

百变发型

Varied Hairstyle

媲美明星 II

小P
老师 / 著

亚洲人气造型明星小P老师

继《媲美明星》突破20万

亲手教学，时尚发型简单

《俏佳人》节目 鼎力推荐

书附赠45分钟超值教学DVD



中信出版社 · CHINA CITIC PRESS

美容博客点击

突破4000000次

★ 微博粉丝超过 ★

1500000人

百变 发型

媲美明星 II

小P
老师 / 著

Varied Hairstyle

中 信 出 版 社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

媲美明星Ⅱ：百变发型 / 小P老师著. —北京：中信出版社，2011.5

ISBN 978-7-5086-2749-6

I. 媲… II. 小… III. ①化妆—造型设计 ②理发—造型设计 ③服装—造型设计 IV. TS974 TS941.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第060136号

媲美明星Ⅱ：百变发型

PIMEI MINGXING II

著 者：小P老师

整体设计：门乃婷装帧设计

策划推广：中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行：中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承印者：北京国彩印刷有限公司

开 本：889mm×1194mm 1/24 印 张：7.75 字 数：198千字

版 次：2011年5月第1版 印 次：2011年5月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5086-2749-6/G·673

定 价：38.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线：010-84849283

服务传真：010-84849000



百变 发型

媲美明星 II

小P
老师

Varied Hairstyle

PREFACE 序

作为一名造型师，我常常在节目中、专栏里告诉大家如何变得更美，也时常在生活中被陌生的朋友问到怎样能变得更好看，我渐渐发现大家都“期待改变”。期待的不仅仅是外形上的变化，更期待这一点点的改变能让生活变得不一样，或许是期盼人生会有不一样的面貌，也或许是想改变一下心情，又或者是希望给自己带来一些好运气，总之，造型对大家来说不再只是关乎美丑。其实只要用心对待自己，哪怕只改变一下唇膏的颜色、搭配衣服的顺序、刘海的弧度、头发的颜色，都能让你有不一样的心情。

之前在《媲美明星 I》里面跟大家分享了整体造型的重要性，这本续集将更细化地跟大家交流“发型”的部分。但是要说到发型，就不能只关心“型”而已，想要有时髦的发型更要从发质、头皮、脸型、肤色等方面考虑，因此，这本书中除了细说基础的洗护染烫及保养方式之外，还邀请了19位不同脸型的女生为大家展示了35款各种不同风格的发型。只要你了解自己的脸型，加上细读书中的分解步骤，我相信每个女生都能成为自己的美发师，为自己每个场合的造型设计出一款最适合的发型，美丽我们从头说起吧。

百变 发型

媲美明星 II

小P
老师

Varied Hairstyle

CONTENTS

序

3

CHAPTER 1

各式发型一周间

8

上班/会议/约会/逛街/派对/度假/姐妹的聚会

短发一周间 / 10

中长发一周间 / 38

长发一周间 / 68

CHAPTER 2

不同脸形适合不同造型

96

如何判断你的脸形 / 97

不同的脸形应该选择怎样的发型 / 98

圆脸系:圆形脸/菱形脸/正三角形脸/方形脸

长脸系:长形脸/倒三角形脸/椭圆形脸





CHAPTER 3

烫发

126

做好烫发前的准备功课 / 128

如何作好烫前护理 / 128

烫发完成后，不要忽视对头发的急救工作哦！ / 129

CHAPTER 4

染发

131

如何挑选适合自己的发色 / 132

染发的注意事项 / 134

染发前后的护理 / 135

CHAPTER 5

刘海的画龙点睛

138

不同的脸形如何搭配刘海 / 140

圆形脸/梨形脸/长形脸/方形脸/椭圆形脸/倒三角形脸/菱形脸

DIY修剪刘海 / 144



CONTENTS

CHAPTER 6

你的头发健康吗?

146

头发健康程度大测试 / 147

6种问题发质小建议 / 148

判断自己的发质 / 149

CHAPTER 7

美丽秀发的日常护理

150

1. 洗发 / 152

2. 护发 / 152

3. 深度护养 / 153

4. 换季护理 / 153

5. 补养受损发质 / 155

CHAPTER 8

给头发做个SPA

156

解压SPA / 158

丰盈发量SPA / 160

排毒SPA / 162

幸福感头皮SPA / 164

恢复元气SPA / 166

头发SPA必备工具 / 167

CHAPTER 9

造型基本功

编发 / 170

正手三股加编/反手三股加编/鱼尾辫

发髻 / 175

马尾 / 176

马尾的绑法/马尾的修饰

前额 / 178

前额扭转/前额扭转的运用

吹发 / 180

卷发 / 181

活泼俏丽的卷度/浪漫的卷度/柔美的弯度

小P老师发型工具大公开

特别鸣谢

168

百变
发型

媲美明星 II

小P
老师

Varied Hairstyle

182

185



NEW HAIR

第一章 各式发型一周间

Chapter1

每天早上起来，对着镜子say“hello”，然后开心地去上班吧。不过别忘了让自己看上去干净清爽哦，这可以给大家留下一个好印象。而除了美美的妆面和得体的衣服外，一个适合的发型可以帮你加10分！

记住，无论你的头发现在是怎样的长度，你都有足够的空间进行加工，让它为你而改变。通过不同的造型产品、打理手法、造型工具，你就可以让发型焕然一新，每天都不同，而且方法超简单！短发、中长发、长发，都可以拥有7种变化，一周之间，根据每天的状态，调整自己的发型，让自己永远是最得体的那一位，面试时、提案时、日常办公时，你都会信心百倍。

别以为改变自己很难，不同的造型就可以给你不同的感觉，甚至改变你的身份：办公室里，你是叱咤职场的“白骨精”；商场中，你是精心血拼的时髦女；电影院里，你就是他旁边俏丽可人的小鸟；回到家，你当然是妈妈身边不变的可爱小女孩，不过顶着利落的办公式盘发去老妈身边撒娇，她会不习惯，而和他看电影又怎么能让自已披散着睡前的低马尾呢？角色转换发生在不同场合的每个瞬间，为了让其他身份更加突出，聪明的你除了改变表情外，一定要记得选择另外一款造型和发型来随机应对。悄悄地改变，让每个场合的装扮都合时宜，你就一定是人气王！



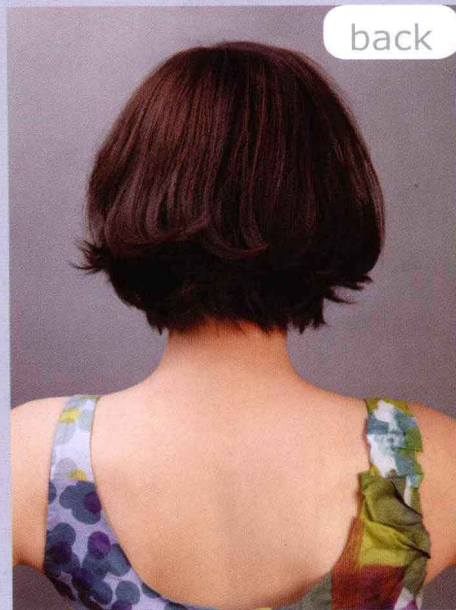
Short

上班 短发一周间

OFFICE

上班 | 短发一周间

短发女性往往给人们一种干练飒爽的感觉，但一不小心就会给大家留下太过强势和霸道的印象，所以想要在办公室里增加好人缘，就一定要在发型上花点小心思喽。为了便于头发接下来的加卷造型，第一步大家需要利用润发产品打湿自己的头发，然后将头发分区，从头部的两侧开始依次加卷。为了使头发整体看起来更加具有空气感，头顶的部分要改用吹风来将发丝吹卷哦。接下来就是整体微调，用手指梳理发簇的走向，为发梢添加细腻的肌理变化，这样既不失得体端庄又会增加精致的感觉，营造出柔美的气质。这款发型的打造重点是加强头发整体的蓬松度，尤其是后脑勺的部分，如果过于扁塌会严重影响从背面看上去的身材比例哦。另外，如果你的工作需要长期面对电脑，那么一定要记得定期为头发作补水保湿护理，否则因缺水而导致头发干燥起静电，会让你常常“怒发冲冠”哦。



步骤:

1. 先将具有护发作用的发妆水，均匀地喷洒在全部的头发上。

2. 将头发分为后脑勺、顶部、两边耳上及刘海共五区，分别用大夹子将其固定。



3. 接着从下方的发束开始用电卷棒处理出外卷的俏丽卷度。

4. 然后将耳上的发束在发尾制造出外翘的弯度。

OFFICE

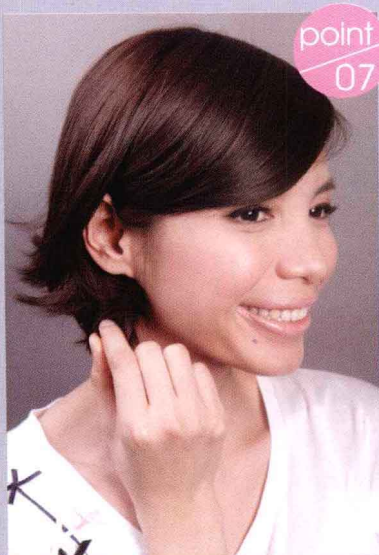
短发一周间 | 上班



5. 利用圆梳将额前的刘海撑起，用吹风机吹出蓬松的弯度。

6. 把脸颊两侧的头发固定于耳后，露出干净的脸部线条。

7. 用指尖沾取发蜡，将发尾抓出线条感。



A 科颜氏Kiehl's造型发蜡：能够创造不油腻却拥有超强支撑力的绝佳造型效果，质地轻盈，适合轻松打造多变发型，富含丝光粉和即刻吸收的天然萃取成分，能够展现秀发的动感及活力。

B 博朗Satin Hair lontec卷发棒：设计独特的绿色喷嘴，能释放百万离子直达每根发丝，迅速重建秀发水分平衡，拥有精确的热控功能，根据不同造型需求，将温度控制在125°C到185°C之间。特殊设计的陶瓷保护层能避免水分过度流失，令发卷弹性更加自然生动。

C 沙宣VS唤醒打底润发水：含有保湿修护成分，赋予卷发水润质感，并有效减少干枯毛糙，轻松打造柔韧有弹性、柔和不僵硬的造型，其中特殊的护发抗热功效非常适合专用于造型的第一步。

D 塞巴斯汀Sebastian水凝珠精华露：轻盈的液状凝胶可以让你的秀发获得自然支撑力，塑造出任意时尚发型。无油清爽配方，能够深层滋润秀发，令头发在造型的同时流畅卷曲，自然飘逸。





Short

会议 短发一周间

MEETING

会议 | 短发一周间

想要作一次精彩又令人难忘的会议提案，除了在会上作好充足的准备，还要在造型上做足功课哦！

在这样特别的场合，造型上需要更加突出你的专业感，所以自然与日常办公室发型有所不同，想要拥有出彩的发型一点都不难，接下来的几步让你瞬间变身Meeting Queen！首先，利用润发产品将头发打湿、分区，然后用大号的卷发梳向内卷起头发，将吹风机调至适宜的温度把头发吹干，添加自然的弧度。最后使用尖尾梳作一下简单的调整，这样一款线条简洁利落的发型就打造好啦，绝对可以帮你在会议提案中不遗余力地加分哦。

需要特别注意的是，一定要留心自己的发丝柔顺度，别给别人留下只顾工作而忽略形象的偏见哦。

back



side



步骤:

1. 先将具有护发效果的发妆水，均匀地喷洒在全部的头发上。
2. 将头发分为后脑勺、后脑勺上方、左右两侧及顶部，共五区。
3. 利用圆梳将头发撑起，用吹风机先逆向吹发根处，再由上往下由发根吹至发尾。

point
01



point
02



point
03

