

杨青青

# 教你化妝

—— 杨青青化妆技术 ——

上海科学技术出版社



杨青青

# 教你化妆

—— 杨青青结构化化妆术



上海科学技术出版社

B57-86/01



# 教你化妆

——杨青青结构化化妆术

化妆造型 形象设计 发型 素描 插图

杨青青

化妆品设计制作

中美合资上海伊思汉日用化学品有限公司

部分服饰品设计提供

赵玉峰

策划 摄影

沈建华

责任编辑

顾林凡

版面设计

袁书柱

(沪)新登字108号

出版发行

上海科学技术出版社

地址

上海瑞金二路450号

邮政编码

200020

电话

(021)4736055

经销

新华书店上海发行所

照排者

上海金海马印刷社

印刷者

华顿广告印务公司

开本

889×1194 1/16

印张

8

国际标准书号

ISBN 7-5323-3448-1/TS·296

定 价

48.00元

1993年12月第1版 1993年12月第1次印刷



# 序

余秋雨

这是一本很漂亮、又很实用的书，它的读者基本上是一些爱美的年轻姑娘。可以想象，姑娘们拿到这本书后就会立即翻看一幅幅画页与自己对比，大概不大会有心思来读我的这篇序言。但作者偏偏要我说几句，我没有怎么犹豫就答应了，这与我平素的习惯大不相同，很使作者吃惊。其实，那是因为这本书触动了我一些由来已久的想法，很想借机说一说，至于姑娘们有没有耐心读，我就管不着了。

我一向认为，美，在本质上是人类的一种创造。自然美当然是有的，但也必须由人类来发现、选择、感受、点染，使之符合人类的要求。画家描摹江山，师法造化，但到头来终于出现了“江山如画”这一种说法，“画”成了高于江山、评判江山的一种主观标准。地球上那些让人类惊叹的纯自然的杰作固然很多，但人们日常享用的自然环境，绝大多数却是人类改造的结果。而且毫无疑问，人类越进步，改造自然的成果也越大。

我想把这个观点，沿用到人类自身美上面来。人体容貌的美，有先天的自然美的属性，但如果

一味地强调这种属性而全然否定任何妆饰，那么人类在自身美的领域也未免太被动了。对于人体容貌来说，比较理想和完满的自然美色总带有罕见性和易逝性，即便是一个天生的美人如果没有自身美的充分自觉也会很快把美平庸掉，更何况生活中绝大多数人都不是天生的美人。因此，人类对于自身美，需要有一次再发现、再创造。这往往也是一个民族走向富裕和文明的重要标志，因为不讲美的富裕是低俗的，不讲美的文明是不可想象的，而世间诸美之首恰恰正是人类的自身美。

搞不清是什么原因，我们这个号称文明古国的地方有很长时间冷淡和躲避着美；后来可以讲美了，却又一直冷淡和躲避着人自身的美；待到可以讲人自身的美了，又只讲内在美，冷淡和躲避着外在美；终于也可以讲人的外在美了，又冷淡和躲避着其中的修饰美。所以，我把这本纯粹出于大陆形象设计师之手的化妆美容书的出版看作是一件具有美学意义的好事。直到今天，总有一些过于好心的年长之人担心讲究人自身的美会对青年产生“误导”，这

实在使我无法理解。一代青年人，究竟成为美的自觉者好，还是成为美的蒙昧者好？其实，即使社会不组织，专家不倡导，人们每时每刻、各到各处都在进行着无数不自觉的美的竞赛，这种美的竞赛由于缺少大范围的参照和高层次的指点，倒真会产生严重的失误。你看今天，不管沿海还是内陆，不管城市还是农村，有哪个年轻姑娘不在装扮着自己呢？她们的装扮也是有范本的，那就是她们在狭小的生活范围内偶尔看到的“榜样”，有时，一个莫名其妙的“榜样”还会构成广泛的流行。与其如此，我们何不堂堂正正地来探索一下，如何把当代中国人打扮得更漂亮一点？那些好心人总以为，真、善、美三者之间是互不相容的，提倡美一定会压抑善，其实，美的对立面不是善而是丑，一个不敢正视正常人体美的社会一定会诱发丑，由丑又诱发恶。一个人愿意发掘和装点自身的美，首先是自爱的表现，而一个人有了自爱，也就有了成为一个文明人的基础；其次，一个人愿意发掘和装点自身的美，也是尊重别人、尊重自己置身的环境的表现，在



显现自身风采的同时也装扮了环境，使周围的人获得一种舒适的享受，真可谓两全其美。为此，我常常对街市间那些把自己打扮得让人赏心悦目的姑娘表示默默的感谢，感谢她们对城市、对民族的美化。

这本书的作者杨青青是上海戏剧学院人物造型专业的毕业生，现任教于中国纺织大学服装学院，培养着我国第一届时装模特儿本科生。她在上海戏剧学院学习时优秀的专业成绩、丰富的想象力和创造力至今还给老师们留下深刻的印象，而当她自己做了老师时，她却成功地把课程从学校推向了社会，快速地成了一名广为人知的形象设计师。我看到她在《上海服饰》、《现代家庭》、《上海时装报》等报刊杂志上开设着常年专栏，娓娓动听地回答着全国读者向她提出的问题。时间一长，她本人似乎也成为了一位明星，经常有读者打听她的年龄，索要她的照片，而自费从全国各地赶来愿意做她化妆模特儿的姑娘更是络绎不绝。她张罗起了一个独特的创造美的世界，而主宰着这一世界的她其实还只有

二十二岁。这说起来有点近乎奇迹，但这种奇迹本身足可说明：到了杨青青这一代，对人自身美的研究和创造已成为一种无法阻遏的必然潮流，上一代还束手束脚不敢把她们往美的领域送呢，而她们早已在这个领域取得了远远超越上一代的发言权。

杨青青这本书的最大优点，是着眼于寻常态。我在海外也见到过不少化妆书，大多选择一些非常美貌的模特儿进行化妆示范，那些照片都十分耀眼，张扬出一种让人羡慕的化妆效果，但这种效果毕竟又会使一般读者自惭形秽，如果简单摹仿则会造成东施效颦的悲剧。杨青青认为化妆是一项面对无数不太美的普通人的工作，她给自己确定的任务是如何让街市间天天能见到的各种人都能因化妆而使自己的形象提高几个美学等级。正是这个切入点，使杨青青的事业做大了，她把美的光亮从少数偶像们的头顶取下，在无数普通人心头点燃。对于每个不太美的普通人来说，化妆的第一步是要对自己的原型进行苛刻的分析，然后找出相应的化妆方案。显然，杨青青在这方面下

的功夫很大，她的化妆术的有效性也在这里。她既要使化妆对象经过化妆更好地发挥出自己的素质，又要使化妆对象在化妆前后判若两人，这似乎很矛盾，实际上正是化妆哲学的全部奥秘所在。发挥自身素质并不是对自身的原始呈示，而是对自身的一种优化选择，选择的结果当然还是自己，只不过是一种经过汰洗点化而升华了的自己，与原始形态判然不同。化妆化出了素质，化出了另一个更真实、更自信、也更美好的自己，在这里，丹青粉墨反而显得不重要，这便是化妆的一种高境界。杨青青说：“化妆是发现自己、开拓自己，以提高自己给别人的气质感受。漂亮是小的，它被包含在一种无可言说的气质感受中。”我很喜爱她的这段话。从这段话中可以看出，杨青青的化妆最终还是为了抵达一种本色美，化妆了，雕饰了，但结果竟然是“天然去雕饰”，变成了另一种寻常态，只剩下一种气质感受而又无可言说，这便是杨青青化妆哲学的终点，我欣赏。

1993年9月于上海



# 献给所有长相平平的女孩

杨青青

在你读这本书的时候,可以相信,它就是为你而存在的。如果你不能通过学习化妆使自己美丽起来,这世界就会逊色。

当然,你会想:

“作者是怎样一个人?”

我告诉你,我们彼此相同,并且在其它事情上,我可能比你还缺少经验。我知道,在有一群女孩子的地方,我会和你一样,觉得自

己长相平平,甚至有些长得讨厌的地方,怕被别人看见。在使自己漂亮起来这件事情上,是我们梦里都想的。

好吧,这回正是要做一本长相平平女孩的化妆书。近50个女孩子来自全国好几个省市。她们原先都是我在《上海服饰》杂志、《现代家庭》杂志上开设的几个专栏的读者。她们当中有你

已经熟悉的沈典文小姐、孙珊珊小姐、陈小伊小姐、陆群小姐和朱丽叶小姐。我们不是少数人是不是;就像平时吃的橄榄,我们是中间最大的多数。

所言不虚吧,如果我们不使自己美丽起来,这个世界一定会逊色的。

当然,你还会想:

“学起来难不难?”



杨青青小姐受上海人民广播电台990千赫“今晚没约会”节目主持人麦风小姐(右)的邀请,在该直播节目中谈形象设计,并接听观众的热线电话。

一位上海小姐对杨青青说:“四月份的时候,我给你的‘青青信箱’写过信。可是没有得到你的回信,一直以为你离我们很远很远。今天听到你的声音,才感觉是真实存在的。”

杨青青说:“我正在做一本化妆书。等这事过后,我会给你回信的。给我来信的读者有一万多个。做本化妆书是对大家有个交待。”



不难——一般的回答都是这样的。但我要对你说，难的，我的朋友。如果不难的经验就人人都会取得，不用如今这般耗资来印刷出版一本为长相平平女孩的化妆书了。

我相信，长相平平的女孩是肯用心。就这样来问自己一个几乎不要回答的问题：

美丽关系一生，就难，难道不值得用心半年来学习来实践？

不少小姐舍难求易，请人文了眼线、文了眉，有的还文了唇线。夜深人静的时候，我拆读她们给我《青青信箱》的来信，似听见她们的叹息。我像自己做了错事一样，为追悔而难过。

舍难求易，有时真的不是聪敏的。因为关系一生的美丽啊，是值得去用心的。

当然，你还会想：

“用什么化妆品呢？”

化妆品是使我们美丽起来的东西。它对你来说是要方便购买的，价格可接受的，并且质量可靠的。我接受中美合资上海伊思汉化妆品有限公司对这本书的赞助，是因为该公司设计制作的伊思丽(Eesli)产品能满足我们对化妆品的一般要求。

当然，有一个最重要的问题是：你一直深藏不露，又想得到尽快解答的：

“怎样才能使自己判若两人？”

“判若两人”是我在《现代家庭》杂志上开设的一个化妆专栏的名字。要使自己通过化妆漂亮起来，达到判若两人的效果，关系到你对许多化妆技巧的掌握。我用整本书的每一幅图片和每一段文字来回答你。

这是中国大陆第一本全部彩图版的化妆书；

第一次全部以普通女性为模特儿；

第一次采用中国大陆生产的化妆品来作示范；

同时，也是第一次由中国大陆的化妆造型师做的彩图版生活化妆作业。在这份作业中，有几项化妆理论和方法，在化妆界都是新的。

这几项新的东西包括：

1. 对中国女性进行抽样肤色采集，并分析归类。考虑色相和明度的变化，成立中国女性肤色分类表。

2. 在此基础上，看清楚中国女性在化妆时所需要的基础

色(粉底色)。并成立了对应中国女性肤色的基础色分类表。

3. 在此基础上确立化妆品(眼影色、胭脂色、唇膏色和指甲色)及确立服装用色的一组对应不同肤色的中国女性的个人色卡。

4. 原型分析的理论根据和感觉把握技巧是首次参与到生活化妆中来。

5. 素描原理首次参与到生活化妆中来，并用基础色的造型手法，使轻淡的化妆而有判若两人的改形效果。

6. 电影、戏剧化妆的手法首次被有选择地应用到日常生活化妆中来。

今天下午，有一位模特儿李锦小姐来看我。她说，读者或许看到“杨青青绘画化妆法”和“素描”等等的话，会觉得很深奥的。她担心你会因此而放弃学习一种实际上对你有帮助的化妆法。如果不用这些准确表达了实际内容的名词，使你更容易有信心学习的话，我是愿意放弃一切。只是不愿放弃你，不愿放弃因此而美丽起来的你！

1993年9月于上海

杨青青小姐

1970年11月7日生

1991年7月毕业于上海戏剧学院(人物造型专业)

现任教于中国纺织大学服装学院。任国家第一届本科时装模特儿专业的形象设计和化妆造型课程及服装设计专业的形象、服饰设计课程。

为《现代家庭》杂志、《上海服饰》杂志和《上海时装报》的专栏作者。是中国大陆第一位知名的形象设计师。开设以本人名字命名的形象设计专栏信箱。曾在全国许多大专院校开设讲座，并为不少公司企业培训专业人才。

图为身着汉服的杨青青小姐的近照(对页)。







# 目录



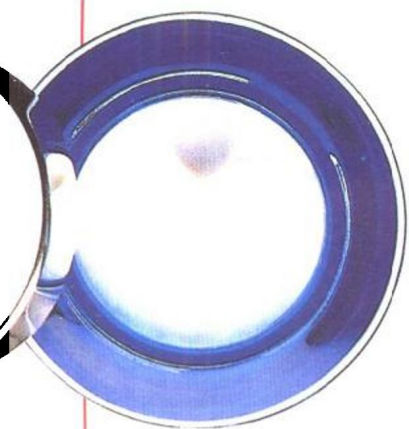
感谢参加本书拍摄的模特儿小姐,在与我合作的时光里所给予我的热情配合和无私帮助。所有因为看了你们的化妆照而增进了化妆技艺的读者小姐也会感谢你们。



- 1 序(余秋雨)
- 3 献给所有长相平平的女孩(自序)
- 8 30年代崇尚典雅的明星妆
- 10 50年代回归田园的罗曼蒂克妆
- 12 60年代无拘无束的性感妆
- 14 70年代随便玩笑的朋克妆
- 16 80年代追求自然的日光妆
- 18 90年代崇尚品位的雅皮士妆
- 20 原型分析
- 22 应聘小姐妆
- 24 打工小姐妆
- 26 记者妆
- 28 行政人员妆
- 30 护士妆
- 32 管理员小姐妆
- 34 酒店工作小姐妆
- 36 文职小姐妆
- 38 文秘小姐妆
- 40 教师妆
- 42 学生妆
- 44 经理妆
- 46 设计师小姐妆
- 48 公务人员妆
- 50 应接小姐妆
- 52 导游小姐妆
- 54 基础化妆
- 56 休闲妆







58	居家妆
60	追星少女妆
62	日常会客妆
64	礼拜妆
66	周末妆
68	新娘妆
70	购物妆
72	郊游妆
74	骑摩托小姐妆
76	运动妆
78	中国女性肤色的一般现状表
78	对应肤色现状的基础色(粉底色)表
79	12种基础色的还原和基础色原色演变图
80	脸部化妆色的运用原则
82	流行歌星妆
84	演艺小姐妆
86	圣诞节妆
88	节目主持人妆
90	约会妆
92	情人幽会妆
94	假日妆
96	逛街妆
98	音乐会妆
100	舞会公主妆
102	明星妆
104	洁肤细节
106	护肤细节
108	鸡尾酒会妆
110	具中国戏剧意味的晚妆
112	模特儿妆
114	海滩即兴妆
116	生日派对妆
118	歌剧妆
120	化妆细节
124	谈谈学院派化妆(徐家华)
125	女人之梦——我看杨青青(蒋丽萍)
126	自我测定肤色的方法



# 30年代崇尚典雅的明星妆

模特儿：陈 莹小姐(上海)

## 妆型分析：

30年代是一个重要的时代。化妆品、化妆技术和服装都有非常大的进步。美国好莱坞制造的电影进入一个灿烂的境界。电影在人们生活中占了重要的一席之地。可以说，30年代是一个崇尚明星的时代。时髦一词，在20年代由上流社会制造出来，而在30年代成为普通女性的普遍行为。好莱坞电影明星的发型、化妆、服装和做派是年轻一代追求的对象。性感，有媚态，但具大家风度。



## 原型分析：

陈小姐脸形长圆，但额头较窄，脸部下停多肉。鼻梁宽窄不均匀。五官位置不错。外眼角略向下，近视性眼神。肤色较白，是偏暖的混合色肤色；眼圈有棕褐色包围，嘴唇周围亦显明显的棕褐色，两颊有不均匀的粉红色块。经测定皮肤原色为“暖灰浅”色。



## 过程一：

- (1)“暖灰浅粉底”打在脸部。
- (2)“冷灰浅粉底”打在眼圈周围和嘴唇周围棕褐色处。
- (3)“冷浅粉底”打在鼻梁至鼻球，使鼻梁加宽并挺直。打在下巴骨角处。
- (4)“暖灰色深粉底”打在腮部突出部位，及下巴骨侧和鼻侧。
- (5)“暖灰浅粉”定妆。



## 过程二：

- (1)上眼线从里往外画，长出原眼角，在结束时一挑，造成睫毛的感觉，是一种既写实又有装饰效果的画法。
- (2)修细眉毛后用眉笔略加长，眉形往上，有眉峰，让出眉弓骨后，再用眉刷刷一下。
- (3)用唇线笔描出精致的唇线，唇峰分开些。



## 过程三：

- (1)双眼皮内使用双色眼影，近内眼角用淡橙色，近外眼角用蓝灰色，内眼角处用亮粉红。
- (2)鼻梁、鼻头、眉弓和下巴骨使用亮粉红。鼻影用冷棕灰色。
- (3)腮红由外往里斜打，颧上用浅橙红，下方用深橙红。
- (4)口红色鲜艳，用“Eesli 7”

## 形象提示：

- (1)使用金发卡把额角露出来，拓宽额部。
- (2)指甲色使用“Eesli 6”。







# 50年代回归田园的罗曼蒂克妆

模特儿：周 琰小姐(上海)

## 妆型分析：

50年代的女性留长了头发。从战场回归田园，穿上了轻松自由的服装，生活变得足有风姿。此时的化妆讲究淡雅，化妆痕迹若隐若现，眉眼弯弯，有一种亲近的感受。唇型玲珑，色泽淡雅，是一种显示女人味的化妆风格。



## 原型分析：

上大下小的椭圆形脸。中停短，鼻子偏短，鼻梁不明显，鼻头多肉。明显的近视眼神，有眼袋，下巴过长，侧颧偏宽，额头较阔，前额头发少。脸部有深褐色的斑点，肤色冷暖混合出现，但整体可视为“暖灰中”肤色。



## 过程一：

- (1)“暖灰中粉底”调整肤色。
- (2)“暖灰浅粉底”使上下眼睑明亮；打在鼻梁、眉间和鼻头鼻底的明暗交界线处，使鼻头高光部位下移。
- (3)“暖灰深粉底”打在额头侧，颧侧，以收缩脸上部宽度；打在下巴底以减少下巴长而厚重的感觉，打在鼻梁侧突出鼻梁。



## 过程二：

- (1)上下眼线在外眼角衔接。下眼线由外向内画到2/3处。
- (2)眉形柔软而和顺，转弯，比原眉形高挑一些。
- (3)上唇线从头到尾按原唇形勾画，唇角微挑，下唇线只勾画中间，两侧免画，以使嘴形滋润向上。



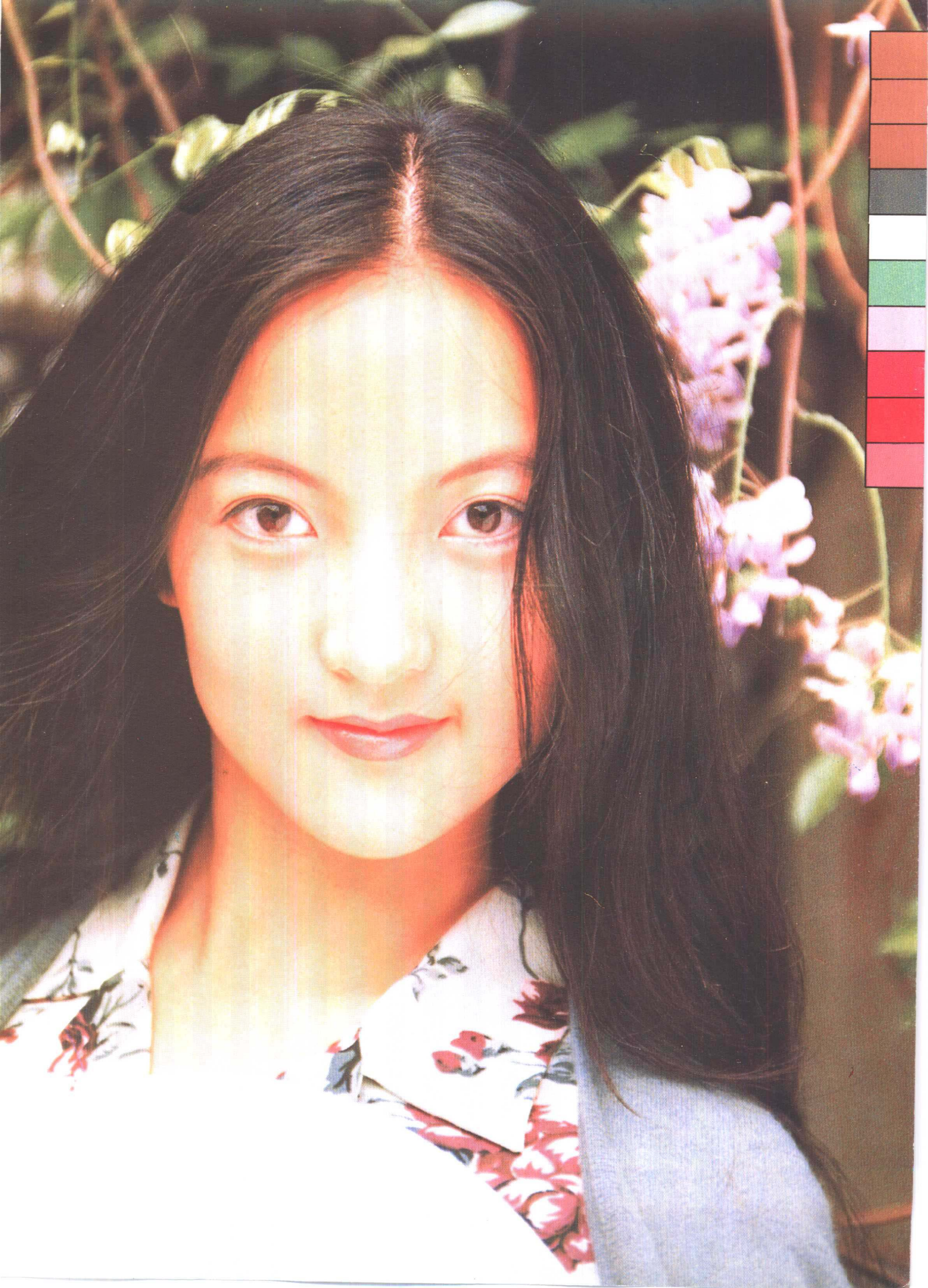
## 过程三：

- (1)上眼皮用淡粉红，双眼皮线内用亮粉绿，下眼睑使用淡粉红。
- (2)鼻梁上使用亮高光，鼻头原明暗交界线处用高光点亮，而用深褐色阴影涂在高光以下，制造出另一条鼻底明暗交界线来，而使鼻子加长。
- (3)口红色选用珊瑚红。使用Eesli滋润唇膏。
- (4)胭脂使用二种珊瑚红，分内外竖打，外面用深色，里面用浅色。
- (5)使用深灰色睫毛油。

## 形象提示：

使用“Eesli 4”指甲油。







# 60年代无拘无束的性感妆

模特儿：唐黎萍小姐(上海)

## 妆型分析：

60年代的知识女性在探索二战后人生哲学的迷惘中，度过了10年非常个人主义的生活。其形象一方面有古典主义意味，而另一方面又充分地放任自己。发型妆型都比较性感。表现在唇部的化妆上，造型比以往任何时代都要丰满，这种造型一直影响到今天。眼部化妆开始打开外眼角上下眼线的连接，并且强调下眼睑的化妆，而上眼帘的化妆有慵懒随意的印象。发型、眉形则想恢复从前的造型，有世纪初高耸的发髻。但已不是那样的光滑平服，而注意鬓边垂丝的吸引人。最受欢迎的化妆色可能会是浅咖啡、象牙色和灰绿色。



## 原型分析：

胖胖椭圆的面部，面部多肉，几乎找不到骨点。脸庞显得比较大，五官集中，两眼两眉距太近，是典型



注重外眼睫  
眼尾加长  
胭脂打在脸侧，收缩脸型

少女发育期间的形态。眼睛大小不对称，有近视感觉。眉毛太软太淡，嘴角略往下，人中略短，下巴圆厚并与腮部相连。皮肤质感好，

脸颊偏下方有两团很明显的大面积积红色。肤色测定为“暖灰浅”色。

## 化妆要点：

- (1)“暖灰浅粉底”调整肤色。
- (2)“冷灰浅粉底”提亮眼袋阴影、法令阴影及嘴角阴影。
- (3)“暖灰中粉底”打在脸侧，收缩脸型，提高鼻梁。
- (4)“暖灰浅粉”定妆。
- (5)上眼线高出原眼形，眼尾加长，只画到4/5处，内眼角1/5处不画；下眼线画至3/4处，这样能拉开双眼距。眼影用铁灰，咖啡和土黄色。

(6)画眉时在眉峰处让出眉弓位置，眉上扬，在1/3处往下，形成偏拱型眉。眉头略粗平，而眉尾细挑。

(7)鼻侧影用棕灰色，鼻底也用棕灰色，用亮粉抬高鼻梁和鼻头。

(8)唇形较丰满，嘴角处较尖，嘴型可有往下感。唇膏使用“Eesli 1”。

(9)胭脂打在脸侧，用棕红色或桔红色。

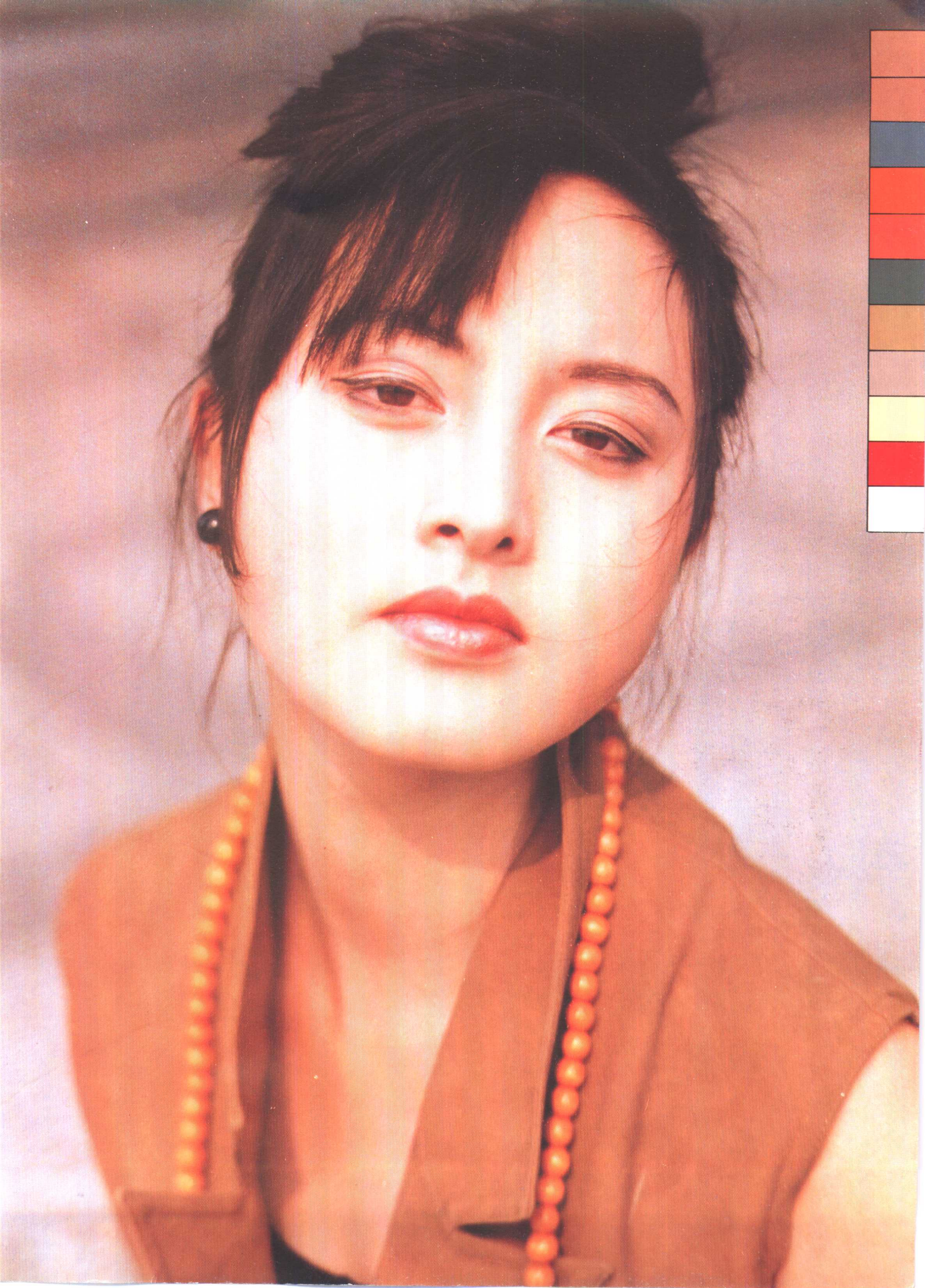
(10)眼睫毛油用黑色，注重涂外眼角。

## 形象提示：

(1)头发抬高盘至头顶，露出整个脸型，鬓角处有头发垂下来，以破坏脸型胖圆感。

(2)指甲色使用“Eesli 10”。







# 70年代随便玩笑的朋克妆

模特儿：樊红军小姐(湖南长沙)

## 妆型分析：

朋克妆型是60年代嬉皮士妆型的沿续。不过在60年代的朋克(PUNK)已经和牛仔服装、T恤衫、原始首饰、迪斯科、后现代艺术及摇滚乐一样成为叛逆的新文化运动。战后成长起来的年青一代人数多，使城市一下子活泼起来。朋克大胆离奇的妆型对后来比较正式的“新潮妆”有很大的影响，使化妆成为一种随意的又用于表现用于欣赏的艺术。

如果给朋克妆加进美的因素，而不单纯是发泄一下偏激的情绪，不能仅仅在大胆离奇上任性，而要注意适合个人。一定先把自己化得干净漂亮起来，图案文字不过是化妆色用于塑形的巧妙运用。另外，就像给自己在脸上某处加添一颗斑、痣一样，是要它出来一种意味的。



## 原型分析：

属于圆胖脸形，三停较短。脸部肌肉较松，笑肌高出颧骨。眼睛很大且圆，鼻梁较塌，鼻头大圆，是肉鼻子型。嘴唇较厚，嘴角往下挂。有像小孩的感觉。下巴往后缩，鼻翼至嘴角有较窄的法令线。皮肤细腻，经测定为“冷灰色”肤色。

## 化妆要点：

- (1)“冷灰中粉底”全面调整肤色。
- (2)“冷灰浅粉底”提高鼻梁、颧骨和下巴。
- (3)“冷灰深粉底”把腮部面颊多肉处打暗。
- (4)定妆。
- (5)眼线及眼影使用极色、下眼线

画得粗而晕。上眼线和双眼皮缝之间使用黑色眼影画出圆球体积来，高光用白色。

(6)鼻侧用灰色阴影，鼻骨高光用白色亮粉。

(7)铁灰色粉于颧侧斜扫，再用桃红于颧侧过度，亮冷桃红于颧上和下巴球。

(8)唇峰拉开，唇角往上翘，使用“Eesli 6”唇膏。

(9)使用黑色睫毛油。

(10)脸上画星星，或写字时，上下眼线同时用更夸张画法画出假睫毛来，纯装饰性。

## 形象提示：

指甲油可使用多种颜色。