

摄影：田島昭彦、原 良夫、古財秀昭、神子俊昭

取材・整理：高田秀子

封面和正文版面设计：D・Cカソパニー

校对：井上裕子

评论：森岡マキ、林田幸一、佐佐木美子、堤 大輔、三田博之、大泉久記、植村隆博、加藤敏行、伊藤隆行、植田高史、的場タカミツ、両角 学、西本昇司、奥山政典、MOMI、伊藤和明、内藤新士、東内隆之、萩原まゆみ、佐野 努、宇津木 剛、KABURAGI、黒澤貴郎、柏木ゆたか、松永英樹、高橋和義、宮川克也、坂巻哲也、羽部悠高、田中直美、中嶋賢人、佐久間隆、萩野亮二、大泉久記、谷島由美子、吉村英美、大野喜郎、小池幸司、三好真二、Tocky、山田弘、鈴木 奈緒、原宿 風、西岡和彦、高橋光広、松永英樹、鳥羽直泰、吉村英美、JI Roh、VAN、綱野一廣、古賀栄三、朝日光輝、小村順子、橋本 功、桜井章生、亀山誠太郎、平田 満、木島 一、中村英児

25才からの好感ヘアカタログ

日本 主婦之友供稿

©1999 SHUFUNOTOMO CO., LTD.

本书经中华版权代理总公司取得授权出版

版权所有，翻印必究

浙江省版权局著作权合同登记号 图字：11-2002-103 号

图书在版编目(CIP)数据

靓丽发型110款 / 日本主妇之友供稿；杨晓红译.

— 杭州：浙江科学技术出版社，2002.8

(美发秀)

ISBN 7-5341-1983-9

I. 靚... II. ①日...②杨... III. 理发—造型设计
IV. TS974.21

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第049603号

美发秀 靓丽发型110款

出版：浙江科学技术出版社

印刷：杭州富春印务有限公司

发行：浙江省新华书店

开本：889 × 1194 1/16

印张：5

出版日期：2002年8月第1版

2002年8月第1次印刷

书号：ISBN 7-5341-1983-9/TS · 310

定价：32.00元

翻译：杨晓红

责任编辑：钱 珺

封面设计：孙 菁

靓丽发型



杨晓红 译

浙江科学技术出版社

110 款



●通过改变发型，塑造心仪的形象



●选择更适合你的发型，变得更漂亮



●克服头发带来的烦恼，
实现理想的发型



●令人产生好感的发型集萃



美发秀 靓丽发型 110 款

目录

Part 1

- 3 38 位读者
发型超级变换
- 4 5 位读者发型改变专辑
5 位美发师和他们设计的发型
- 12 15 位读者的成功实例
如愿重塑心仪的自我形象
- 22 18 位读者的成功实例
希望克服头发带来的烦恼

Part 2

- 35 以长度和形象进行选择
令人产生好感的发型集萃
- 36 Short hair order cards
短发集萃
- 44 Medium hair order cards
中发集萃
- 56 Long hair order cards
长发集萃

Part 3

- 65 简单的打理
即可产生如此的变化
- 66 改变刘海创造不同形象
- 72 尴尬头发的突破性打理绝招

本书使用方法

本书中刊登的发型模特均为一般的读者模特。请参照各自的发质、脸型等因素选择喜爱的或相称的发型。适用的发质和脸型中着色部分表示与该发型相适合的发质、发量和脸型。若找到称心的发型，请将此书拿到美发店给美发师阅览，告之您的希望。

适用的发质和脸型

适用发质	硬	柔软	多	少	卷发	普通
适用脸型						
	圆脸	鹅蛋脸	倒挂脸	标准脸	瓜子脸	长脸

用语说明

●空气感
指蓬松松好像饱含着空气的感觉。其特征是虽然有容量感，看起来却很轻盈。

●小分层
指层与层之间落差较小，相互连接过渡自然。在把发梢的厚度削薄、削角、制造圆弧时使用。分层短发指发梢无角呈圆弧形的短发。

●碎剪
指把发梢剪细。发梢会变得轻盈而有动感。有时也要从发根处减少发量。

●精剪
这也是调节发量的方法之一。在头发湿润的状态下，斜方向插入剪刀的剪法。因为剪刀在头发上没有滑动，所以不会损伤头发。还有一个好处是分层和碎剪可以同时进行。

●滑动
这是在头发干燥的状态下制造发束感。调节发量的方法之一。抓起一小撮头发，从发根往发梢的方向边滑动剪刀边削发。发束越到发梢部位越细，在内侧就会制造出空隙，就像饱含着空气一样显得轻盈。

●发干卷法
目前最流行的烫发卷法技巧。它不是从发梢开始卷，而是先从发干（发束的中段）开始卷到发梢，再卷到发根的方法。采用这种卷法就可以防止发梢处卷得过紧等问题，从而使波浪起伏较均匀。另外，它不是指卷到发根，而仅指从发干卷到发梢处。

●分层剪
指制造头发层与层之间的落差，削薄厚度，造出圆弧形轮廓的手法。完全没有分层的剪法叫平剪。

Part 1

合适的发型

定能令你光采照人、靓丽无比!

38 位读者

发型超级变换

曾有人说：“变换发型就好比整容手术”，这决不是夸大其词，有的人仅仅因为改变了发型，就拥有了脱胎换骨般的美丽。为了这个浪漫的邂逅，38位读者亲身体验了发型大变身。



1 5 位读者发型改变专辑
5 位美发师和他们设计的发型

2 15 位读者的成功实例
如愿重塑心仪的自我形象



改变前



3 希望克服头发带来的烦恼
18 位读者的成功实例

Image Change

Part 1

Special

5位读者发型改变专辑

5位美发师和他们设计的发型

5位读者模特怀着强烈的期待——验证5位美发师传奇般的手艺。

ヘアーデー
メンション
美发店的
YOROZU先生

长着一张娃娃脸的YOROZU拥有偶像般的人气，但性格却很随和友善，没有一点架子。“有关头发的一切疑问想问就问，不必拘谨。”

Process 变身修剪步骤



步骤1：首先是染发。由美发师亲自上阵，而非助手担当，这一点令人放心。



步骤2：吹干后削发。“滑剪法”最为拿手。以快速、娴熟的剪刀技法减少发量，瞬间消除厚重感。



步骤3：最后整形时，耐心细致向客人讲解梳理方法。此时若有不明之处尽可提问。

我们请YOROZU先生为读者模特丸毛贵子进行了发型变身。首先二人就模特希望的发型进行了深入的探讨。「希望不要改变长度，只将两侧头发修剪得轻盈些。在此之前一直是卷发，因此发型只要看上去优雅，不是卷发也可以」。由于丸毛小姐是公司白领，因此发型的首要条件是能够赢得同事的好感。根据丸毛小姐的要求，YOROZU一边确认发质一边提出自己的建议：「头发看上去既多又重。首先染发使头发色泽变亮。单是如此头发就轻盈许多。然后在两侧分层修剪，在脸部周围产生动感，并在后颈部位形成





改变后

适用的发质和脸型

适用发质	硬	柔软	多	少	卷发	普通
适用脸型	 圆脸	 鹅蛋脸	 倒挂脸	 标准脸	 瓜子脸	 长脸

●造型要点

剪发：脸部两侧头发从唇线处分层修剪，一直修到后发，然后吹干以滑剪法削取头发，形成空气感。

烫发：直发者用大直径卷杠烫，打理更方便。
染发：使用绿棕色系染发剂。颜色稍呈明亮色即可。

●定型要点

吹成内卷后一边喷亮发啫喱水一边用手拢头发，即大功告成。

改变前



丸毛贵子小姐 (24岁·职员)

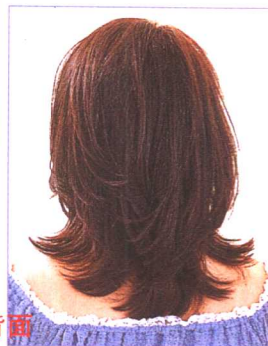
发质稍硬，发量较多。虽然头发容易产生容量感，但由于用卷发夹卷曲，颈部头发易给人沉重之感。“好喜欢长发，所以希望不改变头发长度，只稍微改变一下风格。”

在 YOROZU 的魔法作用下
顷刻间变成美女。整个发
型华丽高贵、过目不忘

侧面



背面



紧凑的发梢，这样整个轮廓就显得非常漂亮”。
经过约3个小时的修剪和染发，一个轻盈、给人美好印象的发型出现在我们眼前，令人刮目相看。关于美发店的「来者都能变美女」的传闻果然名不虚传。

ダダ美发店の 植村隆博先生



此次体验植村隆博高超技艺的是田苗绘美小姐。由于头发蓄养了一段时间，因此此次是时隔一年再进美发店。首先，田苗小姐和负责修剪的植村及负责烫发的西海三人就发型进行了探讨。「总之，头发太多，希望变得轻松一点，另外也想稍微烫一下，使形象更可爱些，只是担心头发会太蓬松……」

据田苗小姐介绍，以前也曾

烫过发，但烫后头发极度蓬松，效果极差。不过这次的担心是多余的。「修剪和烫发都采用疏剪技术，效果很轻盈。烫发也不是全烫，而是烫部分头发，所以根本不会蓬松，大可放心。」结果正如大家所看到的，原来的一头重发摇身一变，变成

了与田苗小姐天真纯洁的风格相吻合的具有透明感的波浪长发。「很高兴自己接受了挑战，头发轻盈得令人吃惊！非常满意！」

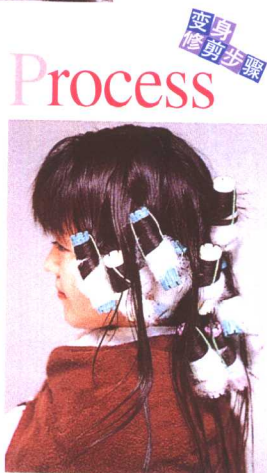


以精湛的手法修剪头发的同时，用愉快的谈话松弛客人的紧张情绪。“植村先生很会聊天，让人全身放松。感觉找到了与自己投缘的美发店。”

步骤 1: 用
拧剪法削
取发量，
不伤头发。



步骤 2: 然后是染发，交替使用绿、灰、橙三色染发剂。挑取少量头发挑染。



Process

步骤 3: 烫发使用大直径卷杠，稍烫即可。由于是保留三成直发的混合烫，因此效果十分自然。



改变后

适用的发质和脸型

适用发质	硬	柔软	多	少	卷发	普通
适用脸型						
	圆脸	鹅蛋脸	倒挂脸	标准脸	瓜子脸	长脸

●造型要点

剪发：在距发梢15~20cm处分层修剪。然后调节发量，消除厚重感，不是均匀地削取发量，而是根据不同部位进行调节，比如容易蓬松的部位从发根处着手修剪。

烫发：使用大直径卷杠从发梢处纵向卷发，保留部分直发与烫发混合，使效果更显自然。

●定型要点

用毛巾擦干后抹上发蜡，自然干燥。干燥后用将头发梳理开。

改变前



田苗绘美小姐 (24岁·主妇)

头发粗，软硬适中，但发量较多。健康，有光泽。“自20岁剪到下巴处长度后一直蓄养着，总觉得长发最适合自己的，所以喜欢长发。希望在不改变长度的前提下改变一下风格和形象。”

一头重发也能变得如此轻盈！具有透明感的波浪烫发恍如仙女重现



侧面



背面

イマイセナ美发店の 古賀栄三先生

Process 变身修剪步骤

步骤1: 斜向插入牙剪削取发量。从头发内侧中心部位而非表面着手是抑制头发蓬松的诀窍。



步骤2: 用吹风机吹干头发后抹上发蜡。涂抹时用手将头发从发根向上拢至发梢，发梢轻盈不死板。



能利用计算精确到位的干剪为顾客解除发质及脸型方面的烦恼。朋友似的轻松聊天方式也令人心情舒畅。

体验古贺高超技艺的是读者福田里惠，她将挑战发型大变身。「头发多而且有点自然卷，因此很不服贴。希望的发型是既看上去轻盈又具有女人味。」这是福田小姐在谈及发质时的一席话。头发问题越多越能展示美发师的看家本领。「头发自然卷的人，与其勉强蓄养头发，不如剪成短发更服贴。长至下巴的短发发型值得一试。从内

侧调节发量就会变得轻盈，而且发梢也正好因自然卷而随意外翻，效果肯定很棒。另外脸型也属于可爱的圆脸，因此我认为充满活力的短发更适合。」
不是简单满足顾客要求，而是负责地向顾客推荐适合的发型，与众不同之处可见一斑。福田小姐决定接受挑战。
「在此之前从未想过剪短。但剪了这个短发后真的不蓬松了。多亏了美发师的高超手艺，梳理也很方便，用手拢几下就可以了。」



改变前



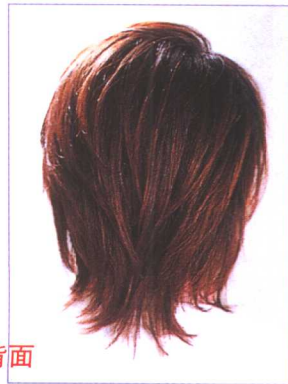
福田里惠小姐 (23岁·职员)

发质既硬又多，而且头发为自然卷。易产生份量感，不服贴。“尤其是雨天，蓬蓬松松最烦人。但从小到大一直是长发，没剪短过。既想让头发变得轻盈些，又想保留女人味。”

令人烦恼的自然卷发也能这般脱胎换骨。漂亮时尚、充满女人味的清爽短发是最正确的选择



侧面



背面

改变后

适用的发质和脸型

适用发质	硬	柔软	多	少	卷发	普通
适用脸型						
	圆脸	鹅蛋脸	倒挂脸	标准脸	瓜子脸	长脸

●造型要点

剪发：后发剪成长度齐肩的短发。沿头部弧形对全体头发分层修剪，使轮廓修长清秀。然后从发根用牙剪调节发量。刘海向一侧梳理，使整个脸型清晰鲜明。

染发：染成橙红色，增加女人味。

●定型要点

用吹风机吹干头发。梳理时均匀抹上发蜡。

吻合轮廓和发质的发型 造就协调与完美



改变后



侧面



背面

改变前



清水里香小姐(34岁·职员)
发质细软,没有份量感。头发紧贴脸颊两侧,脸部缺乏立体感。“因为没有中意的发型,所以就一直蓄养着。这次或许该下决心改变一下风格。”

读者清水理香大胆接受了改变自我风格的挑战。“因为给人印象偏内向沉静,所以将头发剪至齐肩短发看上去会精神些。另外,发质细软,做个参差不齐的烫发使头发蓬松,效果会更好。”

适用的发质和脸型

适用发质	硬	柔软	多	少	卷发	普通
适用脸型	圆脸	鹅蛋脸	倒挂脸	标准脸	瓜子脸	长脸

造型要点

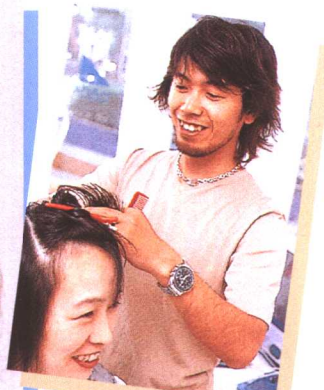
剪发:剪至齐肩长。发梢进行锯齿式剪。整个发型从眼角线位置开始分层修剪。

烫发:使用不同直径的卷杠,从发根螺旋状卷曲,发梢不卷,稍有漏烫。

定型要点

头朝下擦干头发,形成空气感是关键。

バズ美发店的
西岡 和彦先生



充满青春活力的西冈对待客人平易近人,轻松随意的聊天方式令初次光临者也倍感安心。



终于找到了适合的发型， 平凡的头发一跃成为时尚发型



シエル美发店的
三田 博之先生

性格开朗活泼的三田博之拥有众多的支持者。店内氛围温馨，初来乍到者也能很放松。

改变后



侧面



背面



改变前



阿部麻奈美小姐(26岁·家政钟点工)
头发粗细、软硬适中，但发量较多。极其普通的半长发，无刘海，给人素静之印象。“希望告别这平凡的发型。但长度不希望改变。”

三田博之始终坚持不伤头发、持久性强的剪法。本次参加体验的读者阿部麻奈美也是满意而归。“虽然是第一次，但能按我自己的喜好为我设计出这么洋气的发型，我非常喜欢。周围的人也是大加赞赏。”

适用的发质和脸型

适用发质	硬	柔软	多	少	卷发	普通
适用脸型	圆脸	鹅蛋脸	倒挂脸	标准脸	瓜子脸	长脸

●造型要点

剪发：从齐鼻处分层修剪，使脸部轮廓看上去很华丽。刘海内侧剪短，表层头发呈斜向梳理，形成立体感。

染发：绿棕色系棕色染发剂。

●定型要点

脸部两侧及后颈处头发向内卷曲梳理，然后用手粗略梳理即可。

15 位读者的成功实例

如愿重塑心仪的自我形象

比现在更有女人味或者更可爱。改变发型的乐趣在于能够变化出各种各样形象，请你欣赏读者模特成功的判若两人的形象大变身！



向外翻翘的短发再现可爱与甜美

改变后



侧面



背面

适用的发质和脸型

适用发质	硬	柔软	多	少	卷发	普通
适用脸型	圆脸	鹅蛋脸	倒挂脸	标准脸	瓜子脸	长脸

希望给人可爱的印象

发量适中，发质柔软。“烫发烫得太卷曲，没成功。自己曾尝试用直板烫拉直头发，结果还是不了了之。”



澤田 文小姐 (27岁·公司职员)

澤田的脸型很洋气，因此过于明显的波浪反而显得太夸张。“如果希望变得可爱些，首先需将头发剪至齐下巴处。烫发如果是向外翻翘的风格，看上去会更精神。”结果如愿以偿，转变为可爱型风格。

●造型要点

剪发：长至下巴的渐增层次短发。表面分层，吹干后用滑剪法调整发量。

烫发：因充分利用发梢现有的卷曲，故本次不烫发。直发者需用大直径卷杠纵向卷发，使发梢显得随意、有动感。

●定型要点

用手梳头发使其干燥后，发梢抹上发乳。

改变前

希望变得年轻精神

发质柔软，很难产生份量感。经常用发卷修整发型。“容易被人认为老气横秋，所以想换个年轻、精神点的发型。”



渡辺恵子小姐 (32岁·主妇)

告别老气横秋！飘逸感的发型令人如此年轻

改变后



侧面



背面

●造型要点

剪发：后颈部位渐增层次修剪，使头发清爽轻快。层次以侧面为中心分层，使脸部线条明朗，吹干后削发，使发梢呈现参差不齐的随意性。

烫发：直发者微烫，发梢微卷即可。

●定型要点

抹上发蜡后自然干燥。干燥后用手往上拢发，使头发随意、凌乱。

适用的发质和脸型

适用发质	硬	柔软	多	少	卷发	普通
适用脸型	圆脸	鹅蛋脸	倒挂脸	标准脸	瓜子脸	长脸



适用的发质和脸型

适用发质	硬	柔软	多	少	卷发	普通
适用脸型						
	圆脸	鹅蛋脸	倒挂脸	标准脸	瓜子脸	长脸

侧面



背面



希望给人开朗
活泼的印象

落合飛香小姐
(20岁·学生)

发量较多。但因头发柔软，给人紧贴头皮没有蓬松感和动感的印象。“希望试一试波浪烫头发；改变现在过于素净的形象，变得更明快些。”

改变后

通过烫发彻底改变风格，随意、动感十足的波浪发型给人活泼、自然、充满青春活力的印象

落合小姐为了寻找最适合自己的发型，尝试了各种各样的发型。“为了让自己的形象靓丽些，曾试过直板烫，结果评价不高，由于发型的缘故，容易显得落落寡欢。”对此，美发师提出了建议：“看上去落落寡欢是因为发型没有动感，过于平面化。通过烫发使头发产生随意自然的动感，脸部神态就能明快起来。”

变成轻快的波浪烫头发后，整个脸部立刻生动起来，洋溢着灿烂的笑容。

●造型要点

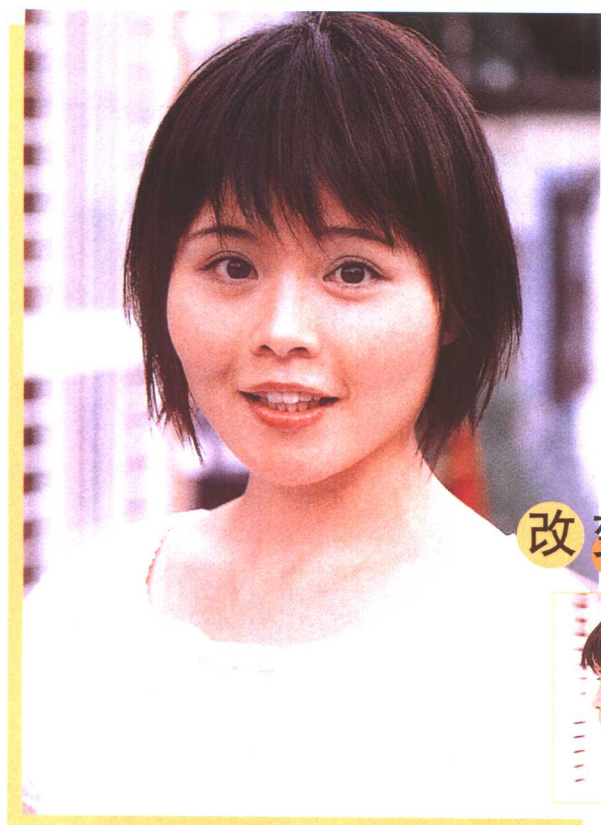
剪发：长度不变，用削刀削发使发梢长短不齐。从齐下巴处分层剪，越往后分层越低。再用削刀调整发量，使头发出现空气感。

烫发：用大直径卷杠从发干卷至发梢。

染发：绿色系棕色染发剂挑染，形成立体感。

●定型要点

头向下用吹风机吹发根处。半干后在发梢处抹上发蜡，恢复波浪感。



梦想成真！告别平凡发型，拥有新潮时尚之短发

小林小姐的希望是剪一个充满少女般甜美的短碎发。“要剪一个密集、顺畅的短发，直板烫是必不可少的。然后将刘海剪得厚厚的。这个愿望就可以实现。”一如所言，毫无二致，模仿成功！神情绝对清纯。

改变后



侧面



背面



小林美土里小姐 (31岁·主妇)

挑战少女般甜美的短发

发量虽多但发质细软，没有动感。“现在的发型给人感觉太平凡，希望变得更轻快些，略显甜美。”

造型要点

剪发：保留侧面头发长度，突出下巴线条的碎发，从齐鼻处分层次，尽可能剪出一个自然的弧形。然后从内侧削发，使头发轻快。

烫发：直板烫最为关键。可以造出理想的顺畅碎发，且头发厚度得以控制。

定型要点

以发根为中心吹干，在发梢处抹上发蜡。

适用发质	硬	柔软	多	少	卷发	普通
适用脸型	圆脸	鹅蛋脸	倒挂脸	标准脸	瓜子脸	长脸

适用的发质和脸型

改变前

希望形象更富朝气

属头发多且有天然卷，容易蓬松的发质。“最近剪短了，但一点也不服贴，不喜欢。希望发型能更动感些。”



工藤真里小姐 (25岁·职员)

充分利用天然卷发打造充满空气感的流行发型

顶区头发分层太短，而且向后梳理，略显老气，工藤小姐“希望风格更轻快更富朝气些。”“利用头发天然卷这一特点，对发梢进行飘剪，形象就会变得活泼。”长度虽然相同，但形象却迥然不同。

改变后



侧面



背面

适用发质	硬	柔软	多	少	卷发	普通
适用脸型	圆脸	鹅蛋脸	倒挂脸	标准脸	瓜子脸	长脸

适用的发质和脸型



改变前



程 理惠小姐
(32岁·主妇)

头发多、粗、硬，属极易产生份量感的发质。“因为一直是相同的发型，最近想稍稍变一下风格。”

改变后

改为顺畅的分层式发型后，立刻变成一位清新自然的大美人

程小姐喜欢轻快的翻翘式发型，但太卷有点不自然。“希望在不剪短头发的前提下改变一下风格。最好能给人高雅、年轻的印象。”程小姐只表达了自己对风格的要求，其他一并交给美发师定夺。“现在的刘海是梳垂髻时的刘海，因此要拉长，使之有流动感，侧面头发也需形成层次流动感，使整体形象清爽、自然。”变成自然发型后，好感度得以提高。

侧面



背面



适用的发质和脸型

适用发质	硬	柔软	多	少	卷发	普通
适用脸型	圆脸	鹅蛋脸	倒挂脸	标准脸	瓜子脸	长脸

●造型要点

剪发：刘海剪至可触及鼻子长度。以刘海为基准，以两侧为中心分层次，形成流动感。然后吹干，从内侧调节发量，使容易产生份量感的头发彻底变得轻快。
烫发：用大直径卷杠从发梢开始卷。为避免蓬松，关键要采用纵向卷法，且发尖约1cm不卷。
染发：使用绿棕色系染发剂，稍呈明快色即可。

●定型要点

边用吹风机吹边用手拢。吹至7分干后抹上发乳即可。



因为这款具备可爱、活泼特点的新款短发,发现了自我的风采

不知道合适的发型。这个时候最好求助于专业眼光。“要充分显示她可爱的娃娃脸特点,最好有刘海。头发若造型蓬松,轮廓显得太过甜美。因此剪一个纵长短发,给人活泼的印象。”

改变后



侧面



背面

适用的发质和脸型



大久保满美小姐
(24岁·职员)

希望找到体现个人风采的发型

发质偏细、偏软。由于任凭头发生长,后颈部头发向外扩张,表情看上去很疲惫。“没找到想要的发型。只要合适,什么都可以尝试。”

●造型要点

剪发:长度剪至齐肩处。从颧骨高度开始分层剪,然后吹干,诀窍是不做均一的细削,而采取疏削法使之产生发束感。刘海的造型要使前额头发显得单薄。

●定型要点

用手梳理造型即可。吹干后抹上发蜡,梳理即告完成。

适用发质	硬	柔软	多	少	卷发	普通
适用脸型	圆脸	鹅蛋脸	倒挂脸	标准脸	瓜子脸	长脸

改变前

希望给人清爽的印象

发量、发质均为标准。经常被人认为表情生硬,性情阴郁,对此十分苦恼。希望通过改变发型,使风格变得清新、明快。



浅野惠美小姐(26岁·职员)

因为发型富有动感而变得轻松、随意

现在的发型过于稳重,显得朴素有余。“将头发的长度剪至齐肩处,以显得更精神。头发全部分层次,并微烫,达到动感效果。”整个造型轻松、随意,表情也变得明朗。

●造型要点

剪发:剪成齐肩短发,从唇线处分层剪。为使发梢参差不齐,全部用削刀削,使发梢易产生动感。

烫发:用大直径卷杠微烫,出现柔和的弯曲即可。

●定型要点

用毛巾擦干后,抹上摩丝,用手指整理头发。

适用发质	硬	柔软	多	少	卷发	普通
适用脸型	圆脸	鹅蛋脸	倒挂脸	标准脸	瓜子脸	长脸

适用的发质和脸型



侧面



背面

改变后

