

绝对不可错过的**美妆天书 NO.1**

国际顶级造型师**吉米老师**鼎力推荐!

实景式、针对性美妆法 超强美妆宝典一本全!

3步, 找对最适合我的化妆法

800余张图片, 分步详解时尚TOP妆容

100多个独家秘方, 轻松应对尴尬突发状况

更有老师秘招、肌肤保养、美甲指导、整体护理……

超简单 一学就会



化学工业出版社



时尚美人馆

从0开始 学化妆

于晓宁 双福等◎编 著



化学工业出版社

·北京·

国际顶级造型师、众多著名奢侈品牌形象策划总监，吉米老师鼎力推荐！

颠覆传统繁琐的化妆方法，全新的3步美妆，让化妆更简单、更轻松。

根据不同女性面容的个性特征（脸型、眉形、眼形、唇形、鼻形等），讲解了具有强针对性、纠正性的美妆法。相信阅读了本书内容的您，随着一步步的实践能够打造出真正属于自己的魅力妆容。

此外，本书还介绍了常见的场合妆和时下的流行妆，还特别加入老师的独家秘密造型指点，从细节到整体，贴心满足您时尚、美丽的需求。

美妆之外，本书也展示了肌肤保养、整体护理独家妙法，教您绽放由内而外的自然美；更有尴尬时刻的应急秘方，让您轻松应对各种突发状况，每时每刻做光彩美人！

图书在版编目（CIP）数据

从0开始学化妆 / 于晓宁，双福等编著. —北京：化学工业出版社，2011.4

（时尚美人馆）

ISBN 978-7-122-10229-4

I. 从… II. ①于… ②双… III. 女性-化妆-基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第260606号

责任编辑：李娜

统 筹：

摄 影：双福 SF 文化工作室

www.shuangfu.cn

校 对：宋夏

装帧设计：

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

880mm × 1230mm 1/24 印张 5¼ 字数260千字

2011年 5 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888 （传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：32.80元

版权所有 违者必究

推荐序

Fashion

美丽要时尚，更要简单

得知晓宁出书的消息时，我感到非常的开心！他是一位既具天赋，又很懂得用心的学生。离开师承后，凭借多年来自身不懈的努力和一线时尚造型经历的打磨，晓宁已成功拥有了属于自己的风格，并已成为时尚圈内一位被人熟知的造型师！祝贺晓宁能将自己感悟到的专业经验、技巧和造型心得付诸此书！作为老师，能够分享这份光荣也是非常高兴的事！

晓宁拥有丰富的彩妆经验，并且熟知时尚的潮流走向，会让更多的爱美之人找到灵感和方向。无论你是爱美的时尚白领，还是辛苦的全职太太，或是聪明的魅力达人，都可以从本书中找到适合自己的内容和彩妆技巧。相信他会如一把神奇的钥匙，帮你打开通往美丽蝶变的大门，引领你走向时尚的巅峰。

让我们共同携手，一起来发掘美的潜能，创造美丽人生！

国际著名造型大师 吉米



A stylized signature in black ink, likely reading 'Jimmy'.





如何更好使用本书：最适合我的化妆法

3步美妆天书，让你通过最简单的3个阶段，快速提升美妆技巧。你可以结合图书妆容步骤详解、VCD光盘等进行学习，让您的美妆更简单、快捷、有效，轻松成为美妆达人！

◎3步美妆，最简单实用

化妆前，对照**Part2瞬间美丽——只选适合我的化妆法**，了解自己的脸形、五官、肌肤特点和修正方法，再进行相应打底、上色修饰，化妆更明晰，轻松搞定完美妆容。

分析自我——上好底妆——完美蜕变



◎最想要的款式，示例多多，选择方便

本书中的妆容是根据不同要求、场合来安排的。比如**Part3美妆72变**、**Part4达人计划**，在实际使用中，不必拘泥，选择适合您的、您感兴趣的，跟随步骤进行即可。

◎最贴心妙招，维护细节持久美丽

美妆之后，卸妆、补妆都是保护肌肤、维护持久美丽的法宝。**Part5细节美丽——不能忽视的卸妆&补妆&应急秘方**为您呈现晓宁老师独家贴心妙招。



◎美肌特别指导&按摩术

Part6特别指导——护肤大进阶中为您温馨地准备了肌肤保养的相关知识，结合附录中“美肌按摩术”，不但能透彻了解自己的肤质，更能细心呵护，打造出健康美肌。

◎ 高清分步图解，一学就会

全景详细指导：每个妆容都有细节性步骤图解，让美妆从理论到实践变得更加通俗易懂。

大图：大图是示范、推荐的妆容。

必备工具：详细介绍打造该妆容必备的工具。

小图：小图是展示步骤细节。模特采用老师介绍的方法，一步步，经过底妆、眼妆、修容、唇妆等环节，最终打造出完美的妆容。



妆前图：妆前模特的素颜图。

老师指点：此处表明了该妆容步骤的诀窍。

◎独家秘笈：烦恼解决/美丽讲堂

为让美妆学习更轻松，效果更佳，本书特别加入“烦恼解决/美丽讲堂”。晓宁老师根据多年的美妆经验，总结了初学者常见的问题和可能遭遇的情景，不但能解决困惑，更可以有效提升你的化妆技巧。

◎随书附赠VCD

光盘实景演示,方便跟随老师的讲解进行学习,如此,更加直观,效果也更好。如果您跟不上VCD中的手法和步骤,请不要灰心,循序渐进和良好心态是打造完美妆容的秘籍!

Contents 目录



Part1

告别繁琐—— 我的美妆只要3步

什么是美妆3步法?	02
化妆用具, 巧选制胜	03
学会色彩搭配技巧, 做个聪明美人	05
美丽讲堂: 新手色彩搭配对照表	06

Part2

瞬间美丽—— 只选适合我的化妆法

● 快速地了解自己——真正变美的前提 08

什么是完美面部比例?	08
我是哪种五官?	10
我是哪种肤质?	13

● 完美底妆——瞬间成就雪肌美人 14

打底基本法, 肌肤大减龄	14
根据我的肤色打造底妆	19
烦恼解决: 问题肌肤的弥补技巧	19
根据我的脸形完美修饰	21
美丽讲堂: 妆容小状况修正法	22

● 眉妆——开运美“眉”制胜技巧 23

选择适合我的眉形	23
修眉基本法	24
画眉基本法	25
烦恼解决: 问题眉形的弥补技巧	26



● 眼妆——让眼睛瞬间炯炯有神	27
眼妆基本法	27
根据我的眼形调整	31
根据我的需要描画	33
烦恼解决：解决眼部晕染的秘法	34
● 唇妆——充满魅力的立体美唇	35
画唇基本法	35
根据我的唇形调整	35
根据我的肤色选择唇色	36
● 腮红——3D立体修饰的法宝	37
腮红基本法	37
根据我的脸形涂腮红	37
根据我的需要画腮红	38
● 鼻妆——动人俏鼻“妆”出来	39
鼻妆基础法	39
根据我的鼻形修饰	39
美丽讲堂：美妆初学者常见问题Q&A	40



Part3

“美妆72变” —— 玩转不同场合日常妆容

自然去上课	42
与闺蜜逛街	45
与他甜蜜约会	49
参加PARTY	52
参加结婚典礼	55
和朋友出行	59
正式去上班	62
美丽讲堂：怎样在不同场合里成为美丽焦点？	66





Part4 达人计划—— Top流行美妆造型DIY

大眼芭比妆	68
日晒风情妆	72
烟熏酷酷妆	76
日韩明星流行风	81
无痕裸妆	84
甜美蜜桃妆	88
立体欧式妆	93
眼镜MM妆	97
美丽讲堂：明星们的彩妆技巧	100



Part5 细节美丽—— 不能忽视的卸妆&补妆&应急秘方

卸妆无残留	102
补妆急救室——妆花了该怎么办	105
烦恼解决：尴尬时刻的应急秘方	107

Part6 特别指导—— 护肤大进阶

根据我的肤质护理	112
最天然的保养——面膜护理术	115



附录

美甲小指导	125
美肌按摩术	128



Part 1

告别繁琐

——我的美妆只要3步

打破传统，
新概念美妆。

一学就会·3步美妆法，
简单变美，
从现在开始！



- ◎什么是美妆3步法？
- ◎化妆用具，巧选制胜
- ◎学会色彩搭配技巧，做个聪明美人
- ◎美丽讲堂：新手色彩搭配对照表





什么是美妆3步法？

如何通过化妆使自己变得更加美丽？

明明用了杂志上推荐的热门单品或是专柜上的大牌产品，结果妆容却差强人意，为什么？

我没有模特美丽，化妆品广告都言过其实，所以变漂亮很难？

为什么妆后的感觉总是差一点点呢，到底问题出在哪里呢？

.....

这些困扰很有可能是因为不够了解自己，没有找到真正适合自己的化妆方法。

正所谓“世上没有两片一模一样的叶子，当然也没有两张完全相同的脸。适合别人的不一定是适合自己的”，跟随本书，简简单单3步，快速的找到最适合自己的化妆方法和技巧，打造焕然一新的自己！



第一步：彻底的了解自己

彻底了解自己做好美妆的第一步！

了解自己的肌肤及面部五官，清楚自己的脸型、五官等优点，十分重要！

第二步：使用适合自己的上妆方法，正确打造上乘底妆

底妆是化妆最重要的一步，好的底妆决定妆容成败！

众多专业化妆师一致认为：好的底妆在一个漂亮的妆容中占到70%的决定作用，而正确的上妆方法则是打造上乘底妆的制胜法宝。

第三步：快速快乐上色，让自己美丽蜕变

美丽需要颜色，但不能把脸当做调色盘！

资深专业造型师晓宁老师，讲解最实用的美妆色彩法则，更设计了不同的描画方法，一点一点，实现美丽蜕变。书中的“老师指点”、“美丽讲堂”、“烦恼解决”是晓宁老师的独家实用小技巧呢！



化妆用具，巧选制胜

很多化妆品大家都说好用，却不一定适合自己，妆容用具也是如此。了解常见化妆工具的用途，才能正确选择对自己最有用的产品呢。注意，还应根据个人经济和肌肤情况进行选择啊。

棉质类

◎粉扑

主要用于涂拍定妆粉，棉质较多，在选择时最好选择蓬松、轻柔、有一定厚度为好，一般定妆粉中会带有。

◎化妆棉

主要用于卸妆和涂抹化妆水。使用它来涂抹化妆水可以进一步清洁肌肤，而且可以节省爽肤水和精华素呢。

◎吸油纸

主要用于吸除面部多余的油脂。但如果使用的过于频繁，反而会起到适得其反的效果。

◎棉花棒

棉花棒是在化妆时必不可少的小帮手哦。它可以轻易地擦去画坏的眼线，或者轻松的晕开眼影边缘。它的小用途是非常广泛的，一定要在手边常备哦。

◎海绵

可以帮我们均匀的推开粉底，使它与皮肤更加贴合，让我们的底妆更加完美。当然也有用于卸妆的海绵，可以帮助我们彻底的清洁面部的彩妆。

◎湿巾

补妆的时候，湿巾是不可缺的好帮手呢。



2 工具刷

挑选刷具的时候有些要领可要好好看仔细，好的刷具加上适当的保养，用上10年绝对没问题！

◎粉刷掉

用来定妆或者扫去多余的浮粉，一般是化妆刷中最大的一种毛刷。其质地柔和，不刺激肌肤。在选择时以做工精细、有弹性、不散毛、不掉毛，毛质柔软，不刺激肌肤，易包裹粉质为佳。

◎腮红刷

用于涂腮红的刷子，大而柔软，前端呈圆弧形。优质的腮红刷是用动物毛制成，富有弹性且不掉毛。

◎眼影刷

大号用来刷浅色，中号用来刷过渡色，小号一般用来刷深色。挑选时看毛质的聚集程度，以饱满聚集为佳。

◎眉刷

斜角眉刷：刷毛质地略硬，用于描画眉毛。选择时挑选略硬的为佳。

螺旋状眉刷：多为尼龙材质，呈螺旋状，用来刷匀眉毛或梳开被睫毛膏粘在一起的睫毛。

◎唇刷

用于涂唇膏，具有较好的弹性和可控性，最好选择顶端刷毛较平的刷子。



3 常用小工具

◎修眉刀

用于修整眉形及发际线边缘多余的杂眉。

◎修眉镊子

用于拔除杂乱的眉毛，将眉毛修成理想眉形的工具。美容常用的修眉镊通常用圆头镊。在选购时，要注意镊嘴两端的平整与吻合，否则无法将眉毛加紧拔掉。

◎睫毛夹

是用来卷曲睫毛的工具。在选购时，应检查橡皮垫和夹口咬和是否紧密，如夹紧后仍有细缝则无法将睫毛夹住。



◎修眉剪

是用于修剪眉毛及假睫毛的工具。修剪睫毛时，剪刀的前端需要紧贴着肌肤修剪，注意一定不要刮伤肌肤。





学会色彩搭配技巧，做个聪明美人

“有一种东西，它的存在会将你费尽心思打扮出来的形象化为乌有，它讥笑着你的美丽，‘出卖’着你的形象，这就是妨碍美丽的排斥色”，中国第一个色彩顾问于西蔓女士提出的“排斥色”概念，让很多女士明白了拥有名牌服装和化妆品并不能带来真正的美丽，而颜色的搭配，才会真正让一个女人亮丽起来。

是不是还在惊讶隔壁女生那张调色盘样的脸啊？这就是面部色彩运用不当的惨痛教训。其实，色彩是美妆的灵魂，适当的色彩可使人面部神采奕奕，然而色彩一多极容易搭配不当，所以，一不小心脸就成为调色盘了。因此，美妆之前，了解色彩的使用和搭配原则非常必要。那么究竟什么颜色适合你，什么颜色不适合你呢？

◎根据服装

面部的色彩一定要同衣着装扮相匹配。腮红和唇部的处理上通常可采用同类色彩进行描画，这是非常保险的做法。如果使用对比色也可以很好的突出风格时，当然也可以尝试一下。

◎根据风格

淡妆常用的颜色主要有肉粉、橘色、浅蓝、浅草绿、浅金、浅棕、浅紫色等清新飘逸的颜色。

浓妆主要使用黑色、深棕色、银灰色、酱紫色等色彩饱和度高、厚重的颜色。

{老师指点}

用黑、棕、灰等深色描绘眼睛，会使自己眼睛更大更有神的。

◎根据肤色

不同的肤色是选择不同的眼影颜色的重要依据之一，当然也要注意色彩的浓淡处理和出席的场合。肤色白嫩红润的适合任何颜色。

肌肤偏黄是亚洲人肤色的普遍特点，可用橘色、金色、金棕色等化妆的“保险色”。

◎根据年龄

轻松简单的颜色，如粉色、蓝色、绿色，很适合朝气的年轻人。
紫色、棕色是端庄色，适宜成熟的气质女性。

新手色彩搭配对照表

本表贴心的将常用的眼影色、唇色、腮红色搭配——列举，方便MM们的平常使用。



眼影	腮红		口红	
蓝色	粉色	橙色	粉色	橙色
绿色	粉色	橙色	粉色	橙色
紫色	浅粉紫		浅紫	
粉色	粉色		粉色	
灰色	粉色		粉色	
银灰	橙色		橙色	
白色	粉色	橙色	粉色	橙色
咖啡色	橙色		橙色	
黑色	桃红	粉红	大红	
红色	橙色		橙红	
金色	橙色		肉粉色	
绿色	橙色		浅粉色	
黄色	粉色		粉色	

Part 2

瞬间美丽

——只选适合我的化妆法

选最正确的手法，
挑最适合我的方式，
花费少量的时间，
打造最美的自己，
3步，
瞬间变身！



- ◎快速地了解自己——真正变美的前提
- ◎完美底妆——瞬间成就雪肌美人
- ◎烦恼解决：问题肌肤的弥补技巧
- ◎美丽讲堂：妆容小状况修正法
- ◎眉妆——开运美“眉”制胜技巧
- ◎烦恼解决：问题眉形的弥补技巧
- ◎眼妆——让眼睛瞬间炯炯有神
- ◎烦恼解决：解决眼部晕染的秘法
- ◎唇妆——充满魅力的立体美唇
- ◎腮红——3D立体修饰的法宝
- ◎鼻妆——动人俏鼻“妆”出来
- ◎美丽讲堂：美妆初学者常见问题Q&A





快速地了解自己——真正变美的前提

什么是完美面部比例？

面容的姣好程度也是有标准的。自古以来，椭圆脸形和比例匀称的五官被公认为最理想“美人”的标准，这也是化妆时需要把握的“度”。



1

什么是标准脸形—— “三庭五眼”法则

面部
正面示例

◎黄金比例的“三庭”

“三庭”将面部分为“上庭、中庭、下庭”三个部分，各占1/3的比例是黄金分割，也是最佳脸形。

“上庭”指前额发际线至眉线。

“中庭”指眉线到鼻底线。

“下庭”是指鼻底线至颌底线。

◎完美脸形的“五眼”

以一个眼睛长度为标准，把面部的宽度五等分，五眼的宽度相等，是完美脸形的宽。

两眼的内眼角之间的距离为一只眼睛的长度。

两眼的外侧至同侧发际各为一只眼睛的长度。

