

选对了发型，即刻变身小脸美人！



适合不同脸型

圆脸型 精选 150

的发型



本书所介绍的发型，适合以下各种脸型！

圆圆的下巴



圆脸

两颊鼓鼓地突出

圆圆的下巴



国字脸

面部显得很大

尖尖的下巴



菱形脸

两侧的腮部突出

(日) 主妇之友社 编
书锦缘 译

你属于哪种脸型？请参阅第2页。

TITLE: [顔型別 もっと似合うヘアスタイル 丸顔系]

BY: [株式会社主婦の友社]

Copyright ©Shufunotomo Co.,Ltd. 2006

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.

©2009, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社主妇之友社授权辽宁科学技术出版社在中国范围内(中国香港、中国台湾和中国澳门地区除外)独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2008第164号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

适合不同脸型的发型. 圆脸型/ (日) 主妇之友社编; 书锦缘译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009.3

ISBN 978-7-5381-5707-9

I. 适… II. ①主…②书… III. 理发—造型设计 IV. TS974.21

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第211330号



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

总策划: 陈庆

策划: 陈杨

装帧设计: 李新泉

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: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 182mm × 210mm

印张: 4

字数: 30千字

出版时间: 2009年3月第1版

印刷时间: 2009年3月第1次印刷

责任编辑: 众合

责任校对: 潘莉秋

书号: ISBN 978-7-5381-5707-9

定价: 22.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzxb@mail.lnpgc.com.cn

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

选择适合脸型的发型，让自己的美丽升级！

适合不同脸型的

发型

圆脸型

(日) 主妇之友社 编
书锦缘 译

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

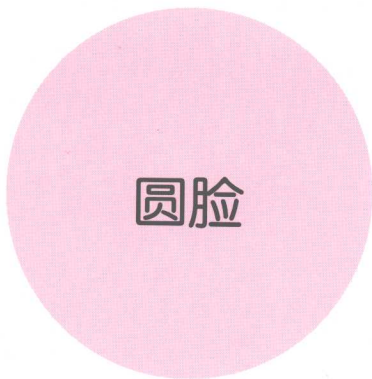
正确判断自己的脸型

圆脸型或具有以下特征的人最适合使用



具有以下特征者
属于圆脸

- 看起来像娃娃脸
- 脸颊较圆
- 下巴线条较不明显
- 脸型感觉不长，看起来比较宽



圆脸



具有以下特征者
属于菱形脸

- 双颊丰满
- 下巴线条较为尖锐
- 腮帮子较大
- 脸型感觉不长，看起来比较宽



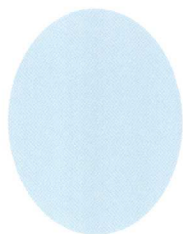
菱形脸

这本书!



属于下列脸型的人，
请参阅本书的系列丛书。

- 脸型的长度比宽度更为明显
- 五官看起来比较平面
- 脸颊丰满
- 容易给人大脸的印象



具有上述特征
者属于
鹅蛋脸

- 下巴较尖
- 脸型的长度比宽度更为明显
- 头围较宽
- 容易给人严肃的印象



具有上述特征
者属于
三角脸

- 脸型看起来较长
- 腮帮子较大
- 双颊不明显
- 容易给人大脸的感觉



具有上述特征
者属于
长脸

具有以下特征者
属于国字脸



- 头围较宽
- 双颊丰满
- 和菱形脸的人比起来，下巴比较圆
- 脸型感觉不长，看起来比较宽



国字脸

目录

正确判断自己的脸型2

本书的使用指南5

选择适合脸型的发型，让自己的美丽升级

圆脸美人6

菱形脸·国字脸美人 / 长发8

菱形脸·国字脸美人 / 短发10

美发用语解说12

不同长度超人气发型

中长发造型55款13

缺点去无踪的整发技巧 148

长发造型41款49

缺点去无踪的整发技巧 272

短发造型41款73

本书的使用指南

本书是从人气美发沙龙所提供的发型中，精选多款适合圆脸美人的美发造型，并以图片的形式作完整的介绍。如果其中有自己想留的发型，或是想试试看的发型，不妨带着这本书前往美发沙龙吧！只要参考本书中介绍的指定发型技巧，再配合脸型和发质加以调整，绝对能让你看起来清爽又美丽，完成最适合自己的出色造型。



封面模特的发型在内文中都有详细的介绍。



P53

“发型资讯的参考方式”

Hair Data

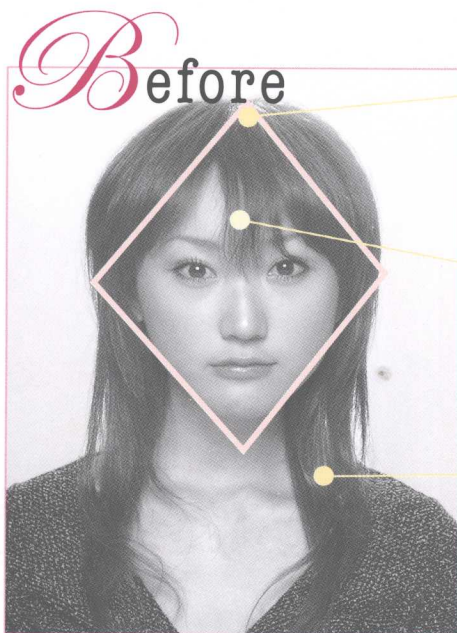
发质	硬	普通	软
发量	多	普通	少
烫发	有	无	

★这是每款发型的参考信息，以颜色标示适合此发型的发质及发量。以上述资讯为例，显示此款发型适合的发质为“普通或硬”，发量为“普通”，而且需要烫发。

选择适合脸型的发型， 让自己的美丽升级

在此介绍的3位模特，都拥有独自的美丽与魅力。
不过，如果能换个适合脸型的发型，将更能发挥个人光彩。
与她们脸型相同的你，不妨做个参考，找出最适合你的完美发型。

圆脸
美人



改变此处
造型！

头顶做出高度，营造纵长感

剪发时打薄头围上的发量，并在头顶做出高度，就能完成接近纵长的菱形轮廓。

改变此处
造型！

刘海留长，使额头看起来较高

圆脸美人的基本原则就是不要遮住额头。不过，这并不表示要全部露出，而是要将刘海设定得较长，并露出些许额头。这种剪入较深的线条可以让脸看起来清爽又利落。

改变此处
造型！

**将发尾打薄，
脸颊下方必须展现轻盈感**

先将发尾打薄，做出和缓的波浪线条。垂落而下的发束为脸庞增添层次感，营造出小脸效果。在脸颊位置做出分量感并将发尾打薄，就能接近理想的菱形轮廓。

小脸发型的
黄金法则

3

利用略长的斜拨刘海增添利落感

2

强调发流与发束感，营造垂落发束

1

将头顶做蓬并营造纵长线条

营造出强调纵长线条的轮廓， 打造小脸美人

给人强烈的可爱印象的圆脸美人，其实是很适合优雅造型或充满女人味的发型的。不过，适合各种发型，也就意味着很容易受到发型的影响。不协调的发型可能会让脸瞬间变大，或是给人阴郁的印象。这类脸型最需要注意的是营造出纵长线条。再者，只要运用发流及波浪来增添立体感与利落感，就能拥有一款既能修饰脸型，又能提升魅力的造型了。

After

发尾的发束能
为脸庞增添层次感，
打造利落的成熟造型



Order Sheet ★发型技巧

长度到达锁骨的中长发，配合头部的弧形打上层次。

从头顶分出刘海并往侧边拨。

将头发一束束打薄，发尾做出跃动感，上方以粗发卷从发根烫出蓬松感。

其他部位则从中段至发尾略微往前扭拧，营造弯度。

发色为灰棕色。

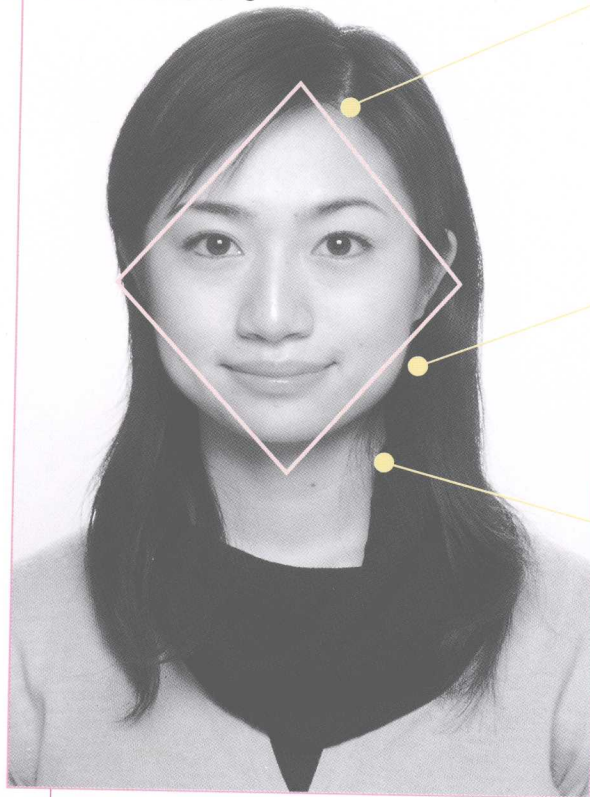


侧面



背面

Before



**改变此处
造型!**

**刘海做得厚重一些，
强调下侧发线的轻盈度**

为了更接近营造小脸的黄金法则——“菱形”轮廓，将刘海往左侧拨，并露出额头以做出菱形的锐角。将刘海设定得较为厚重，就能突显下侧发丝的轻盈度，脸部周围的线条也能更为清爽。

**改变此处
造型!**

**利用脸部周围的卷度，
营造出菱形的脸部轮廓**

先在脸周做出卷度，让肌肤露出的部位呈现菱形。这个卷度也能自然地修饰令人在意的双颊线条。

**改变此处
造型!**

**闪耀亮泽感的发流，
在轮廓部位做出内弯**

越是想掩饰脸型，脸周部位的头发就越容易呈现厚重感。此时不妨打上层次或是烫个柔缓的卷度。不要遮住双颊，而是要沿着轮廓加以修饰。

运用刘海与轮廓周围的发流， 营造理想的菱形轮廓

许多国字脸的美人都很在意双颊丰满、腮帮子较大的问题，不过，千万不可因为在意就隐藏起来，尤其是脸型更接近菱形的美人，如果刻意遮住下巴线条，反而会造成相反的效果。这类型的美人最需要注意的就是将露出部位营造出菱形外观。不要用轮廓四周的头发遮住在意的部位，以柔软的内卷沿着双颊来修饰才是营造小脸效果的正确做法。

**菱形脸
国字脸
美人/长发**

小脸发型的 黄金法则

- 1** 在脸部周围营造蓬松卷度
- 2** 强调发流与发束感，做出纵向线条
- 3** 刘海留长并往侧拨，在额头做出菱形的锐角

After

流泻而下的内弯卷度，
也能提升女人味



Order Sheet ★发型技巧

肩下10cm的层次中长发。

为了更强调发束的跃动感，要以头围下方为中心减少发量。

将刘海分厚一些并往旁边斜拨。

脸周的头发则从颧骨以下烫出往前弯的卷度。

发色是时尚且散发光泽感的巧克力褐色。

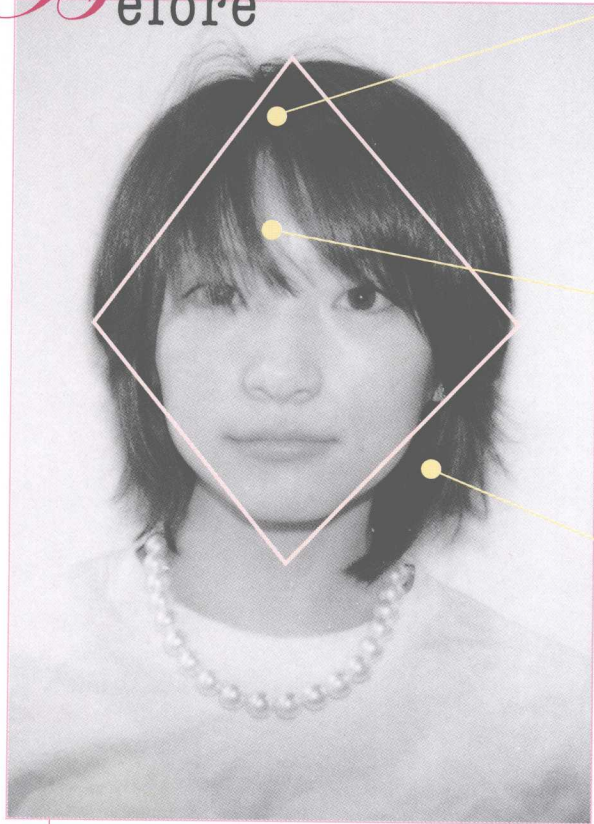


侧面



背面

Before



改变此处
造型!

**在头顶做出分量感，
将视线往上移**

在上方营造蓬松感与分量感，打造菱形轮廓。只要在上方做出分量感，就能将焦点从脸部轮廓移向发型。

改变此处
造型!

**利用剪入较深的刘海
营造利落印象**

这是一种将刘海留取较长，从刘海间隙中露出利落的额头，让厚重的头顶发量看起来更轻盈的造型技巧。

改变此处
造型!

**颈后服帖的发尾，
能让脸部更显紧致**

做出服帖利落的颈后发尾。这种拥有蓬松头顶与服帖发尾的“草莓蘑菇”线条，是很适合国字脸短发美人的发型。

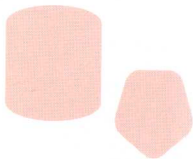
利用厚重头顶及服帖发尾 来营造清爽的短发

国字脸与菱形脸的人往往都想利用头发来遮住脸的轮廓，不过这样的做法是不行的。越是想要掩饰脸型，就越会破坏能让脸看起来较小的“菱形”轮廓，而成为比例不佳的造型。如果是长发，须注重的造型方式和菱形脸相同；但如果是短发，就要在头顶做出分量感，颈后发尾则营造向内服帖的线条，打造小巧的感觉。

菱形脸
国字脸
美人/短发

小脸发型的 黄金法则

- 1 将头顶做蓬松并营造纵长线条
- 2 颈后发尾做成服帖的样子，看起来更清爽
- 3 利用略长的斜拨刘海增添利落感



After



以圆脸短发的好伙伴——
「草莓蘑菇」线条来完成
服帖利落的造型

Order Sheet ★发型技巧

刘海为5cm，略长的蘑菇层次发。

以放射状在头顶打上5cm的层次，

脸周不要弄蓬而是梳理服帖，后方做出轻盈的动感来增添层次，

耳下做出自然的外翘发尾，完成向内服帖的线条。

发色为明度8的粉红褐色。



侧面



背面

剪发用语

●空隙剪

为了增添发型的轻盈感与跃动感，在不改变长度的情形下，在发丝间剪出空隙以减少发量的方法。

●削剪

为了让发尾变细而将头发削斜的剪法。能为发丝增添自然的动感。

●渐层

长度落差较小，做出细微分层之意。经常用于要让有棱有角的发尾增添圆弧感时。

●打层次

在零层次的长发与鲍伯发中，加入参差长度的造型方法。落差加在较高位置上的称为高层次；加在低位置上的则称为低层次。

●打薄

使用具有凹凸刀刃的“打薄剪”所完成的剪法。由于刀刃为凹凸状，因此头发能自然出现有被剪到与没被剪到的部位。

●飞剪

抓取发束，从发尾朝发根上下摆动剪刀，在发丝间形成空隙的剪法。由于发尾参差不齐，可以轻易地呈现不规则的动感效果。

●干剪

为了掌握发型最后完成的外观，将头发吹干后再加以修剪的方法。

●滑剪

将发尾横向拉出，剪刀从发根往发尾方向滑去，仅削去表面头发的剪法。能营造出自然的立体感。

●片状滑剪法

将湿发用斜向拿剪刀的方式来修剪，不仅不容易伤害发质，还能同时增添层次感和羽毛状线条。

染发用语

●设计染

整体不止染上一个颜色，而是分成基础色与另一色，或使用两种以上的颜色。

●亮色挑染

在基础发色中加入部分明亮的颜色，可让头发看起来更柔软，并营造立体感。

●暗色挑染

在基础发色中加入比其更暗的颜色，有效运用暗色挑染，可为发型增添深邃感、深浅层次感及利落感。

●波浪挑染

这是要加上亮色挑染时使用的技术用语。使用扁梳的梳柄仔细地挑出纵向发束后，只挑染这部分的发丝。

其他用语

●鲍伯风基础发型

这里指的并非鲍伯发本身，而是将基础发型做成鲍伯风格，因此最后完成的发型可谓相当多样。

●蘑菇风基础发型

将基础发型剪成像蘑菇头一样，也就是从刘海到侧边的线条呈圆弧形。

●狼剪风格

以中长发为基础，让脸周轮廓更为清爽利落，并将颈后发尾留长的发型。

●徒手吹发

以手或手指代替梳子来吹整之意。

美发用语解说

大家经常会在美发沙龙和杂志上听到或看到一些美发用语，但各位真的了解它们的意思吗？在此详细解说常用的美发用语，今后你也可以轻松地做出理想的发型！

头发各区域名称

●前头部

指从太阳穴到头顶最高的区域，与刘海不同。

●刘海

指额头（前发）部分。

●侧边

指从太阳穴下方到鬓角的区域。和刘海的交界大约是以连结下巴与耳朵的延长线为准。由于每个人的发旋及太阳穴的位置都各有不同，因此侧边区域的位置也有所不同。

●顶部

指发旋周围区域。位于头顶最高位置略微往后的地方。

●后头部

长度约为顶部之下到耳朵的高度，宽度则在侧边以内。

●颈后

从耳朵的高度到后方的发际部位，此处位置也是因人而异。

●头围

位于下巴连结脸颊的延长线上，略微突出的部位。

烫发用语

●螺旋烫

将发束从发卷的一端一边错开一边卷上，像线圈一样缠绕的烫法，能烫出如电话线般的螺旋状卷。

●混合烫

使用粗细不同的发卷，或者变换不同卷法或卷的方向等，组合两种以上烫法的烫发造型。

●弹性烫

这种烫法不是为了要做出卷度或波浪，而是为了营造柔软质感或增加分量感而施加的烫发。造型起来也会更为简单。

●发夹烫

不使用发卷，而是使用发夹的烫法，常用在刘海等短发部位。

●波浪烫

能营造出连续的柔缓S形波浪的烫法。

●卷度烫

指将头发烫出一圈圈圆形卷度的烫法。无论圆形只有一圈还是连续下去，都算是卷度烫。

●C形卷度

指半卷，可以内卷或外卷。

●S形卷度

以完整卷度创造出弯曲线条。



往前卷
将头发往前方卷，给人高雅象印的造型。



往后卷
将头发往外（后方）卷，给人华丽的印象。

不同长度超 人气发型

* MEDIUM *

中长发造型55款

在好梳理也好保养的中长发中，
有许多能巧妙修饰圆脸
并引导出女性魅力的造型。
像是自然不做作的烫发及
高雅的直发等，
你想要的是哪一款发型？



新颖的直发以羽毛状发束来打造小脸效果

Order

简单又清新的直顺羽毛发，将发流集中在前方的前弯层次，在脸周做出跃动感。发尾处较为锐利的发束感，则是让轮廓更为清爽的秘诀。

Styling

将吹风机对准发根吹干，不区分发线，吹出蓬松感并往内卷。以发尾为中心抹上发蜡。



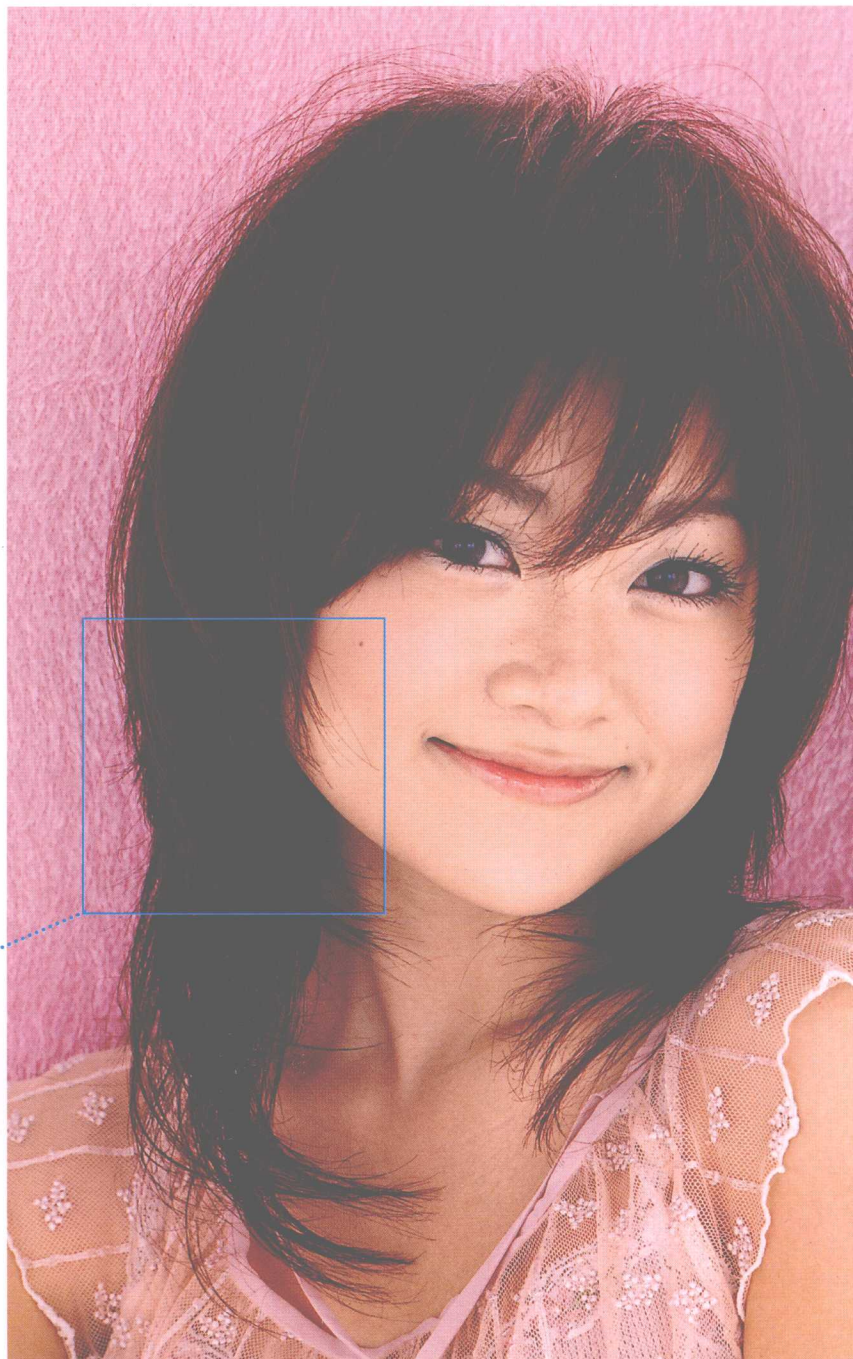
Hair Data

发质	硬	普通	软
发量	多	普通	少
烫发	有	无	

One Point

强调发束感，
打造利落的脸周线条

在脸周附近突显纤细的发束感，以模糊脸周轮廓。不要强调脸型宽度，突出利落的五官线条。



自然的发流可 修饰脸周线条

Order

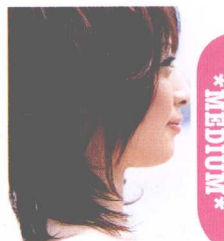
长度到锁骨下方2cm的前短后长层次发，将层次打在略高的位置，刘海则修剪至眼睛上方。上方使用粗发卷，从上方到侧边使用圆锥发卷，耳下则将发尾烫成S形卷度。

Styling

上方要吹出蓬松感，并以弱风吹干以免破坏烫发的卷度。后方沿着颈后顺下，最后以发胶或喷雾剂定型。

Hair Data

发质	硬	普通	软
发量	多	普通	少
烫发	有	无	



* MEDIUM *

* LONG *

* SHORT *



同时拥有小脸效果和 光泽感！

Order

减少内侧的发量，整体修剪出菱形轮廓；刘海设定在眼睛上方的位置，并往侧边拨；染上闪耀透明的香槟金色，强调光泽感。

Styling

整体抹上护发油后吹干，以圆梳吹干头发后，调整出带有圆弧感的线条。

Hair Data

发质	硬	普通	软
发量	多	普通	少
烫发	有	无	

