



★ 乐在美中系列

做自己的时尚造型师

● 小乐 主编

小乐造型——

一个汇集80后
新兴思想的优秀团队

掀起时尚
配狂潮崭新的一幕

用再为韩剧主角们的
变造型而感慨

这里
小乐将重新塑造你
堪比明星的一流气质



本书编委会

主 编 小 乐

编 委 贺梦瑶 谭阳春 李玉栋 王艳青

图书在版编目 (C I P) 数据

做自己的时尚造型师 / 小乐主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012.2

(乐在美中)

ISBN 978-7-5381-7272-0

I. ①做… II. ①小… III. ①发型—设计②服饰美学
IV. ① TS974.21 ② TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 258617 号

如有图书质量问题, 请电话联系

湖南攀辰图书发行有限公司

地址: 长沙市车站北路 236 号芙蓉国土局 B 栋 1401 室

邮编: 410000

网址: www.penqen.cn

电话: 0731-82276692 82276693

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 湖南新华精品印务有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 210mm

印 张: 5.5

字 数: 50 千字

出版时间: 2012 年 2 月第 1 版

印刷时间: 2012 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑: 苏 颖 众 合

摄 影: 郭 力 赵淞鹏 Spark Lee

封面设计: 效国广告

版式设计: 攀辰图书

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-7272-0

定 价: 26.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

淘宝商城: <http://lkjcs.tmall.com>

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7272

★乐在美中系列

做自己的

时尚造型师

Fashion

●小乐 主编

辽宁科学技术出版社
·沈阳·



奔波更辛苦，奔波是值得的。
值得更被认可的，只有含着眼泪继续而
前冲的人才是伟大的！

苦中作乐，成人之美
恭祝《乐在美中》大卖

取于：[signature]

小乐很勤奋，很励志，是很多同龄
人的榜样！人可以选择放弃，但绝
不放弃选择！小乐选择了美，并乐
在美中！祝《乐在美中》大卖!!!

陽水
2011.11.9

美丽是女人永恒的事业，制造
美丽是她们给予生活的一种积极态
度，而《乐在美中》正在做的就是
这件事！让女性朋友可以蜕变成
更多属于她们的迷人魅力。祝《乐
在美中》大红大卖！

谢祖武
2011.2.13.

《乐在美中》

健康生活，乐在美中

王佳

这是一套集时尚、实用、全面、高品位于一体的化妆造型类图书，为现代爱美女性开启了魅力变身之门，为化妆领域再辟辉煌。引领时尚化妆潮流，乐在美中，乐在其中。

2011.7.10.

翻开《乐在美中》这套书，小乐便如同熟悉的好友，依旧用他亲切易懂的谈话方式，悉心为大家讲述自己多年的化妆经验及对时尚风潮的敏锐剖析。十年磨一剑，小乐将竭力为大家打造美丽国度的视觉盛宴。

2011.7.11



AUTHOR'S PREFACE

自序

时尚是美、是流行、是个性，也是获得回头率的要素，相信没有哪个现代人会错过，但是我们更需要打造出自己独特的个人魅力，体现自己的个性和身材优势以及个人风格。总之，我们要时尚，但我们更要与众不同，适合自己的风格才是最终的时尚和潮流。

我从小就对绚丽的色彩有着一种与生俱来的偏爱，很小的时候，调皮的我就经常偷母亲的口红、眉笔在妹妹的脸上“大张旗鼓”地搞“创作”。17岁那年，偶然在电视上看到了一场时尚彩妆秀，那些充满个性而色彩绚烂的视觉造型深深地打动了我，让我萌发了当造型师的念头，而且必须是成功的造型师。

在进入彩妆国度的路途上，我还是比较幸运的。经过刻苦地学习和磨炼，我的工作范围不断地扩大，从简单的妆面造型到新娘造型，再到影视以及电视栏目、广告、杂志等化妆领域，同时还开办了以自己名字命名的小乐造型形象设计学校，这些工作让我受益匪浅，并开始从生活的点点滴滴中有意识地逐步培养和建立美感，从而使自己的视野变得更为开阔。这对于我来说，是人生的一笔无价之宝。但作为一名造型师，我更希望能和大家分享美、创造美、欣赏美，做到真正的“乐在美中”。

为此，让我凭借所学之技，让爱美的人们感受一场形象改造的狂潮吧！同时，我也希望通过这套书籍，把这些年累积的经验，毫无保留地与更多爱美的人分享，让想要变得更漂亮的你，在轻松掌握化妆技巧之余，展现出专属于自己的个人魅力，体验彩妆所带来的喜悦和自信！《乐在美中》的完成，让我回忆起每一次造型的完成，一张张熟悉的笑脸和每一次进棚拍摄的情景，让我倍感激动。我对能有这样的工作体验

而感到非常的荣幸，这为我今后的发展道路带来新的方向和新的目标。在此我要感谢那些提出疑问的朋友，感谢他们给我指出写作中的缺点与不足，让我有提高的机会。感谢这一路走来帮助我的朋友，有了大家的支持我才有信心完成这次创作，谢谢你们！

感谢丽人风尚模特机构及唯魅秀彩妆的大力支持，和我们的模特——小A、胡曼、高妍敏慧、郝媛媛、vico君君、点点、史佳乐、刘亚茹、刘斐、李莹莺、成彦蓉；感谢摄影师郭力、赵淞鹏、Spark Lee的合作，感谢他们每一次在摄影棚里为我们创造的惊喜。



CONTENTS 目录

第1章

玩转你的形象色彩

色彩的三要素·····	008
色彩的种类·····	009
色彩的混合·····	009
色彩的对比·····	010
色调·····	012
色彩与联想·····	013

第2章

发美人全攻略

正确洗发的方法·····	015
护发六大误区·····	021
如何去头皮屑·····	022
卷动人生·····	023
十款时尚发型·····	026



第3章

找对适合你的服装搭配

脸型与服装搭配·····	066
性格与服装搭配·····	067
体型与服装搭配·····	069
季节与服装搭配·····	071
场合与服装搭配·····	075

第4章

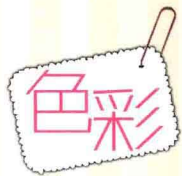
百变搭配变主角

职场女白领·····	081
优雅女王·····	087
简约百搭·····	090
时尚休闲·····	094
公主甜心·····	099
妩媚性感·····	102
青春学院派·····	105
清新田园风·····	110
爱在波西米亚·····	113
潮女地带·····	116
潮男打造计划·····	119
运动总动员·····	121
小资情调·····	123
宴会小王子·····	124
阳光宅男·····	125
时尚元素放大镜·····	126



第1章

玩转你的
形象色彩



的三要素

SECAI
DESAINYANOSU



色相

色相是指色彩的相貌，是区分色彩的主要依据，是颜色彼此相互区分最明显的特征，如红、橙、黄、蓝、绿、紫六种基本色相，通常我们看到一种颜色最先感知的往往是色相。

明度

明度是指色彩的明暗程度，也称深浅程度，是表现色彩层次感的基础。黑白灰之间可构成明度序列，最亮是白，最暗是黑，黑白之间有不同程度的灰，任何一个色彩，加白可以提高明度，加黑则能降低明度，由此产生许多深浅不同的颜色。

我们在化妆时选择粉底也常常考虑到颜色的深浅，打底时我们常用到基础粉底——提亮色、阴影色，这就是用明度不同的粉底来塑造面部的立体感。

纯度

纯度是指色彩的鲜浊程度，凡是有彩度的色彩必有相应的色相感。色相感越明确、纯净，其色彩纯度越纯，反之则越灰。纯度较低，色彩相对也较柔和，适合于生活妆。纯度较高的色彩应慎用，同一色相可能有不同的纯度，以红色为例，有鲜艳无杂质的纯红、也有较淡雅的粉红等。

色彩的

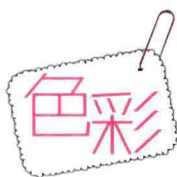
种类

无彩色系

黑色、白色及黑白两色相混的各种深浅不同的灰色称为无彩色。

有彩色系

有彩色系的基本色有红、橙、黄、蓝、绿、紫，由于它们各自又有纯度和明度的不同变化，所以较无彩色系更加丰富，带给人们五彩缤纷的视觉享受。



的混合

原色

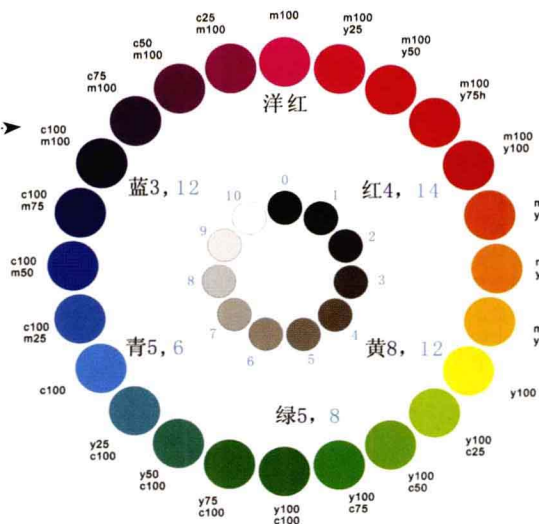
原色也称第一色，用原色可以混合出其他色彩。颜料的三原色是红、黄、蓝。

间色

间色是由两种原色混合而成的颜色，也称为第二次色。颜料的三间色是橙、绿、紫。

复色

由原色加间色混合而成的颜色称为复色，也称为第三次色。



SECAIDEDUIBI



的对比

色彩对比是色彩运用的关键，正如人们所说，没有不美的颜色，只有不美的搭配。

明度对比→

明度对比是指因为明度差别而形成的色彩对比，在同一色相中物体的层次感、体积感、空间关系主要靠色彩的明度对比来实现，不同的色相也有不同的明度。

明度接近的颜色之间的对比属于弱化对比，给人的感觉含蓄、柔和、雅致，近观效果好。生活妆以及新娘当天妆选择的眼影、腮红、口红经常会采用明度弱对比。

明度高和明度低的颜色之间的对比属于强化对比，给人的感觉强烈、夸张、夺目，清晰度高，立体感强，远观效果好，晚妆、模特妆以及强光下可以采用明度强对比的颜色，化妆时常用眼线来突出眼睛就是这个道理，也就是用明度最低的眼线和面部其他颜色形成明度强对比，会显得眼睛炯炯有神。

纯度对比→

纯度对比是指不同纯度的色彩相互搭配，根据纯度高低的差别形成的对比关系，在化妆时可以先用大面积的纯度较低的颜色晕染，然后点缀一个纯度较高的颜色。

色相对比→

色相对比是指因色相之间的差别而形成的对比关系。

1. 同类色对比→

这种配色关系处在色相环上的 30° 以下，是一种色相差很小的配色。这种配色雅致、含蓄，但统一有余而变化不足，处理不好容易显得模糊、朦胧、单调、乏味。只有加大其色相之间的明度差和纯度差，才能使视觉效果更美。



2. 邻近色对比→



这种配色关系处在色相环上的 30° 以上、 60° 以下，是较弱的色相对比，具有和谐、雅致、柔和、耐看的视觉效果，比同类色相的对比明显、丰富、活泼，但其微妙性和技巧难度较大，需同时掌握明度、纯度和色相的变化。

3. 对比色对比→



这种配色关系处在色相环上的 120° 左右，是较强的色相对比，其各自色相感鲜明，色彩显得饱满、丰富而厚实，容易达到强烈、兴奋、明快的视觉效果，如红与蓝、红与黄、蓝与黄、绿与橙、橙与紫、绿与紫等，可构成很多审美价值高的色彩对比。但处理不好容易显得杂乱，要注意控制各自的色量、位置、面积、明度、纯度等综合关系。

4. 互补色对比→



这种配色关系处在色相环上的 180° 左右，橙和蓝、黄和紫、红和绿是色相对比中最强的对比关系，极易产生富有刺激性的视觉效果，色感饱满、活跃、生动、华丽，这种极强的色相组合也能体现出粗犷、活跃、喜悦的风格，是中国民间的传统用色方法。然而，互补色对比的变化有余而统一感不强，设计时应谨慎从事，如运用不当，特别是高纯度的互补色会产生过分刺激、不含蓄、不雅致的感觉。

5. 冷暖对比→



因色彩感觉的冷暖差别而形成的对比称为冷暖对比，是色相对比的又一种表现形式。在色彩冷暖中，最暖色为橙色，定为暖极；最冷色为蓝色，定为冷极。凡是离冷极越近的色彩就越冷，凡是离暖极越近的色彩就越暖，色彩之间的距离越大，它们的对比也越强烈。

6. 面积对比→



面积对比是指各种色彩所占面积比例的多少而形成的明度、色相、纯度、冷暖对比，如眼影中各色面积的对比，眼影、腮红以及口红红色面积的对比等。面积对比的效果基本都是以一个颜色为大面积主导，另一个相对的颜色作为小面积点缀，达到和谐的效果。我们觉得红配绿很俗，但“万绿丛中一点红”却是独特的，这就是恰当运用了面积对比的生动效果。



SEDINO

色调

色相是色彩运用的主旋律，大面积的色彩倾向是色彩的三要素综合产生的结果，其中某种因素居主导地位，即称为某种色调。

1. 淡色调

明度很高的一组淡雅颜色，组成柔和优雅的淡色调，这类颜色含有大量的白色或荧光色。淡色调妆容多用于生活时尚妆和新娘当天妆，视觉效果清新、明朗、干净。

2. 浅色调

明度比淡色调略低，色相和鲜艳度比淡色调略为清晰。浅色调妆容淡雅、亲切、温柔，适合职业妆、新娘白纱妆以及当天妆。

3. 亮色调

明度比浅色调略低，因其含白色少，鲜艳度更高，接近纯色。代表色有天蓝、柠黄、粉红、嫩绿，亮色调妆给人以亮丽、活泼、鲜明、纯净的感觉，适合时尚妆和新娘礼服造型妆。

4. 鲜色调

明度与亮色调接近，一般是中等明度，但其色彩不含黑色和白色，饱和度最强，视觉效果浓艳、华丽、强烈，适合晚宴妆、综艺晚会妆、模特妆、创意妆和礼服造型妆。

5. 深色调

明度较低，略含黑色成分，但仍保持一定的浓艳感，适合模特妆、创意妆、晚宴妆、综艺晚会妆和礼服造型妆。

6. 中间色调

由中等明度、中等色度的色彩组成，中间色调妆显得沉着、浑厚、稳重、成熟，适合社交职业妆、新娘白纱妆和礼服造型妆。

7. 浅浊调

与浅色调的区别在于浅浊调不仅含有白色，还含有灰黑色成分。浅浊色调妆具有文雅之感，适合职业妆和新娘白纱妆、当天妆。

8. 浊色调

是明度低于浅浊色调的含灰色调，具有朴实而成熟的气质，代表色有驼色、土黄、灰蓝，如果大面积用浊色调，小面积用鲜艳色点缀，既显沉着稳重，又避免了整体的晦暗感，适合模特妆、创意妆和礼服造型妆。

9. 暗色调

明度、鲜艳度都很低，色暗近黑。暗色调妆具有沉稳、庄重感，若搭配一点深沉的浓艳色，可收到沉着、华贵的视觉效果。适合晚宴妆、模特妆和创意妆。

色彩与



联想

红色： 热情、精力充沛、喜庆、欢乐、幸福、艳丽、直爽。红色调粉底可使肤色变得粉嫩、红润、健康。

黄色： 温暖、光明、愉快、明亮、活力、华丽。黄色调粉底可使肤色变得干净、透亮，适合裸妆写真。

绿色： 生命、希望、青春、活力、和平。绿色粉底可掩盖肤色过红的现象。

蓝色： 天空、寒冷、透明、流动、清爽、深远。

紫色： 高贵、华丽、神秘。紫色粉底可调整偏黄晦暗的肤色。

白色： 明亮、干净、朴素、恬静、坦率、纯真。

黑色： 严肃、庄重、坚定。

灰色： 高雅、精致、含蓄。



A woman with dark hair styled in an updo, wearing a white strapless dress, a diamond choker, and large earrings. She is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a light green wall with a pattern of small white dots.

第2章

发美人
全攻略

正确

洗发的方法

要想拥有健康柔美的秀发，选择正确的洗发方法非常重要。正确地洗发，不仅可使头发健康飘逸、有光泽，还能保护头皮健康。不正确的洗发，会导致各位美眉秀发开叉、干枯、泽黄、起头屑、出油。严重时头发会断裂、脱落，还会影响头部健康与身体健康。

1. 选择正确、优质、具有针对性的

洗发水

各位美眉去买洗发液时，就会看到洗发液的种类中，有去屑的、控油的、防脱的、深层补水修护的等。如果你的秀发有头屑，就要选用专业的去屑型洗发液，干枯开叉就选用深层补水型洗发液，总之，要对症下药才能保证发质健康。



2. 选用专业的桃木梳

梳理头发，从发根到发梢慢慢地梳通、梳顺，可去除头发表面的污垢，并能解开缠结便于打理。

在北方的大部分城市，气候比较干燥，头发就容易因干燥而起静电，用桃木梳子，既可以防止静电，又能起到按摩头部的作用。