

[韩] 头发自由·著
李贵顺·译

我最想要的 发型书

My Wannabe

마이워너비헤어스타일링북



连续80周雄踞韩国美发类畅销书榜 **NO.1**

50万

韩国粉丝选择

亚洲最具人气发型网13年精华之作，被评为“前所未有的发型书”



- 吹一吹、卷一卷的33款完美造型
- 日韩MM超爱20款不败人气发型
- 头发也要学会正确保养才行，WHY?
- 太多太硬、太细太少都能打理，HOW?

 广西科学技术出版社

[韩] 头发自由·著
李贵顺·译



我最想要的 发型书

著作权合同登记号：桂图登字：20-2010-099

《My Wannabe Hairstyling Book》by Dubaljayu 头发自由

Copyright 2009 © Dubaljayu 头发自由

All rights reserved

Simplified Chinese copyright © 2011 by Guangxi Science & Technology Publishing House

Simplified Chinese language edition arranged with CHOSUN LIVING MEDIA INC.

through Eric Yang Agency Inc.

图书在版编目 (CIP) 数据

我最想要的发型书/ (韩) 头发自由著; 李贵顺译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2011.5
ISBN 978-7-80763-628-1

I. ①我… II. ①头… ②李… III. ①发型—设计 IV. ①TS974.21

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第048763号

WO ZUI XIANG YAO DE FAXING SHU

我最想要的发型书

作者: [韩]头发自由

责任编辑: 蒋伟 李佳

责任校对: 曾高兴 田芳

责任印制: 韦文印

译者: 李贵顺

封面设计: 嫁衣工舍

版式设计: 古润工作室

排版制作: 曹德宝

出版人: 韦鸿学

社址: 广西南宁市东葛路66号

电话: 010—85893724 (北京)

传真: 010—85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771—5845660 (南宁)

0771—5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京华联印刷有限公司

地 址: 北京市经济技术开发区东环北路3号

开 本: 889mm × 1194mm 1/24

字 数: 180千字 印张: 6

版 次: 2011年5月第1版

印 次: 2011年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-628-1/TS · 8

定 价: 29.00元

邮政编码: 100176

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010—85893724 85893722

团购电话: 010—85808860—801 85808860—802

这么简易的发型术 她们全能学会，你也一定可以！



◎ 我的发质天生就不好，不管是拉直还是烫卷，效果都不尽如人意。早就对一头硬发不抱希望的我，直到看到了头发自由的书，竟然一下就做出了很好看的发型，周围的人觉得我简直是换了一个人！

——网友 小鸭子

◎ 真的很简单实用！看过这本书，我每天早上洗完头，只用电吹风就能打造出非常 nice 的 OL 发型，超有气质，太赞啦！

——网友 saechimi

◎ 这本书是万千网友的发型心得集合，很多发型都是 3 分钟搞定，而且效果完全不输电视剧里的女主角，真是造福大家了！

——网友 goldgirl

◎ 十几年都没变过发型的我，常常觉得很苦恼，难道对我而言，永远只能这样了吗？自从看了头发自由的人气发型讲解，手笨如我也可以做出让人惊艳的发型来了。

——网友 吉吉娜

◎ 这本书是我的心头好！烫了好几次发，最后都因为不会打理，变得完全没型，银子全都白花了！看了这本书，我不仅学会了打理头发，更让我高兴的是，学到了很多护发的知识，现在烫完的头发每天都有很好看的模样，头发还变得柔顺又有光泽！

——网友 沙姆沙伊赫

新手一步就变发型明星 ——前所未有的发型书

也许你还没有意识到，发型决定了你80%的个人形象。所以，看着镜子里还顶着乱蓬蓬头发的你，赶紧先把手边化妆品、衣服推到一边吧！一个好看的发型会瞬间提升你的魅力值，一头亮丽的发丝会立马增添你的气质度。你能想象顶着鸟巢发型的宋慧乔、毛糙糙发质的全智贤吗？那确实太让人崩溃了。

每天清晨，我们常常为了要穿哪件衣服而绞尽脑汁，却很少有人为打理头发花时间。“没办法，我已经对自己的顽固发质彻底放弃了！”“我手太笨了，最简单的编发也不会啊，还是披着塌塌的头发出门吧！”“虽然对上次发型师的设计很不满意，但是也没有更好的办法了。”很多人对自己的头发打理，都采取了一种无可奈何、灰心丧气的消极心态。但是，自己打理好头发真的那么难吗？

当然不是！只要稍微多用一点心思，掌握几种吹发或编头发的方法，只需3分钟，就会给你带来干净利落、端庄大方的气质，马上变身高雅OL范！可是，在资讯如此发达的今天，为什么大家还是那么迷茫呢？答案在于，没有可以学到打理头发的好地方。发型店？耍帅的发型师只会酷酷地在你眼前卖弄技巧，回家后根本学不来；时尚杂志？那么几张讲解照片，揣摩半天也完全不像样。

那是不是就真的没有可以学到好看实用发型的地方了？当然有的，比如你邻家巧手的姐姐，比如网上网友贡献出来的心得体会，再比如你手上这本《我最想要的发型书》。在这本书里，我们只做一件事，就是把大家对打理头发最想知道、最不了解的东西，用最详细的步骤图和最细致的说明一次告诉你！书里运用到的工具，仅限于我们最常用的吹风机、定型产品、电卷棒，简简单单就能打造属于自己的时尚感！

在这本书即将与读者见面的今天，我心里也有些许的忐忑不安。为了收集更多的、能够帮助大家消除种种困惑与苦恼的、实用性强的情报，我们数十名专业发型师、所有的实习生和模特，都参

与到了此书的编写中。我们从网上精选了部分资料进行重编，又拍摄了许多新的画面。虽然大家经历了很多困难，但想象着广大读者收到一份“精美的个性发型”时的喜悦，于是坚持到了今天。头发自由网站，作为今天韩国首屈一指的发型网站，影响力遍及全亚洲，但之前还只是一个小小的个人网站而已，看到 13 年的专心研究发型、发型时尚的成果，终于被编写成了这一本书，我的内心激动不已。这本书的制作过程中，我们精心和摄影师沟通，坚持拍出最真实的平凡女生发型照片；细致地和发型师反复研究，一定要用简单的方法编出好看的潮流发型；最后所有人都亲身试用过各种发型方法，如果这些用心收集的资料，能为读者创造出绚丽多彩的发型，我将深感荣幸。

在此衷心感谢 SERI 美容发型沙龙、D.O.S 发型、LEESAN 发型、日本发型沙龙 FAGOT、日本发型沙龙 Dio branch、TANPOPO HAIR、头发自由理念沙龙、资生堂专业美容、(株)AMOS、(株)JMW、GLAMPALM、首尔综合艺术学校、Beauty Post 等公司（以上都是日韩最专业的名牌发型公司）的各位同仁，当然还有头发自由 50 万会员以及伴我一路走来的各位发型师的支持与关心，正因为你们的支持与关爱，才有了今天的《我最想要的发型书》。最后，特别感谢致力于本书的策划、编辑以及出版的头发自由的全体员工。

头发自由执行总裁 高楠株

Content

Chapter 1

开始拯救你的头发吧

Part 1 你最想知道的头发问题解答 / 010

➤ 不可不知的头发常识 / 010

➤ 烫染知识ABC / 013

Part 2 高级发型设计的进阶课堂 / 015

➤ 发型店的百分百利用 / 015

Part 3 美发工具大展览 / 016

Chapter 2

总有一款发型适合你

Part 1 脸型决定发型 / 018

➤ 圆脸 / 018

➤ 方脸 / 018

➤ 瓜子脸 / 019

➤ 长脸 / 019

➤ 短发 / 020

➤ 中发 / 020

➤ 长发 / 020

➤ 染发 / 020



Chapter 3

吹一吹，卷一卷， 3分钟完美打理头发

Part 1 走出发型店，必须知道的事 / 022

Part 2 超Easy！吹风机3分钟造型术 / 025

➤ 吹风机造型1

巧用魔鬼粘，打造甜美半月圆斜刘海 / 026

➤ 吹风机造型2

只用圆鬃梳，变超显瘦BOBO刘海 / 028

➤ 吹风机造型3

用手就能完成的韩版最IN蘑菇头 / 030

➤ 吹风机造型4

没型黯淡发救星，快速打造高质光感的韩国小姐柔顺发 / 032

Part 3 亮泽感&定型术！发蜡3分钟定型法 / 035

➤ 发蜡造型1

不用去发型店，DIY时尚蛋卷中发 / 040

➤ 发蜡造型2

漂亮又瘦脸，白领系蓬松直发 / 042

➤ 发蜡造型3

人见人爱，俏丽仿空气烫中卷发 / 044

➤ 发蜡造型4

搞定迷人长卷发，变身性感女神 / 046

Part 4 完美发型必备！电卷棒3分钟造型魔法 / 049

➤ 电卷棒造型1

男生投票NO.1，尽显**清纯风**的**长直发** / 052

➤ 电卷棒造型2

超人气学院风！娇俏十足**学生头** / 054

➤ 电卷棒造型3

轻熟女系**外翘BOBO头** / 056

➤ 电卷棒造型4

浪漫淑女的名媛**波浪发** / 058

➤ 电卷棒造型5

短发结发，打造**可爱公主式卷发** / 061

➤ 电卷棒造型6

大爱梨花头！平凡女生也能拥有贵族式卷筒发 / 064

➤ 电卷棒造型7

甜辣风潮流，**蓬松感小波浪发** / 067

➤ 编一编超性感

3分钟做出甜蜜夏日**花苞头** / 076

➤ 编一编超CHIC

超模艳星系，Punk气质**侧马尾** / 078

➤ 编一编超Good Girl

侧辫子包包头，简单变小贵妇 / 080

➤ 编一编超卡哇伊

日系MM最爱的**半丸子头** / 082

➤ 编一编超女人味

学生、OL最爱**小女人味卷发** / 084

➤ 编一编超浪漫

令人着迷不已的**波西米亚蝎子辫** / 087

➤ 编一编超清新

萌系美少女**两股束发** / 090

➤ 编一编超简单

欧美明星最爱的**编发式刘海** / 092

➤ 编一编超典雅

清纯But成熟的花苞盘发 / 094

Chapter 4

一网打尽！轻松打造明星百变发型

Part 1 一看就懂！日韩MM都超爱的发式 / 070

➤ 编一编超清纯

用头发绑的**T台时尚马尾** / 072

➤ 编一编超优雅

韩剧中**最受欢迎**的**半束发公主头** / 074

Part 2 不同场合，打造不同发型 / 096

➤ 面试啦

文静利落的**求职短发** / 096

➤ 赴宴啦

第一次上手就可以挑战的**法式盘发** / 098

➤ 约会啦

人鱼小姐系温柔华美公主头 / 100

➤ 度假啦

绝对大牌范！**最闪最IN麻花辫盘发** / 102

➤ 拍照啦

网球性感女神的**大波浪卷发** / 104

Chapter 5

发型师不透露的美发心机

Part 1 50万粉丝都期盼解决的发型难题 / 108

➤ 改造自来卷儿魔法

巧用吹风，自来卷变萝莉系卷发 / 108

➤ 打造上镜小脸魔法

BOBO头升级！大饼脸瞬间变小V脸 / 110

➤ 改变亚洲扁平后脑勺魔法

两个发卷，后脑勺饱满曲线立现 / 112

➤ 对付细幼、受损发魔法

这样吹风，头发自然亮泽飘逸 / 114

Part 2 假发让你超华丽变身 / 116

➤ 利用假发片

演绎清纯长直发 / 120

➤ 利用假刘海发片

打造梨花系齐刘海 / 122

➤ 利用马尾假发

一分钟扎出明星妩媚马尾辫 / 123

Part 3 省钱又超合心意！绚丽发色自己来 / 124

Part 4 自己修剪漂亮的刘海 / 131

➤ DIY显嫩齐刘海 / 131

➤ DIY可爱内卷式齐刘海 / 133

➤ DIY小颜必备的斜厚刘海 / 135

➤ DIY韩版娃娃系齐刘海 / 136

Chapter 6

头发的日常护理

Part 1 健康头发的基础——学会洗发 / 138

➤ 正确的9步洗发方法 / 138

➤ 一定要泡沫丰富头发才能洗干净吗 / 139

➤ 精华乳和焗油膏一样吗 / 139

➤ 吹干VS自然干燥 / 139

Part 2 让头发彻底变美的方法——头皮按摩 / 140

Part 3 省钱护发魔法——在家就能做的天然发膜 / 142



Chapter | 1

开始拯救你的 头发吧

比起穿着，更能强烈影响人们第一印象的就是发型了，可令人十分意外的是，大家却并没有对此给予足够的重视，掌握的相关知识少之又少。与其一次次跑进发型店，砸了大把大把的银子，请发型师帮我做得再漂亮一些吧，还不如用点心思来关注一下头发的知识。这，也许将是改变你以往形象的绝佳机会！



你最想知道的头发问题解答

不可不知的头发常识

Q1 头发是从哪里吸取营养的？

想要一头柔顺亮丽的头发，先得了解头发是如何吸取营养的。答案是，头发是通过毛囊来吸取所需的生长营养。人的头皮毛囊中有负责供给营养的血管和神经，所以发型的第一步，就是确保头皮毛囊的健康。你所要做的是，第一，按时清洁头皮，让毛囊得以畅快呼吸；第二，每天保证摄取充足的蛋白质，这对头发的健康非常重要。

Q2 如何能让头发快速生长？

想拥有一身强健的肌肉，需要吃肉类食品供给充足的营养；同样，**若希望头发快速生长，就应多食用含蛋白质的食物。**不过，头发需要3~6个月的适应期，所以摄取蛋白质，过6个月左右的时间才会见效。另外，要保持头皮清洁，以免毛孔因脏物或发炎阻碍头发生长。

Q3 夏季易损的头发、烫过的头发、染过的头发，该怎么办？

夏季头发会像皮肤那样容易受到损伤。强烈的太阳光会使头发更容易干枯、无光泽。尤其是烫发后，原本偏干的头发会更加干燥，失去弹性，发梢部位甚至会出现分叉、干枯，即使是一阵微风也能将你的发型毁于一旦。而漂染过的头发，因黑色素被破坏，头发的脱色会加速，头发颜色容易变得深浅不均。

这时一般的防护方法，就是**用帽子或精华乳来保护自己的头发，或使用有阻挡紫外线功能的发型产品。**但一定要注意，若这类产品使用过量，产品中的油性物质遇到阳光会引起发热，

导致头发更容易受热。因此，使用此类产品时，一定要像涂上一层保护膜一样，稍稍涂一些即可。切记，在强烈的阳光下，不仅只有我们的皮肤需要防晒霜的保护，头发也需要你的特别关心和呵护。



Q4 头发一天脱落 100 多根，真恐怖。我这是脱发吗？

经常能听到很多人对枕头上散落的头发或洗发时掉落发丝而担忧。如果说仅仅是因为怀孕或感冒而引起一时的脱发，自然不必放在心上。但如果每天都不断脱落 100 多根的话，就一定要给予足够的重视。脱发与激素、遗传基因有很大的关系，但环境因素（除压力外）的影响所占的比重也越来越大。如果每天持续脱落 100 根以上的头发，别犹豫了，请及时向有关专家或医生咨询。



Q5 为什么用电风扇吹干湿发，我的头变成了卷毛猫？

电风扇与吹风机最大的差异就是温度。暖风（注意，不是温度过热的风）吹到头发上，头发表面的角质层会展开，头发因此变得舒展而富有光泽。但是若用冷风吹干湿发，会使头发在收缩状态下固定下来，头发表面如同起皮，角质层起皱，头发互相纠缠在一起从而显得蓬松的。



Q6 湿发没吹干就睡觉，会产生头屑吗？

如果白天使用了发胶等发型产品，晚上睡觉前一定要把头发清洗干净。不然接触枕头的头皮部位遗留的湿气与温度，会为头屑提供最佳的繁殖条件，使头屑菌更加活跃。这样一来很可能使头屑扩散至整个头部，所以即使有点麻烦，睡前也一定要把头发吹干哦。



Q7 做头部按摩会让头发长得更快吗？

常有人问：“真有做头部按摩的必要吗？”答案是，非常有必要！因为头皮是人体中受到空气的压力最强的地方，只有一层皮肤在支撑着头皮上的数十千米的空气层重压，所以头皮与头

盖骨间的血液并不是很流畅，而头部按摩可以很好缓解这种情况。

通过头部按摩刺激头皮与头盖骨，可以使两者间有足够的空间，确保头发得到充足的血液和营养，保持头皮与头发的健康，头发才能快速地生长。而且，头部按摩可减轻紧张感，解除生活压力，如果你每天能坚持至少 5 分钟的按摩，对头发和身体都是很好的保养。



保持梳子卫生有多重要？

每天晚上将头发清洗干净并进行营养护理后，你是否还在用沾满污垢、头发、发胶的梳子梳头呢？即使洗得再干净，若使用如此脏污的梳子梳理，就不要期待拥有亮丽的头发了。**经常使用发型产品的朋友，梳子一周至少要清理一次，**不然黏糊糊的脏物和灰尘会重新附着到头发上。

清洗梳子时，先清除掉梳子上的头发，然后在溶解适量洗涤剂并滴入了几滴消毒液的温水中涮一涮，浸泡一会儿，再敲打敲打梳子，灰尘和脏物就会消失得一干二净。最后，用清水冲两遍，放在毛巾上晾干即可。



你到底是油性头皮，还是干性头皮？

用手指轻轻按一下一天没有洗过的头皮，如果手指上附着油脂，头皮属油性；若手指上沾到的是角质，则属干性。干性头皮上无油脂，故应使用提供油分的干性洗发露；而油性头皮应使用去除油分的油性洗发露。值得注意的是，干性头皮也有可能会转变为油性，所以请随时进行确认，再来选择适合自己的产品。

烫染知识ABC

Q1 我正在留发，该多长时间去剪一次头发？

在留头发的过程中，也需要周期性地剪发。头发离头皮越远，得到的营养越少，所以远离头皮的发尾末梢是最缺乏营养、最容易分叉的。许多分叉的发丝，会使头发看起来毛毛糙糙的，远看就是一个杂草丛。

所以，留发过程中，每两个月剪一次头发为宜。一般两个月时间里头发会生长 2.5 厘米左右，所以嘱咐发型师剪掉 0.5 厘米即可。

此外，卷发和波浪式发型，随着头发的生长，会出现全面下垂的现象，同时波浪卷也会松弛，视觉上给人一种头发长了很多的感觉。这种情况，建议每隔两个月去一次发型店，根据下垂及松弛的程度，适当地进行修剪。

Q2 离子拉直与一般冷烫可同时做吗？

首先要了解这两种烫发不同的效果。

离子拉直想要展现出的效果是头发的平顺和光滑。如果想在平顺的状态上再稍加一些波浪效果，就得重新烫发，头发受损是肯定的。而如果再涂抹上冷烫液，离子拉直魔法般的平顺效果会消失得无影无踪，头发会恢复到原来的样子而形成波浪卷，同时也会显得乱蓬蓬的。冷烫液只是起到暂时破坏头发结构的作用，这时，头发又回到了原来的状态。所以烫发前发型师一定会问：“最近头发做过离子拉直没有？”以确保不会加重头发的损伤。

因此，离子拉直和一般冷烫不宜同时做，烫发前一定要向发型师交代清楚自己近三个月内的头发状态。

Q3 离子拉直一般能维持多长的时间？

离子拉直效果随着根部生长的新头发而有所不同。如果拉直的是自然的卷发，那么一个月后，头皮中必然会长出约 1.5 厘米的自然卷发；若拉直的是短发，那这种影响将更大。已烫好

的部分，根据离子拉直药水、发型师的技术及后续的打理，大概可维持3个月。**每月去一次发
型店进行修护，并将新生长的头发拉直，对头发的损伤较小而且也能更长时间地维持平顺、光
滑的效果。**

Q4 若想同时烫发和染发，应先做哪一项？

正确答案是：“按实际情况来定。”烫发后再染，因受到染发剂的影响，会导致开卷、头发蓬乱；而染发后再烫，因烫发过程导致染发剂的流失，头发会显得暗淡无光泽。尤其是色彩感强烈的染发，更会明显。这时，可根据自己对发型的要求，如烫发效果为先，则先进行染发；如染发效果为上，则先进行烫发。**如果时间可以，最好耐心一点，间隔一周再烫发或染发，不仅效果更好，还不会那么伤发。**

Q5 烫发或染发后，可以下海玩吗？

烫或染过的头发在盐分面前都很脆弱，就如同我们做辣白菜时，在腌制白菜的过程中白菜中的水分会流失一样，**海水中的盐分也会导致头发中的水分流失，头发会因此变脆变弱。**

所以如果去下海游泳，之后一定要用清水清洗干净头发上的盐分。如果是刚烫过或染过头发，一周内最好避免下海，以免盐分使刚烫染的头发脱色或变色。

高级发型设计的进阶课堂

发型店的百分百利用

是否有过为了想改变一下心情去了发型店，结果顶着一个糟糕的发型走出来，心情变得更郁闷的经历？会发生这种事情的原因，很可能是因为你想要的发型也不甚清楚吧。要想心情愉快地走出发型店，让我来告诉你几个小妙招。

◎ 带着照片去发型店

很多时候，人们因不知选择哪款发型而犹豫半天，最后无奈地说：“您看着给我做吧。”结果，却为做成你不喜欢的发型而烦恼不已。所以，去发型店之前，请选好自己想要的发型。

无论是哪种风格，通过视觉效果才是最准确的。建议你平日翻看杂志时，遇到自己喜欢的发型图片，可以剪下来留做发型样板。如果发型师建议某种发型，你可以反问对方：“有照片可以看看吗？”

◎ 提前预约时间

周末或节假日发型店忙得不可开交的时候，最好能事先预约，这样能得到更细致周到的服务。

◎ 穿平时喜欢穿的衣服

如果你希望拥有与自己的服装相配的发型，去发型店时，请务必穿上平时自己喜欢穿的衣服去，这样能帮助发型师凭直觉判断你的喜好，从而很快地决定适合你的发型。

◎ 表达自己的具体想法

如果你没有喜欢的发型照片，可以具体说明想要的头发的长度、波浪的粗细等细节。如果实在不知道要什么发型，至少要明确讲出不喜欢的风格。

◎ 讲明期望的发型

如果对未来的发型有特别的打算，一定要事先讲清楚，如“以后我想把头发留起来”、“我之后想烫卷”等。

◎ 脱离旧观念

与其总是反复说“我的头发太细，不行吧”、“我的头发自来卷，不可以的”、“我的脸部太大，所以……”而坚守不变的发型，不如做一次挑战，没准还能得到意外的效果。

◎ 掌握发型管理方法

当头发做好时，一定要了解长时间维持发型的方法。问清楚发卷用法、发蜡用法、前刘海怎么吹才漂亮等具体细节，这些非常重要。

美发工具大展览

发卷

用于日常打理卷发的卷度。在洗完头发后，头发还湿的时候，先抹少许定型产品，然后上发卷，用电吹风烘干即可。现在很流行的魔术黏发卷很适合用来定型前刘海，而海绵发卷则可以戴着过夜，都很方便。



按摩保健梳

将梳齿插在软胶垫上的手掌大小的梳子，又称“典绵(品牌名)梳”，可将头发梳理得自然、富有亮泽。高级按摩保健梳的梳齿上还附有特殊的保护膜，可以防止静电。



U形夹

常用于固定发丝的U形夹，根据U形夹的大小、外形、颜色，能有效演绎出各种发型。因U形夹能隐形地固定头发，故盘头或束马尾时常用。



分区夹

用于吹干头发时分区固定头发，以免头发滑落。这种夹子对于做复杂头发造型时，也是得力的帮手呢。



尖尾梳

尖尾梳子尾部又尖又长，分头发线时常用；也用于制造 arrange 发型(花苞头)时，将头发梳整并以逆刮方式让头发呈现蓬松感。



圆鬃梳

是一种具有圆筒状手柄、密密梳齿的梳子，用于头发的自然梳理，也用于向里卷或向外卷的波浪卷的造型。高级的毛圆鬃梳是由猪毛(豚毛)制作而成，既可防止静电又能增加头发亮泽，而因为其圆筒内侧有通气孔的设计，也很适合做出富有弹性的波浪卷造型，所以深受大家的喜爱。

