



潮男密码

小P老师的达人造型书

小P老师 著



中信出版社 · CHINA CITIC PRESS

潮男密码

小P老师的达人造型书

小P老师 著

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

潮男密码: 小 P 老师的达人造型书/小 P 老师著. —北京: 中信出版社, 2010. 5

ISBN 978-7-5086-1978-1

I. 潮… II. 小… III. 男性—形象—设计 IV. B834. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 048431 号

潮男密码: 小 P 老师的达人造型书

CHAONAN MIMA

著 者: 小 P 老师

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 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)
(CITIC Publishing Group)

承印者: 中国农业出版社印刷厂

开 本: 889mm × 1194mm 1/24 印 张: 7 字 数: 40 千字

版 次: 2010 年 5 月第 1 版 印 次: 2010 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-1978-1/G · 394

定 价: 30.00 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。

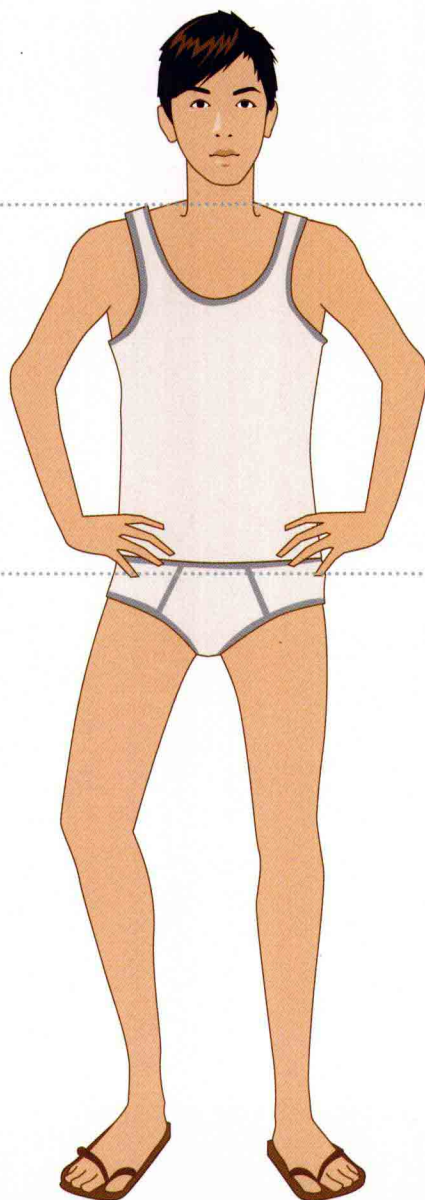
<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线: 010-84264000

服务传真: 010-84264033

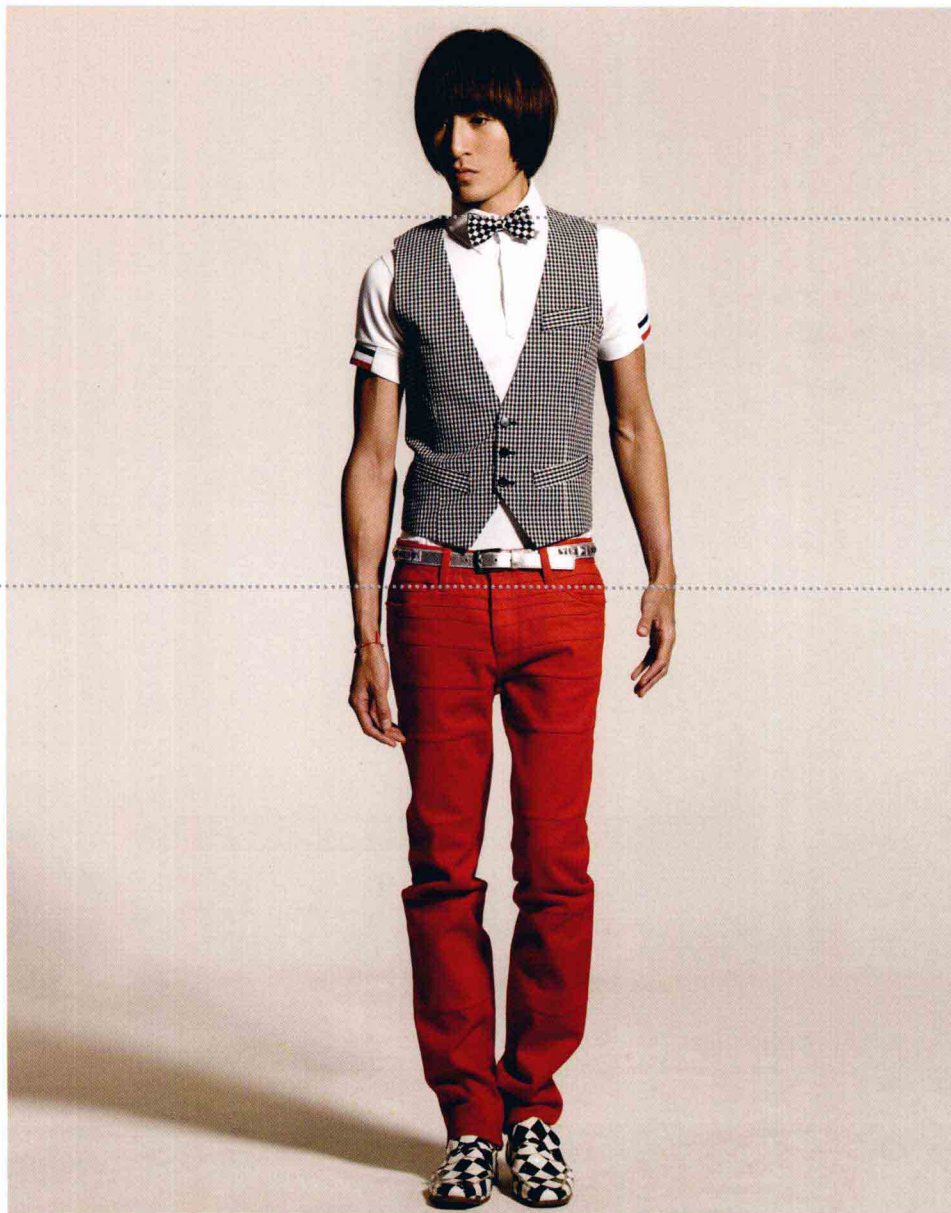






p

p







前言 1

我的潮男变“型”记 1

潮男第一式 服装 5

T恤：最简单，最舒服 7

牛仔裤：无龄感的单品 11

POLO衫：游走在庄重和休闲之间 16

西装：一生当中必须投资的服装单品 19

衬衫：适合自己的才是最好的 23

马甲：衣柜中的魔术师 27

配件 29

鞋：品位的直接体现 29

领带：修饰身材的法宝 35

眼镜：变换造型的秘密武器 41

潮男第二式 发型 45

个性艺术绑发 47

气质雅痞卷发 51

无敌百搭发型 55

个性潮男短发 59

摩登绅士发型 63

艺术感性卷发 67

复古BOBO头 71

斯文王子发型 75

摇滚猫王发型 79

浪漫花样美男 83

目录

干练前卫短发	87
阳光正太卷发	91
随性骑士短发	95
清新率性短发	99
颓废长卷发	103
发型问与答	107

潮男第三式 面子 109

基础保养 110

清洁：护理基础	111
爽肤水：保养第一步	115
乳液：保养重点	119

重点保养 121

深层清洁	121
精华液	123
抗痘	124
唇部护理	126
抗衰老	127
眼部护理	131
面膜	133
护肤问与答	135

潮男第四式 细节 137

剃须	139
修眉	143
香水	145
小P老师的随身包大揭秘	146

后记 149

前言

我的潮男变“型”记

许多人都很好奇我怎么会知道那么多扮美装帅的方法呢？其实我也不是从小就懂的，为了让大家对时尚养成更有信心，我决定翻箱倒柜把我“不堪回首”、从小到大从土包子变时尚达人的经历跟大家分享。说好了……不准笑出声哦！

当年我读小学的时候，台湾还有发禁，女生一律都要剪耳下1厘米的香菇头，男生全部都得修成3厘米的小平头，天啊！我的头是扁的耶！整个上学时期遵守发型限制及制服规定是我最难熬的经历。可能这也是影响我成绩的原因吧！哈！水瓶座的我一直希望与众不同，于是在爱美的妈妈默许之下，我在发际线的正后方靠近脖子处留了一撮小辫子，每天上学时都要小心翼翼地把它塞到衬衫里面，没想到有一天还是被眼尖的老师发现，并且在家庭联络簿上留言，要求妈妈一定要帮我剪掉。我妈也不是什么省油的灯，剪掉之余，还把辫子贴在联络簿上，表示无声的抗议。现在想想，妈妈还是蛮幼稚的。

中学是每个人最叛逆的时期，我没那么叛逆啦，还是因为水瓶座搞的鬼，那3厘米的平头，我一直看它很不顺眼。有一次陪我妈去美容院烫头发时，偷偷听到发型师跟助手说调几号染膏加多少双氧水（过氧化氢）什么的，当时我就想：原来双氧水能让头发变色啊！哦，顺便提一下，当天金城武也在那儿，我们是用同一个发型师剪头发，从小我们就住一个小区。看到他我更生气，因为他读外国语学校所以头发不受限制，这更加坚定我一定要回家DIY大大地改造一番。回到家我马上冲进洗手间，把医药箱的东西一股脑倒腾出来，找到了，哈哈！双氧水。我花了将近一小时用卫生纸沾双氧水猛擦头发，头发颜色好像是有点变浅了，但发尾都枯黄了。隔天去学校又被老师发现了，我解释说是因为晒了太阳才变黄的，结果，又是交出家庭联络簿，这次我妈没挺我，换来老爸的一顿毒打。我悲惨的中学遭遇还不只这些呢！那些长得一样的制服也是我下手的对象，学期初一拿到新制服我必定要花上大把时间亲手把袖子、裤管缝窄，窄到不能蹲下那么紧。每当有重要集会，老师要检查时，就马上拆掉，恢复原样，忙死我了。要是当时学校制服能设计得好看一点，说不定我的学期成绩就会好一点呢！



在不用穿制服的日子里我终于可以开始独立地给自己做造型了，我把所有零花钱都花在置装上。当时“小虎队”非常红，是所有年轻人的偶像。我还特地把他们在电视上穿的衣服画下来，自己去买布，拜托路边做衣服的阿姨帮我定做，我想这应该算是我的第一件高级定制服吧。

我的这些宝贝是绝对不许别人碰的，每天我都会仔细检查它们是不是乖乖地在那儿。有一天，我提早下课回到家，突然发现一件衣服不见了，我差点报警，后来发现原来是我弟偷偷穿出去玩了。当时我气得要死，直接把他书包从四楼扔出去了！现在想想真是有些过分，但从那一刻起我才发觉时尚在我生活中竟然那么重要。由于前面的求学时期一直在跟发型和制服搏斗，到了要联考时自然成绩就不是很理想，爸妈一直觉得，没考进前三名的学校不如重考一年，我的妈呀！就在这时候，我发现了一个天堂，台湾竟然有一所艺术学校“华岗艺校”没有发禁，而且一周也只有两天需要穿制服上学，为的是让学生们随时随地能发挥自己对艺术的想象，于是我就为了这个原因，背着家人偷偷去报考了，考上之后也是经过一番家庭革命斗争，我的漂亮人生从此才顺利展开。

慢慢台湾的发禁也开放了，好不容易可以留头发，我当然也开始模仿郭富城及林志颖的中分头，每天都要打理很久才出门。可能是因为小时候憋太久了，所以有阵子我迷上染各种发色，黄的、粉红的、紫的、绿的。在台湾很难找到那么多古怪颜色的染膏，所以每次去东京，第一天一定会先去化妆品店买染发膏。有次买了一种内附双层梳，可制造出排染效果的新货，当晚就赶紧回酒店操作，心想明天就有新造型了。一不留神头皮就被梳子尖给划破了，我也没管它，洗后头发果然变成银灰色了，但是第二天伤口就痛起来。为了不影响逛街的行程，我又去化妆品店随便买了个曼秀雷敦乳霜涂一涂，接着血拼。过了好久之后有一个朋友手划破了，我跟他说明我有种很好的药，什么都能治，结果这个懂日文的朋友一看，告诉我说那是护手霜。嘎……

21岁我当了化妆师，进入时尚圈时我担心因为自己年纪太小而降低了别人对我的信赖感，于是尽量打扮得



成熟些。而且我内心是个还蛮害羞的人，不太好意思去毛遂自荐，所以只好在外形上多下工夫，让别人通过我自身的打扮来了解我的风格。一次，我在参加某个服装秀时穿了一条 JPG 牌的苏格兰百褶裙，当天引起了现场媒体的注意，他们也慢慢地认识了我。久而久之一些唱片企划人员及电视台的导演，都提议让我顺便也帮艺人做服装造型的搭配，就这样我从化妆师变成了整体造型师。或许有许多人认为“爱美”只能是癖好，但我要告诉你，只要你用心在自己的装扮上下工夫，别人会感觉到的。

工作一阵子之后，自己的业务越来越稳定，出国的机会自然也越来越多。于是我借由时常陪艺人出国演出及拍片的机会，在台北开了家精品店，专门从东京选购最潮最时尚的服装回来。当时为了节省成本，每次出国采购的时间很短，这也练就了我如今做造型时“快、狠、准”的功力。另外我还有一项打包行李的绝技，也是当时练成的。这可不简单哦！因为搭机时每位乘客托运的行李都有限重，所以在打包时要把体积较大重量较轻的物品塞进托运的行李箱。除此之外一人还可以手提一件可登机尺寸的行李，而我就把最重最小的东西想办法挤进去，甚至还把放不进去的所有饰品全戴在身上。当然啦，手提行李也是有限重的，尽管当时我身上背的已经超过了我的体重，但经过海关人员身旁时，我在戏剧科所学的“装不重”演技立刻迸发，久而久之，其实我的脊椎也有些侧弯了，但是，我真的是痛并快乐着哦。

很多人会说：许多明星怎么越红越顺眼越看越美？其实是因为他们找到了适合自己的风格，并且把这种风格特色化。时尚真的是一个很奇妙的东西，品位也不是用钱可以买来的，是需要练习的。你非得一步一个脚印地去试，才能明白其中的精髓和道理，体会那种“痛并快乐着的妙不可言”。没有一个人生下来就是潮男的，只要用心多尝试，多玩几种造型，慢慢地就能找到属于你自己的 style。总之要记住，潮男的道路是没有捷径的，我当然也经历过这些“尝试”的阶段啦！我把这本书献给所有的潮男和希望成为潮男的男生们。





潮男第一式

服装

对于男士来说，整体造型当中最醒目的就要算是服装了，这也关系着别人见到你时的第一印象。男士的服装款式变化并不多，但无论是脸形、身材、身份还是你想表达出来的个性，都能借由服装的搭配来呈现。所以，如果你想要变身潮男，那么第一步就要从服装搭配下手，包管身边的人对你的印象一定会马上改观！

01

T恤

