可以修饰脸型。

### 头发数据库

|    |   |    |    |
|----|---|----|----|
| 发质 | 硬 | 一般 | 柔软 |
| 发量 | 多 | 一般 | 少  |
| 烫发 | 是 |    | 否  |

后面



侧面



两种风格混搭，让短发更有韵味！

### 造型要点

用电吹风从后面向前把头发吹干，让头发有整体向前的趋势。然后打一些软发蜡，让头发自然凌乱。

### 发型要求

右边的头发打理成圆形的蘑菇头造型，左边的修剪成前长后短形式，呈现出自然的感觉。这样简洁的不对称发型非常时髦。

### 头发数据库

|    |   |    |    |
|----|---|----|----|
| 发质 | 硬 | 一般 | 柔软 |
| 发量 | 多 | 一般 | 少  |
| 烫发 | 是 |    | 否  |





新鲜尝试「蘑菇头」和「狼形头」结合的短发造型



### 造型要点

用电吹风把头发吹至八成干，然后轻轻涂抹少量的软发蜡，待头发全干后，再涂抹硬发蜡。

### 发型要求

将发尾剪到下巴的位置做出“狼形头”的基础轮廓，然后剪出层次，让头发看上去轻盈而蓬松。烟熏米色会让头发显得更有质感。

### 头发数据库

|    |   |    |    |
|----|---|----|----|
| 发质 | 硬 | 一般 | 柔软 |
| 发量 | 多 | 一般 | 少  |
| 烫发 | 是 |    | 否  |



清爽的短发让你在办公室成为一道亮丽的风景线！

### 造型要点

因为头发烫过，所以用手把头发抓一下，最后再用软发蜡定型即可。

### 发型要求

发梢的部分可以用烫发方式处理一下，增添动感，打理起来也会容易一些。刘海疏密有致的话，可以让整个人看上去更阳光。

### 头发数据库

|    |   |    |    |
|----|---|----|----|
| 发质 | 硬 | 一般 | 柔软 |
| 发量 | 多 | 一般 | 少  |
| 烫发 | 是 |    | 否  |



# 02

一改之前的发型

## 短发烫染技巧 短发指南

利用卷烫手法让您拥有最流行的短发造型。



### 造型要点

在头发上涂抹一层护理液，然后用电风吹干。把发蜡从头发内侧向外打匀，这样可以增加其自然的感觉。

### 发型要求

头发整体，包括刘海在内以烫卷发处理。这样发梢的质感会变得柔和，有一种甜美感。头发建议染成亮色，可以选择蜂蜜色。

### 头发数据库

|    |   |    |    |
|----|---|----|----|
| 发质 | 硬 | 一般 | 柔软 |
| 发量 | 多 | 一般 | 少  |
| 烫发 | 是 |    | 否  |

### 烫发可以大幅度地改变一个人的风格，让人在视觉上大变样！

可以通过烫发改变短发的造型，处理方式非常多样，可以从发根部分，也可以从发梢部分开始；可以烫得稍紧凑一些，也可以烫得蓬松一点。理想的短发造型必须借助烫发的一臂之力，才能完美呈现！



### 这里要改变

用卷发法把头发向内卷起，并把头发做得蓬松柔软一些

脸部周围的头发一定要把脸包起来，可以利用卷发法做出这样的效果，使整个发型变得柔和一些！



### 这里要改变

两侧的头头发要连在一起，轮廓要蓬松

将头发全部用卷发法处理一下，这样就可以打造出一个比较宽松而柔和的轮廓，让您更加有女人味！



毫无做作之感是一款非常具有亲和力自然发型。

后面

侧面



### 造型要点

用手取一点发蜡，把头发从下往上抓起，让头发有轻盈、飘逸的感觉。

### 发型要求

将耳朵以上部分的头发烫一下，烫出柔和的轮廓。可以将头发染成比原发色稍亮一点的咖啡色，这样会显得更加时尚。

### 头发数据库

|    |   |    |    |
|----|---|----|----|
| 发质 | 硬 | 一般 | 柔软 |
| 发量 | 多 | 一般 | 少  |
| 烫发 | 是 |    | 否  |

后面

侧面



松软、甜美、充满朝气的混搭型短发，非常有魅力。

### 造型要点

为了打造一个松软、轻盈的轮廓，要把电吹风放在头发的下面，从下往上把头发吹干，然后打上发蜡。

### 发型要求

此款发型非常具有男性流行发型的特点。将头发烫出一个非常松软的造型，可以增加甜美度。

### 头发数据库

|    |   |    |    |
|----|---|----|----|
| 发质 | 硬 | 一般 | 柔软 |
| 发量 | 多 | 一般 | 少  |
| 烫发 | 是 |    | 否  |

