

化妆之基础

JMA 化妆技术标准教科书

化妆技术人员必备的技术/礼仪宝典
DVD高清画面对应图书讲解



日本化妆技术鉴定协会 著
北京凸版数字产品有限公司 译



版权所有 翻制必究 ©2009 J.M.A./Made in China



青 岛 出 版 社
Qingdao Publishing House



ISBN 978-7-5436-5829-5
定价：98.00元 (含视频DVD)

ISBN 978-7-5436-5829-5



9 787543 658295 >

图书在版编目(CIP)数据

化妆之基础: JMA化妆技术标准教科书 /日本化妆技术鉴定协会著;
北京凸版数字产品有限公司译. —青岛: 青岛出版社, 2009.10
ISBN 978-7-5436-5829-5

I.化... II.①日...②北... III.化妆-技术培训-教材 IV.TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第184711号

参考文献

- 南山堂《美容的皮肤科学(修订第8版)》
- 中央书院《美容皮肤科学事典》

Cover Photo 协助

- Soah (Pams)



书 名 化妆之基础——JMA 化妆技术标准教科书
编 著 者 日本化妆技术鉴定协会
翻 译 北京凸版数字产品有限公司
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-80998664
责任编辑 申尧 E-mail: shenyao@126.com
装帧设计 青岛出版设计中心
排版校对 北京凸版数字产品有限公司
制 版 青岛人印人数码输出有限公司
印 刷 凸版印刷(深圳)有限公司
出版日期 2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷
开 本 16开(787×1092mm)
印 张 8.5
字 数 150千字
印 数 1-5000
书 号 ISBN 978-7-5436-5829-5
定 价 98.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

版权所有·请勿擅自用本书制作各类出版物·违者必究。

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话:0532-80998826

本书建议陈列类别:时尚美容类

前言

协会理念

日本化妆技术鉴定协会（JMA）是为了将化妆师这一职业作为一般的职业进行普及，并将其所需的基本技术和理念引入日本市场而于2004年7月1日成立的。2009年，协会将这些技术和理念带到了中国。

我们的目标是提高化妆师这一职业的地位，通过制定基础技术指导标准，提高国际的技术水平。JMA所设想的今后的化妆教育，技术方面自然不必多说，锻炼化妆师待人接物的能力也是非常重要的。我们希望选择化妆师作为自己职业的人，能通过学校或JMA了解自己需要掌握哪些知识，并成长为具有服务行业意识、高水准、高素养的化妆师。

化妆的理念

对于“化妆”的理解和表现方式是各种各样的。现在的国际化妆业界活跃着很多化妆师，但是，在现在的化妆业界，化妆师们的知识、技术水平存在着相当大的差异，而且也缺少一定的规则，这些也是事实。我们认为，既然要成为专业人士，就要按照最基本的步骤，掌握最基础的知识，这才是成为能在各个领域活跃的、理想的化妆师的第一步。



有了上述5个方面扎实的基础，今后，拥有无限可能性的下一代化妆师们，一定能够更加大显身手，并推动整个化妆业界的蓬勃发展。更好的环境、更出众的人格魅力、更好的技术，为了培养出更出色的专业化妆人才，为了把理想变为现实，我们将不懈努力。

鉴定概要

化妆技术鉴定考试

化妆技术鉴定考试的目标是培养具有国际水平的化妆师，以JMA制定的正确化妆标准为考量基础。

化妆技术鉴定考试规则

第1条 JMA以此规则为准举行化妆技术鉴定考试。

第2条 考试的时间、地点在每次考试前确定。但报考4级、3级的考生可在法人正式会员指定会场接受考试。

第3条 鉴定以1级为最高，分为1、2、3、4级共4个级别。

第4条 考试的科目和范围如下：

1级：以知识、咨询、建议为前提的交流及形象设计。

2级：符合标准比例的整体化妆及化妆基础知识。

3级：基础化妆

4级：皮肤科学理论及护肤理论、色彩理论、化妆基础知识。

第5条 考试分数，实际操作和笔试各级都以100分为满分，80分为及格线。

第6条 对成绩合格者将颁发合格证书。

第7条 考试资格如下：

1级：JMA鉴定4级、3级、2级合格者

2级：JMA鉴定4级、3级合格者

3级：JMA鉴定4级合格者

4级：无限制

2级考试中笔试合格的考生，在下次鉴定考试前笔试成绩有效，下次鉴定考试可免试笔试（有效期限半年）。另外，考生需按2级鉴定考试缴纳考试费用。

有面试资格的考生需在报名时写明前一次2级鉴定考试的考号，提出免试申请。

第8条 考生必须在指定日期之前递交申请书并缴纳考试费。

考试费另作规定。受理的报考资料及考试费除因协会方面的原因中止考试等情况外，一律不予退还。

第9条 技术考官、考试出题委员、考试监查委员等由协会指定。

第10条 原则上，迟到或忘带准考证的考生将失去考试资格。此外，有作弊等不正当行为的考生也将失去考试资格。

化妆技术鉴定考试内容

级别	4级	3级	2级		1级
考试费用 含证书费	350元	400元	500元		500元
目标值	笔 试	技术考试 从护肤到基础化妆	笔 试	技术考试 从护肤到符合标准 比例的整体化妆	技术考试 针对模特的苦恼和 要求,一边进行咨 询、提出建议,一 边为客人设计妆容 (形象设计)。
范围	<ul style="list-style-type: none"> ·脸部构成 ·脸部分析 ·色彩学 ·化妆知识 ·化妆准备工具和 顺序 ·工具的名称、使 用熟练度 	<ul style="list-style-type: none"> 手指消毒 ·护肤 ·肤色调整 ·粉底 ·遮瑕膏 ·散粉 ·高光 ·细节 ·造型 <p>事前审查的内容也 是考试的一部分。</p> <ul style="list-style-type: none"> ·化妆准备 ·仪容 ·模特的化妆状态 	<ul style="list-style-type: none"> ·各个部分的平衡 ·眼妆 ·唇彩&腮红 ·自然妆 <p>注:也有从3级出 题的可能。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 手指消毒 ·护肤 ·肤色调整 ·粉底 ·遮瑕膏 ·散粉 ·高光 ·细节 ·造型 ·眉妆 ·眼影 ·眼线 ·睫毛夹&睫毛膏 ·唇彩 ·腮红 <p>事前审查的内容也 是考试的一部分。</p> <ul style="list-style-type: none"> ·化妆准备 ·仪容 ·模特的化妆状态 	<ul style="list-style-type: none"> 手指消毒 ·护肤 ·肤色调整 ·粉底 ·遮瑕膏 ·散粉 ·高光 ·细节 ·造型 ·眉妆 ·眼影 ·眼线 ·睫毛夹&睫毛膏 ·唇彩 ·腮红 <p>事前审查的内容也 是考试的一部分。</p> <ul style="list-style-type: none"> ·化妆准备 ·仪容 ·模特的化妆状态
时间	40分钟	30分钟	40分钟	60分钟	75分钟
及格线	100分满分, 80分以上为及格				
模特	不需模特	需模特	不需模特	需模特	需模特

注意事项

- 鉴定考试依据2007年4月修订的《技能教材》和《化妆技术标准教科书》进行。
- 不能越级考试。
- 必须在前一等级的考试中取得合格成绩才能报考下一级的考试。
- 只有4级和3级可以在同一天接受两个等级的考试。
- 2级技术考试不合格时,有2级鉴定笔试免试制度。
- 笔试考试的题目每次都会重新出题。

关于考试结果

- 考试结束后，大约4周后将考试结果发送给考生。
- 同时接受4级、3级考试的考生，如果4级、3级均成绩合格，将发给4级、3级资格认定书。
- 同时接受4级、3级考试的考生，如果3级不合格而4级合格，将发给4级资格认定书。
- 同时接受4级、3级考试的考生，如果3级合格而4级不合格，将在该考生通过4级考试时发给4级、3级资格认定书。
- 2级鉴定考试中笔试单科合格的考生，下次鉴定考试（有效期半年）之前笔试成绩有效，下次参加2级鉴定考试时可免试笔试。
- 恕不接待一切有关考试成绩结果的问询。

关于笔试（4级&2级）

需携带物品 准考证（需粘贴照片，尺寸：3.5×2.5cm，6个月以内拍摄。）
书写用具、15cm左右的尺子。

【4级】

涉及各种作为化妆师所必须了解的基础知识，考察考生是否理解皮肤的构造、骨骼、肌肉、脂肪等脸部构成、肤质和生理作用。

在化妆的基础知识中，通过对黄金比例等各种各样脸型特征、形象的记忆，培养对脸部的分析能力。关于黄金比例，如果考试中有涉及这方面的题目，请务必使用尺子划线。此外，色彩和肤色的基础知识、化妆时使用的各种工具也是化妆必不可少的内容，属于出题范围之内。

题目采用记述的形式，希望大家不要写错别字。

【2级】

脸部各部分的名称和比例，各部分的平衡与分析，眉笔、眼影、睫毛膏等工具各自的用途，眉毛和嘴唇的变化，基本腮红的范围，除了唇彩和眉色的选择等基本的局部化妆知识之外，睫毛膏的专业知识也在考试出题范围之内。

此外，2级考试之中，3级教科书的内容也在出题范围之内，需要一起进行复习。

■ 关于技术考试（3级&2级&1级）

- 事前审查的内容也会被计入考试分数。
- 不论是哪一级考试，如果不能在规定时间内完成则被视为不及格。请大家务必在规定时间内完成。

3级

3级技术考试中，从卸妆到基础化妆需在30分钟内完成。要对脸部进行分析，完成高光、细节调整、造型等工作。

作为协会指定护肤手法，JMA规定了从卸妆到打底霜的操作手法。请按照教科书学习正确的顺序、技巧。还应注意通过对手的位置、视线的引导等跟模特打招呼的过程显示对模特的关照，并留意碰触模特脸部时力量的大小。

基础化妆要通过对模特肤质和肤色的观察，选择合适的工具和颜色来进行化妆。涂抹修色霜、粉底、遮瑕膏时应使用乳液棒，不能用手心或手背来代替乳液棒。应将皮肤的色差和皮肤问题进行自然的掩饰，营造出轻柔光质感的肌肤。皮肤表面应做到干爽光滑。

3级考试中，除了给与模特指示性的招呼之外，不得与模特交谈。

- ① “失礼了”、“请睁开眼睛看上方”、“请闭上眼睛”、“有没有觉得不舒服的地方”、“您辛苦了”等等，请用这样的指示性招呼。
- ② 长嘴夹、披肩毛巾、围毯等要在事前审查前准备好。考试结束时，长嘴夹、披肩毛巾、围毯不必拿掉。工具应放置整齐，整理成开始前的状态。



2级

2级技术考试中，从卸妆到完成整体化妆，需在60分钟内完成。目标值是符合标准比例的平衡妆。所谓平衡妆，是指按照黄金比例和脸部各部分最佳比例进行的化妆。最终效果为日常妆、自然妆。自然妆绝不是指妆容较淡，而是进行了细致认真的化妆后，看起来十分自然的妆容。请最大限度地发挥模特自身的特点，打造自然却充满魅力的妆容。

- ① 请在一般的招呼之外，加入“现在要进行卸妆了”、“现在上腮红”等内容。除此之外不得与模特交谈。
- ② 长嘴夹、披肩毛巾、围毯等要在事前审查前准备好。要在考试时间之内拿掉长嘴夹、披肩毛巾、围毯，并把用具整理成开始前的状态。

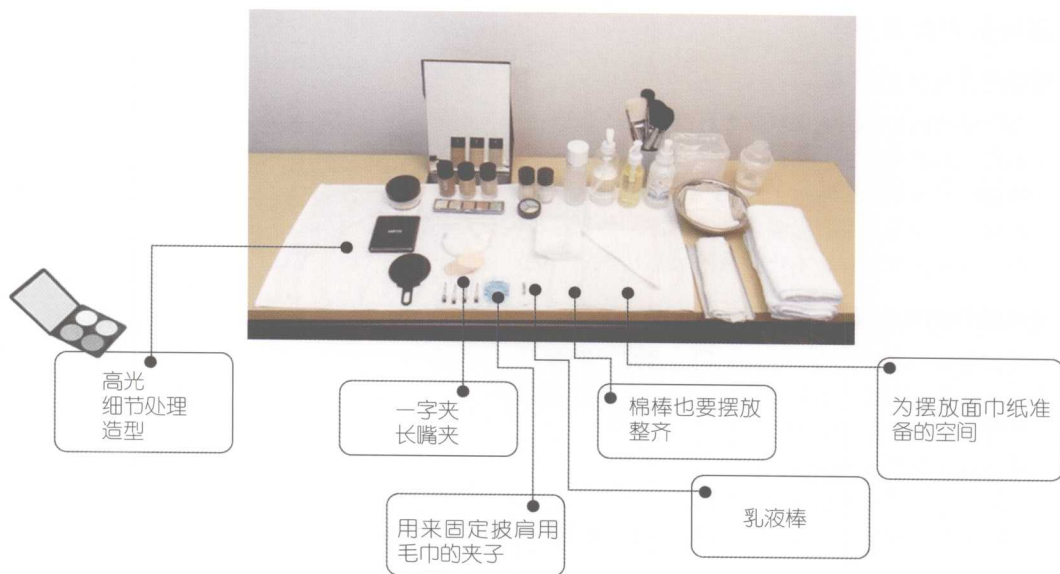
2级技术考试的准备工作



2级技术考试需携带的物品

- 准考证（需粘贴照片，尺寸：3.5×2.5cm，6个月以内拍摄。）
- 书写用具
- 单色无花纹的洗脸毛巾3条（白色、黑色、灰色）
- 倒入小盆中使用的水（可以使用未开封的矿泉水）
- 垃圾袋和透明胶带（为了把垃圾袋固定在桌子边缘），或者是垃圾箱（不会令垃圾溢出的尺寸）
- 放置海绵巾和水的小盆
- 海绵巾
- 单色无花纹的小毛巾和托盘
- 刷子（遮瑕膏用、脸部扑粉用、高光用、造型色用、细节调整色用、唇彩用、腮红用、眼影用、眉刷、螺旋刷。）
- 桌上镜（A4以上的尺寸）
- 喷雾式酒精（消毒液）
- 卸妆油
- 加了水的按压瓶
- 化妆水、乳液或美容液
- 底霜、修色霜、遮瑕膏、粉底（液体or乳状）
- 散粉、高光色、造型色、细节调整色（淡粉色或淡黄色等）
- 眼影、唇彩类（口红、唇线笔）、眉笔类（眉笔、眉粉）
- 睫毛膏、眼线笔、腮红
- 面巾纸（随身携带的小包面巾纸不可）
（两张展开放在桌上，其它的四折折成三角形，尽量多准备一些）
- 粉扑、海绵、化妆棉（两端没有缝合的）
- 棉棒、长嘴夹和一字夹数个
- 乳液棒（较细的，不可使用勺子形的）
- 睫毛夹
- 手镜（便携式的不可）
- 用来固定披肩用毛巾的夹子两个

3级技术考试的准备工作



3级技术考试需携带的物品

- 准考证（需粘贴照片，尺寸：3.5×2.5cm，6个月以内拍摄。）
- 书写用具
- 单色无花纹的洗脸毛巾3条（白色、黑色、灰色）
- 倒入小盆中使用的水（可以使用未开封的矿泉水）
- 垃圾袋和透明胶带（为了把垃圾袋固定在桌子边缘），或者是垃圾箱（不会令垃圾溢出的尺寸）
- 放置海绵巾和水的小盆
- 海绵巾
- 单色无花纹的小毛巾和托盘
- 刷子（遮瑕膏用、脸部扑粉用、高光用、造型色用、细节调整色用。）
- 桌上镜（A4以上的尺寸）
- 喷雾式酒精（消毒液）
- 卸妆油
- 加了水的按压瓶
- 化妆水、乳液或美容液
- 底霜、修色霜、遮瑕膏、粉底（液体or乳状）
- 散粉、高光色、造型色、细节调整色（淡粉色或淡黄色等）
- 面巾纸（随身携带的小包面巾纸不可）
（两张展开放在桌上，其它的四折折成三角形，尽量多准备一些。）
- 粉扑、海绵、化妆棉（两端没有缝合的）
- 棉棒、长嘴夹和一字夹数个
- 乳液棒（较细的，不可使用勺子形的。）
- 手镜（便携式的不可）
- 用来固定披肩用毛巾的夹子两个

3级&2级考试的考前准备

考前准备要做的事

① 整理考生自身的仪容

- 指甲要控制在不影响护肤和化妆的长度，指甲边缘要用修甲工具打磨平滑。
- 不得穿着露出腹部、背部、腰部、胸部等的服装。
- 佩戴的首饰不能影响到工作。
- 审视一下头发是否会影响自己的工作，如果是长发，应该束起。
- 给人以好感的妆容。不化妆或浓妆都是不妥当的。

② 确认模特的整体妆容，并准备好披肩、围毯、长嘴夹。

- 是否进行了基础化妆，是否使用了腮红、眉笔。
- 是否使用了眼影，不论使用了几种颜色都是可以的。
- 是否上下睫毛都有使用睫毛膏。
- 是否画了眼线（上眼线）。
- 不可只涂唇彩或颜色极淡的口红。
※男性、进行了艺术化妆、睫毛加长、睫毛卷烫的人不能成为模特。

③ 化妆准备

- 刷子等需保证无垢清洁。
- 海绵巾和小毛巾需在家中浸湿后带来。
- 毛巾必须是单色无花纹且无褶皱。
- 三角面巾纸请自行携带，或在准备阶段折叠。
- 粉扑、海绵、乳液棒、化妆棉、棉棒、三角面巾纸等直接接触脸部的物品，需在平铺的面巾纸上摆放整齐。
- 乳液棒需用沾过酒精的化妆棉擦拭（2级中睫毛夹也需擦拭）。
- 在放着海绵巾的小盆中倒入自带的水。
- 面巾纸、化妆棉、棉棒等要摆放得整齐、美观。
- 垃圾箱不能太小，以免垃圾溢出来。
- 垃圾袋不能使用超市的塑料袋。
- 不得用塑料容器代替小盆使用。
- 开始之前需清空垃圾箱。
- 桌上摆放的镜子以及手镜、化妆盒内的镜子都要擦拭干净。
- 消毒用酒精（喷雾式），从大瓶倒入小瓶使用时，瓶子如果太小容易碰倒，应使用较稳定的大小适当的瓶子。
- 卸妆油的塞子可以事先取下。
- 乳化用按压瓶……虽然使用喷雾瓶也不会扣分，但使用按压瓶会比较理想（可以尽快用水浸透化妆棉），此外也可以使用长颈瓶。
- 酒精、护肤品、化妆用具等按照使用顺序摆放整齐，所有的瓶子都应以商品名面向模特的方式摆放。
- 化妆盒内部也应擦拭干净。
- 化妆盒合起来摆放。

1级

1级技术考试要求考生在75分钟的时间内，以事先请模特填好的咨询表中所记录的情况为基础进行咨询，并按照客人的要求进行化妆。

印象化妆是指，在“优雅”、“可爱”、“酷”、“男孩子气”之中，按模特所选择的印象进行化妆。请大家充分理解和记忆课本中各种印象的化妆要点。

“想要给人留下的印象”、“在化妆方面想特别了解的事情”、“对肌肤的担忧”，要以客人这三方面的愿望为中心进行咨询接待。不单方面地把自己的意见强加给对方，而是通过与模特的交流来为其化妆，这一点变得更为重要。

在技术考试中完全不与模特交流的考生将被扣分。

在与模特的交流中，要求考生具有让模特理解并接受自己意见的待客能力，即待客礼仪、化妆咨询能力、化妆建议能力。

在待客、技术两方面，是否都达到了模特和化妆技师共同认可的过程、结果，这是评分的重点。请大家充分利用镜子，争取获得让客人满意的待客效果。

1级技术考试时会使用咨询表。

因为要参照咨询表完成化妆，所以最后还要在表上填入意见、色彩、范围和方向等完成咨询。1级技术考试中，考生应该以“在美容沙龙，从欢迎客人光临开始，到化妆结束送客人离开为止的化妆待客”的感觉来进行考试。

技术考试结束后，请化妆技师留下模特暂时离场，由考官进行审查。考试结束后咨询表也需要回收，并将作为打分的对象。

- ①从欢迎词和自我介绍开始。请模特填写咨询表，以咨询表上的内容为基础进行深入咨询，了解和整理模特的要求。
- ②长嘴夹、披肩毛巾、围毯一般在卸妆前布置。请在考试时间内拿掉长嘴夹、披肩毛巾、围毯，并把用具整理成开始前的状态。
- ③化妆期间，请与模特一边交流一边进行。
- ④咨询表也请在考试时间内完成。

Grade 4

Make Up Technical Text

CONTENTS

Lesson1	脸部的构成	14
	■ 骨架	
	■ 肌肉	
	■ 皮肤	
	■ 皮肤的生理作用	
	■ 皮肤类型及肌肤保养	
	■ 皮肤问题的原因及建议	
Lesson2	脸部的分析	21
	■ 黄金比例	
	■ 各种脸形和立体感	
Lesson3	色彩学	24
	■ 对颜色的理解	
	■ 色彩的分类	
	■ 颜色的感情效果	
	■ 肤色的构成	
	■ 东亚人的肤色	
	■ 光源与化妆	
Lesson4	化妆准备与顺序	30
	■ 化妆准备	
	■ 化妆顺序	
	■ 工具名称~使用方式~护理方法	
	练习题	35

Lesson 1 脸部的构成

脸是一块立体的画布。与在纸上作画不同，化妆是在脸这一有表情的立体物上进行的。因此，理解作为化妆基础的脸的构造是十分必要的。

脸从内到外是由骨架、肌肉、脂肪和皮肤构成的。

■ 骨架

骨架是脸部的基础，决定了脸的轮廓、大小、立体感（凹凸感）。此外，出现在脸上的那些微妙的阴影，也是因骨架产生的。正确理解骨架，并利用骨架的形状来进行化妆，可以说是能否完美表现模特个性的最大因素。

颅骨大致可分为两个部分。椭圆形、包裹着大脑的脑颅骨，以及决定脸部形状的面颅骨。

具有代表性的面颅骨

A 眉弓骨

位于眉毛下方的弓形骨骼（画眉妆时会将它作为参考）

B 眼窝

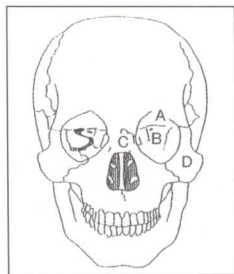
眼球部位的圆形凹陷（特别是眼窝上侧的部分，画眼影时会作为参考）

C 鼻骨

鼻子上部作为支柱的骨骼（画鼻影时会作为参考）

D 颧骨

脸颊上部突出的骨骼（上腮红时会作为参考）



■ 肌肉

从头部到脸部的肌肉，有十多种。根据这些肌肉的性质，可以将它们分为表情肌和咀嚼肌两类。

① 表情肌的定义

受面部神经支配的肌肉，依靠面部皮肤上微小肌肉组织的带动（收缩）能作出各种各样的表情，因此被称为表情肌。

② 咀嚼肌

通过拉动下颌，进行咀嚼食物的动作。代表性的咀嚼肌有咬肌和颞肌。

