

小P老师
作品

3分钟 抢救美丽

小P老师的
快速美妆窍门

赠送
超值面膜

给都市快节奏女性的
超简单造型指导

上班、见客户、开会、
参加活动……

从头到脚3分钟搞定

媲美网、《美丽俏佳人》| 倾情推荐 |
Pstyle 造型、《魔法美丽课堂》

CS

湖南文艺出版社
HUNAN YIYU PUBLISHING HOUSE

博集天卷
CS-BOOKY

3分钟 抢救美丽

小P老师的
快速美妆窍门

小P老师
作品



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

3 分钟抢救美丽: 小 P 老师的快速美妆窍门 / 小 P 老师著 .

— 长沙: 湖南文艺出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5404-6917-7

I. ① 3… II. ① 小… III. ① 化妆 - 基本知识 IV.

① TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 221811 号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 生活 / 美妆

3分钟抢救美丽: 小P老师的快速美妆窍门

作 者: 小 P 老师

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 于向勇

策划编辑: 杨清钰

营销编辑: 刘 健

插 画: 尤艺潼

版式设计: 龙戴云

封面设计: 仙境工作室

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 110 千字

印 张: 9

版 次: 2014 年 10 月第 1 版

印 次: 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-6917-7

定 价: 38.00 元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)



美丽魔法

序

这个时代是变化且华丽的，“时尚”成了人们议论得最多的话题。我很喜欢好莱坞著名明星造型师雷切尔·佐伊（Rachel Zoe）说的一句话：其实，造型师的工作就是费尽心思让人美得毫不费力。作为魔法造型师，这也是我一直秉承的信念，希望每个愿意与美为伴的朋友，都能通过“美丽魔法”变得和从前不同，这种不同是充满魅力与向往的，由内而外释放着自信的力量。

写这本美丽魔法书的出发点，是我知道其实每个女生都拥有“驾驭时尚”的潜质，大部分人却停留在原地羡慕他人的惊艳。或许你刚从悠闲的校园步入竞争激烈的社会，还没适应角色的转变，身边

出现了很多“辣妹”“潮人”。她们每天光鲜靓丽、受尽瞩目，能给同事、朋友带来欢笑和温暖；她们不只在工作中事事顺利，甚至在日常生活中也显现出独特的个人魅力。“为什么我不能像她那样？”你无数次在心里默默想着改变，低头看着穿得已磨白的牛仔裤，却不知从何处下手。或许你处理人际关系的能力很强，在高强度的工作中游刃有余，但属于你的“桃花”迟迟不来。每当看着姐妹淘一脸幸福地挽着心爱的“他”时，你心里都不是滋味。“我到底差在哪里，为什么没有人欣赏我？”对着镜子反复问自己后，仍然和往常一样，机械化地完成基础护肤和简单的化妆程序，惨兮兮地走出家门。

越来越多的调查显示，社会群体抱怨着“只有工作，没有生活”，他们貌似在向世界大喊：“还我一些爱自己的时间吧！”但这个时代好像没人不忙，匆匆过完一天，唯一期盼的是下班回家赖在沙发上，大口喝汽水吃零食，甚至连冲澡与否都成了让你纠结的事情。当我好不容易抓住个不用出差或上节目的休息机会时，我会赶紧享受自我放松的一刻，去健身房流流汗或是做次 SPA，让自己沉浸在毫无压力的环境里，给平时被粉底压得难以透气的肌肤和过度紧绷的身体一次大休假。“如何正确地爱惜自己”也是我这些年最关注的问题，仅仅是用去美容院、睡美容觉、用名牌包包来填补平日的劳累？错！我认为真正懂得爱自己的人，是每天都尝试着发现自身的闪光点，通过自己的沉淀和修炼让它们逐渐变成周围人欣赏你的资本。

想必你也觉得有些明星大腕儿比刚进入荧屏时美了不知道多少倍，整容风波随之而来，社会质疑着她们面容的真实性，但这对她们的星途没有丝毫影响，她们仍旧自信满满地登上一个又一个领奖台。我必须说，她们学会了美丽魔法，将自己最有特点和吸引眼球的优势不断修饰，使其达到几乎完美的程度，展现给观众。不要再纠结“为什么我不如她”这种问题了，和我一起翻开这本美丽魔法书，你会发现有很多生活轨迹或困惑和你一样的女生，她们都可以从普通人变身气度非凡、魅力无限的“萌妹”。进入这个行业太多了，我越来越享受自己的工作与生活，我可以帮很多女生变得更爱自己，让她们发现越成长越美妙！让时尚做你的名片吧，发现一个全新的自己，开始一段不再平凡的人生路！



赫尔斯皮肤
管理中心
创始人
杨宇彬

小时候提到“美丽”这两个字，感觉是女生的专用词，和自己一点关系都没有。长大后，我发现美丽也影响着我，甚至可以改变我的人生。

“你一定要买这双皮鞋！你知道吗，穿上这双鞋的一瞬间，你会觉得走路都像踩在云里哦！”这是十几年前我第一次和小P逛街时他对我说的话。那时我还是个每天只穿休闲装、运动鞋的工科男，要我买一双上千块钱的皮鞋，简直是要了我的命！但或许是因为这位美丽魔法师的独特魅力，我竟然毫不犹豫地买下了它。穿上它的一瞬间，是否感觉像踩在云里我不记得了，只知道从此以后我一脚踏上了和从前完全不同的职业道路。定制西装三件套、条纹衬衫、单色领带和经典款袖扣，这些听上去烦琐却和时尚紧密相关的物件，成了我现在出门上班或参加活动的必备品。美丽带给我的自信不仅体现在一个曾经不善言辞的我，现在能得心应手地面对棘手的客户会议，在日常生活中，我也愿意将自己的个人魅力全然发挥。不敢说我的所有改变都源于那次和小P逛街，但他的态度的确影响和震撼着我，我也希望这种态度能感染着整个团队向更成功的高峰走去。

伊丽莎白女王说过，美丽是通往成功的推荐信。美丽的确是一种魔法，它可以改变你的一生！

前两天参加某品牌的新品发布会，他们提出的新品 slogan（口号）我很喜欢：雕琢自我，执掌年轻。确实，生命就像宝石，需要经过不断打磨，才能无限接近最好的自己。品牌如此，女性更是如此。

也许是因为跟小 P 老师共事的缘故，他是个对细节要求完美的人，这种强大的精神力量也影响着整个团队，以至于这些年沉淀下来，我亲眼见证了若干同事摆脱青涩的过程，这其中就包括我自己。我是做电视出身的，做过这行的人都了解，熬夜做片子、录像到天亮，各种凌乱什么的，都是再正常不过的事情。那时候只要是开工，我从来都是球鞋、牛仔裤、大素颜……因为我很难想象，化着精致妆容、脚踩 12 厘米高跟鞋忙碌到后半夜是怎样一副惨状。低到尘埃里的装束也总是让我时时处处如履薄冰。后来工作渐入佳境，又因为从事时尚类媒体工作，耳濡目染地我也就越来越注意形象管理了。

第一次的变化我记得非常清楚，仍然是要持续到凌晨的工作，但心血来潮的我没有为了方便戴上近视眼镜、随便抓个马尾出现，而是涂了睫毛膏，把发尾用卷发棒卷了一下，形成一个小弧度，黑色针织短袖有当时最潮的肩部设计，卡其色的工装裤裤腿被卷起一个小边，百年不换的匡威换成了还算舒适、高度适宜的小细跟……这套今天看起来没什么的行头在那天彻底改变了我的人生。

合作很久、礼貌又保持距离的台湾主持人姐姐说：“你今天怎么这么美？发生了什么？”那晚我在同事们的赞美和肯定中找到了更好的自己。后来不论多忙，我都坚持要以最佳的状态出现：即使晚上还有两个会，也要健身后再回到办公室。而逐渐加分的形象源源不断地给我提供精神支持，它让我产生这样的心理暗示：“我可以更好，虽然目前境况不顺，但我最终会挺过去，因为我总是优秀的那一个！”我相信，强大的心理暗示总会改变你的命运，带你走上更美好的未来！

上大学时，我的专业课老师说过一句始终影响我的话——每个女孩都应该把自己当作品牌来经营，你的每一次亮相，你说过的每一句话、做过的每一件事，上面都标有你自己的 logo（标志）。十年之后，你究竟是香奈儿还是路边摊，都是自己造就的。

年华逝去是不可控制的，但找到每一个年龄段最好的状态是我们必须坚持的目标！优质的女性，任何时候都不是打折品！

当然，这绝不仅仅是一句口号。“优质”，绝对是经过雕琢的，这把刻刀就是努力、勤勉、乐观、积极……



媲美网
时尚先生网
总编
杜鹃

小P老师让我谈谈时尚对我的影响。哇！这真是一个很大的话题，回想一下自己走过的路，时尚还真是影响并改变了我的人生。我出生在一个很普通的家庭，在18岁之前，对时尚所有的认知应该就是妈妈的口红和香水了吧！而且那时候的自己根本不在乎这些东西，成天在为“我为什么而活，我到底能做什么”而纠结，痛并快乐着自己的青春期。现在想想，还蛮后悔的，别的女生都在打扮，好像只有自己成天跟假小子似的，所有我暗恋的男生都在暗恋别的女生。而那些女生几乎都是长发长裙一个模样，总之和我是完全反着来的，那时候我还自己安慰自己：男生，哼！一个字——“俗”。

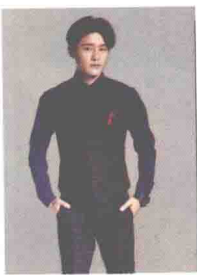
这样的我走上时尚的道路，还真是天意的安排。记得那会儿在北京求学，真的是因为想业余时间多赚点零花钱才走上模特道路的。没想到一次杂志面试拍片改变了我。还记得那是《时尚伊人》找我拍的第一本杂志，上百个女孩参加面试，独独选中了我，这给了我很大的惊喜。从第一个月的第一本杂志，到第二个月三本，第三个月八本，直到所有杂志都找我拍片的时候，我的自信心极大地增强了。如果说一开始只是为了赚零花钱而去接触时尚工作，那现在的我则是真正地时尚中寻找自我。

因为时尚，我开始对色彩感兴趣，对设计感兴趣，从而对音乐和电影感兴趣，深究下去，你会发现很多事物是息息相关的。现在的我觉得时尚不仅仅是简单的穿衣打扮，它还是一种生活方式，追求美好的生活方式。这几年我改变了很多，很多朋友都说Linda从最初的假小子变得有女人味了。以前我不喜欢弱者，所以在装坚强，现在我发现真正的坚强是发自内心的，外表美好、内心坚强的女性才能真正散发魅力。所以，女生要学会爱自己，从外在、内在全方面去爱自己，只有知道怎样爱自己，才会去爱别人。

想说的话真的是很多，从模特到时尚主播到时尚达人，到现在自己参与设计和搭配，三言两语说不清。只是想和很多女生说，事情要一点一点地认真去做，一点一点地发现生活中的美好，一点一点地去关爱自己。如果这些点点滴滴你都努力做好了，那你便会发现自己改变了。



时尚主播
Linda



Pstyle 造型
艺术总监
文子

记得有一天店里走进一位长发稍显凌乱、情绪有些低落的客人。她平时都是将头发随意散在身后，作为一名客户主管，她工作非常忙碌，很少有时间认真打理自己。由于刚经历了失败的婚姻，她想换个发型重新开始。我根据她的肤色、五官、面部轮廓、身材比例等综合因素为她设计了一套方案，将过肩的长发剪至耳下，露出她纤细的颈部，使其更显精致干练。

两个月后再看见她，她神采奕奕、魅力十足，跟第一次的情形有着天壤之别，整个人变得自信开朗，听说又交了男朋友，两个人感情很好。很多老客户都很喜欢她现在的状态，她也因此赢得了很多新客户，事业上升职加薪，有了很大的进步。

这件事让我对自己的工作有了新的认识。女人不管多忙，都要注重自己的仪表，从发型、妆容到衣着配饰，自上而下将自己收拾得漂漂亮亮的，这不仅是对别人的一种尊重，更是一种积极向上的生活态度的体现。优雅得体的外表能增强人的自信心，使其由内而外散发出更迷人的魅力，这样的人更容易赢得别人的好感和信任，在工作和生活中更游刃有余。



PIMEI. 媲美网

改变，从媲美网开始



3 分钟大变身



消除水肿脸的职场妆容



“程序猿”的春天



普通妈妈变身时尚辣妈



赶走倦容的好气色心机



可爱萝莉变职业女性



女强人也有女人味



女汉子变身 100% 小可爱



高个子女生的超模模仿术



找到适合你的日系风



告别熊猫眼，拥有好心情



打造有精神的好气色妆容



高个子女生也可以小鸟依人



三分钟打造 V 脸妆容



拯救严肃颜，赢得好人气



软妹子的变装进行时



几何控的时髦变身秀



XL 变身 XS 小女生的秘诀



提升气质的色彩搭配



穿对印花，成为目光焦点



告别学生妹，做气场女神

美丽一对一

102

就是爱面膜

109

痘痘肌大作战

116

堪比 PS 的眼睛放大术

120

懒妹子也想瘦

124

牛仔无所不能，牛仔裤也美腿

3分钟





消除水肿脸的 职场妆容



Before



小P老师解答

水肿的脸部线条很容易给人没睡醒的印象，尤其是眼部水肿更容易给人没有精神的感觉，会给职场中的专业感扣分。早晨起床如果有水肿的状况，洗脸的水温可以稍微凉一些，在涂护肤品时，通过面部按摩加速血液循环，达到快速排水的效果。如果经常出现水肿问题，可以挑选含有咖啡因、七叶树、巴香草等成分的护肤品，帮助肌肤代谢多余的废水。除了护肤品，彩妆也能立刻达到消肿的效果。容易水肿的肌肤在挑选粉底时一定要选用接近自己肤色的自然色，千万别比自身的肤色浅。还有，粉底、蜜粉、眼影、腮红都要是亚光的，否则上完妆会让你的肿脸变得更大。眼妆部分可以利用大地色系的亚光眼影粉在眼窝做出渐层的感觉，用层次改变“肿”的视觉感。

Beauty SOS

秘书小漫困惑求助：

我的脸很容易水肿，尤其是睡醒一觉，脸上看起来总是肉嘟嘟的，眼睛也像没睁开。我是一名秘书，经常要出差，甚至要接待外宾，形象对我来说非常重要，因为我代表着公司的门面！总是看着镜子中肿肿的自己，一天的情绪都不高昂。时常的加班熬夜更是让我的脸色变得苍白。我是比较缺乏自信的女孩，总怕形象影响业绩，光是想想压力都很大了，小P老师，请帮帮我吧！

去水肿按摩操



用食指、中指、无名指和小指的指腹从下巴推向脸颊方向



从鼻翼开始，经过颧骨下方滑向耳前



从额头中间推向太阳穴



搓热双手，用手掌包覆面部

妆容篇

用浅色眼影在眼窝处打底



1

用咖啡色的亚光眼影从睫毛根部向眼窝处晕染



2

用更深的棕色眼影，只在睫毛根部涂抹



3

残留的眼影晕染在睫毛下方



4



5



眼头的位置用金沙色点缀

6



用棕色描绘眼线

7



用睫毛夹夹卷睫毛

8



上下涂抹睫毛膏



秘书的职业，除了专业感，还需要多一些温婉知性的气质，发型部分的最佳选择就是半盘的公主头和优雅的低盘发，我在媲美网（www.pimei.com）的《魔发秀》节目中教过大家好多款既优雅又职业的发型，记得上去浏览一下，三分钟就可以搞定了。

用可旋转发梳的卷棒缠绕头发，这样的卷棒效果更自然



把头发分成三部分



从左侧的头发开始，编三股辫，依次向右编发



1

4

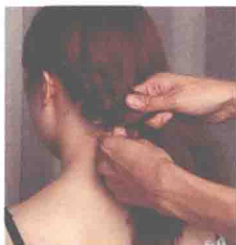
2

5

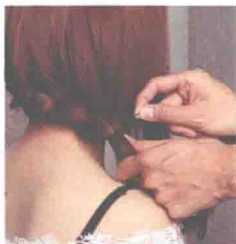
3

6

每向右编一步，就要从上方和下方取一束头发，编到麻花辫中



编到右侧时，留一部分头发，用皮筋固定



用发卡固定和调整发辫造型



服装篇

变身心得:

我一直是比较保守的女孩，第一次染发和穿这种金属质感的短裙，感觉像大明星拍电影似的，原来，不是只有高高瘦瘦的女孩才能驾驭这些时髦的单品。我变得勇敢了很多，以前总默默念叨“快把腼腆、自卑都扔掉吧”，可是总在疑惑怎么迈出这一步，在老师的指点下，我懂得了发挥和利用自己的优点，让自己更有魅力。我想继续尝试大胆的妆容和穿衣风格，完全蜕变成时尚女神。



豹纹图案让保守的服装搭配变得更加丰富



K金与珍珠元素的项链突出女人味

小P老师建议



拼色高跟鞋缩小了视觉冲击

秘书这个职业给人的印象既要专业又要亲切，所以在服装的选择上最好挑选百搭的经典款，优雅的法式风衣、白衬衫、针织衫、及膝裙等都能在展现女人味的同时带来专业、利落的感觉！服装的颜色尽量避免黑色系，卡其色、灰色都是不错的选择。配饰部分则应避免太过耀眼的水钻、水晶类饰品，最好挑选珍珠、K金类的小巧饰品让细节加分。