

从现在开始打理发型更轻松

# 最适合我的 发型书

田甜◎编著



权威造型机构

精心打造专业发型读本



22个[基础造型]的[必修课程]

简单[摆脱打理发型的各种烦恼]

35款[提升魅力值]的[造型变化]

让你[成功]实现[最完美]的[转型]

吉林出版集团

吉林科学技术出版社

# 最适合我的 发型书

田 甜◎编著



吉林出版集团  
吉林科学技术出版社

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

最适合我的发型书 / 田甜编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2011. 10

ISBN 978-7-5384-5465-9

I. ①最… II. ①田… III. ①女性—发型—设计  
IV. ①TS974.21

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第182225号

广告经营许可证号: 2200004000048

## 最适合我的发型书

---

|     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |  |  |  |  |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|--|--|--|
| 编 著 | 田 甜 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |  |  |  |  |
| 编 委 | 张 旭 | 杨 柳 | 崔 哲 | 张子璇 | 叶灵芳 | 蔡聪颖 | 杨 雨 | 赵 琳 | 安孟稼 | 李雅楠 |  |  |  |  |
|     | 党 燕 | 张信萍 | 韩杨子 | 李春燕 | 刘 丹 | 王 斌 | 王治平 | 张音音 | 高 甄 | 刘 波 |  |  |  |  |
|     | 刘辰阳 | 陈 璐 | 陈 晨 | 赵嘉怡 | 王超男 | 李 娟 | 杨 嘉 | 赵伟宁 | 王萃萍 | 何瑛琳 |  |  |  |  |
|     | 张 颖 | 刘思琪 | 汪小梅 | 吴雅静 | 许 佳 | 姜 毅 | 周 雨 | 郑伟娟 | 康占菊 | 宋 磊 |  |  |  |  |

出 版 人 张瑛琳

策 划 美型社·天顶矩图书工作室 (Z.STUDIO) 张 旭

责任编辑 晋 欣 李晓磊

封面设计 美型社·天顶矩图书工作室 (Z.STUDIO)

内文设计 美型社·天顶矩图书工作室 (Z.STUDIO)

化 妆 田 甜

开 本 880mm×1230mm 1/20

字 数 120千字

印 张 9

版 次 2011年10月第1版

印 次 2011年10月第1次印刷

---

出 版 吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85619083

网 址 [www.jlstp.net](http://www.jlstp.net)

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

---

书 号 ISBN 978-7-5384-5465-9

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



## 前言

发型，可以最快速地改变一个人的整体形象，提升其魅力。但发型的打理，一直是很多女孩难以解决的问题之一。

尝试了许多新鲜的造型，但效果并不理想；好不容易做出的发型，与自己并不搭；花了很多钱做的发型一点儿也不是自己喜欢的。不管发型的操作难易与否，从最基本的技巧入手，并通过灵活运用不同手法，使造型能充分体现自身长处，迈出成功的第一步！

本书由专业造型机构老师精心策划并制作，手把手教会大家最实用的发型基础知识与技法，我们力求在有限的篇幅中，用最清晰的步骤与最详尽的讲解，解决造型中容易遇到的问题，跟随我们一起让自己焕然一新吧！

c.造型师为模特做造型

d.拍摄现场，编辑和模特都尽力做到最好

e.老师指导造型时的技巧



a



b

a.造型师在认真工作  
b.系列图书推介会



c



d



e



策划、图片创意 **张旭**

美型网: <http://www.meixingshe.com>



## 发型令你焕然一新

发型的变换,最能快速改变一个人的整体印象,提升个性气质。换句话说,即使是再漂亮的妆容和时髦的着装,如果发型没有适当打理,看起来乱蓬蓬的,整个人也会显得不精神,甚至给人不修边幅的邋遢感。

当一天开始,一个整洁、恰到好处的造型,带来的不仅仅是外表上的好感,还能让人获得一种最佳的工作状态。

### ●精心打理的造型令人印象深刻

许多造型师、设计师、时尚编辑等朋友不乏美搭达人,可以从她们身上看到,不论是随意的长发,还是略带孩子气的学生头,只要经过精心护理与简单打卷,甚至是随意编一个发辫,都能令人赏心悦目,印象深刻。

发型的变换手法很多,但即使沙龙级造型也是从基本方法入手,灵活运用。只有熟练掌握手法和技巧,才可以自由应对不同的造型需要。

编著、化妆、造型 **田甜**



## 体味乐趣

### ●尝试各种新鲜的造型,使生活更多彩!

爱美是女人的天性,也是女人的权力。美丽的外表,不但可以陶醉自己,更能愉悦他人。生活是多姿多彩的,美的形式也是多种多样的,爱美的女人,快快敞开封闭的心扉,跟我们一起体验玩发的快乐,勇敢地释放你的美丽吧!



## 关于本书的使用方法

● 不同发型适合的脸型

● 发型名称与打理技巧

### 内容解说

#### 发型实践 b



20



#### 拧转发束后的固定

##### 3 拧转后将发束用发卡固定



#### 耳后发束位置的调整与固定

##### 5 固定拧转至耳部后方的发束



#### 收起耳上发束，并向后拧转

##### 4 拧卷耳部上方的头发



#### 另一侧耳上与脑周碎发的旋拧法

##### 6 拧转起另一侧



21

● 发型打理所需时间

● 发饰的介绍

● 整体造型完成图

● 造型的技巧分析

● 发型打理步骤详细说明与图示

● 造型侧面的效果展示



### 内容解说



## 目录

### 基础与应用篇 1

# 拧卷、打散、盘发



#### 基础1

## 旋转、拧起、固定 12

#### 基础讲解

- |               |    |
|---------------|----|
| a 侧面局部束发时的旋拧  | 13 |
| b 固定脸周发束时的旋拧  | 14 |
| c 固定刘海儿发束时的旋拧 | 15 |
| d 纵向固定发束时的拧转  | 16 |
| e 固定圆形发髻时的拧转  | 17 |
| f 蓬松隆起发髻时的拧转  | 18 |

#### 发型实践

- |                   |    |
|-------------------|----|
| a 单侧局部拧转打造立体轮廓    | 19 |
| b 单侧多层次旋拧打造甜美女孩儿气 | 20 |
| c 花瓣形高团子发打造日系风格   | 24 |
| d 侧拧卷式中束发演绎梦幻气质   | 28 |
| e 简单的高发髻呈现清爽少女气息  | 33 |





## 基础2

### 倒梳、打散、做蓬松 36

#### 基础讲解

- a 用手倒梳拉扯打散 37
- b 用发梳分段倒梳 37

#### 发型实践

- a 松散A字形空气卷散发时尚魅力 38
- b 侧旋拧蓬松盘发呈现华美女人气 40
- c 双侧球形低束发散发质朴学生气 44

## 基础3

### 团子发、高盘发 46

#### 基础讲解

- a 基本盘发固定时的拧卷 47

#### 发型实践

- a 双侧丸子发打造俏皮少女风 49
- b 花瓣式高团子发型塑造甜美日范儿 52
- c 空气感团子发打造华丽公主气质 56
- d 三股辫高丸子束发展现日系甜美风 58

#### 小专栏 ▶

### 掌握基本的造型技巧 62





## 目录

### 基础与应用篇 2

## 编发、卷发、束发



#### 基础1

### 三股辫、蝎子辫 68

#### 基础讲解

- a 固定局部前发的三股辫 69
- b 逐步加发蝎子辫编发 70
- c 脸部侧面四股辫编发 72
- d 双侧麻花蝎子辫编发 73
- e 前发卡式细麻花编发 73
- f 侧拧卷式蝎子辫束发 74
- g 后侧四股蝎子辫编发 75

#### 发型实践

- a 蓬松侧麻花三股辫散发质朴田园风 76
- b 蝎子辫侧拧卷束发塑造恬静淑女风 79
- c 编刘海式双麻花辫营造可爱表情 82
- d 韩式麻花低束发塑造柔美女人味 84
- e 细麻花辫长卷发塑造波西米亚风 88



#### 基础2

### 内卷、外卷、混合卷 90

#### 基础讲解

- a 吹卷定型塑造自然卷 91
- b 用电卷发棒内卷的方法 92
- c 发梢部分卷发的方法 92
- d 用电卷发棒外卷的方法 93
- e 发中部分卷发的方法 93
- f 内、外混合卷发的方法 94

#### 发型实践

- a 柔软的自来卷打造洋娃娃混血风 95
- b 立体感三角卷发展现清纯少女气 98
- c 空气感波浪长卷散发自然气质 100
- d 多层次拧卷侧束散发甜美夏季风 102
- e 头顶蓬松的高盘发打造柔和表情 106
- f 自然微卷的高马尾散发浓郁都市风 110

#### 小专栏 ▶

#### 卷发造型的技巧答疑

114

## 实践与提高篇

# 简单地改变发型



### 综合运用

## 根据长度变换发型 120

### 中长发~长发

自然拧卷的侧束发塑造复古名媛风 121

蓬松发顶的局部旋拧散发温婉气质 126

圆润日系丸子头提升甜美气息 130

发顶蓬松的高束发展现个性都市风 134

绕发带编四股辫散发柔美田园风 138

### 短发~中长发

不规则旋拧盘发塑造随意俏皮风 142

翘动内外中卷发打造俏皮公主风 145

蓬松感高发髻呈现华美造型 148

侧四股辫小发髻散发华美气息 152



## 调整发型改变印象 156

### 增加甜美感

自然松散的低团发提升甜美风格 157

### 增加成熟感

整体卷拧高束发塑造成熟气质 160

### 增加华美感

局部旋拧高盘发打造华美气质 164

### 小专栏

顶发的造型技巧答疑 166

各类造型剂使用要点 168

### 附录

与发型搭配使用的工具 172

消除毛糙的日常护发答疑 174

不易出错的协调搭配小观点 176

发区分布与基本分区用语 178

# 基础与应用 1 篇

不同技法的巧妙穿插与结合♥

## 拧卷、打散、盘发

塑造出发髻效果的拧卷，对头发进行蓬松处理的打散技巧，以及为实现清爽整洁造型的盘发……通过不同技巧的综合运用，打造出更富有变化感的造型效果。



固定发束时，换用U形发插可以提升整体造型的蓬松效果，使发髻看上去更加自然饱满。



暗卡的波浪形卡身便于固定发束，使发束不容易松散。



一端是尖头设计的基本款发梳，就连专业造型师也不可缺少的工具。



发绳、皮筋使用方便，轻松束起纤细发束，且不会影响美观。



鹤嘴夹是卷发、分发时固定发束不可缺少的工具，装饰了串珠的设计更具有装饰性，也可以作为盘发饰品。





有什么比较好  
掌握的束发方  
法呢？

## 基础 ①

简单而变化多样的最基本打理技巧

# 旋转、拧起、固定

如果你想收起过短的刘海儿、脸周以及耳后碎发，并塑造出美观的造型，可以用旋转、拧起的方式将其收起，并进行固定。学会这些简单的小技巧，可以帮你打造出与众不同的时尚造型。

## 基础讲解 a

刘海儿的侧面旋拧与固定

# 侧面局部束发时的旋拧

如想简单收起刘海儿并打理出一定造型感，可以运用下面的小技巧；将中分后的刘海儿进行整理并旋拧，固定在耳后的位置，巧妙地收起刘海儿，又能很自然地展现出纤细的脸部线条。



### 造型步骤 1 旋拧刘海儿前的分区处理



↑ 将头顶前侧的头发梳成中分，取其中一侧的少量头发开始旋拧。

→ 沿额头发际线拧转发束，边旋拧边将前面的头发补充进来，并旋拧至耳后。

### 造型步骤 2 从刘海儿开始往侧面边旋拧边加入发束



### 造型步骤 3 将旋拧的头发固定在耳后并整理整体造型



↑ 用喷雾发胶打理造型，使后侧头发略遮住固定处。

← 将旋拧后的头发弯出一定的弧度并固定在耳后。



## 基础讲解 **b**

收起脸周碎发的拧转

# 固定脸周发束时的旋拧

将头发分成多股，以向内拧卷为基本方法。固定后，可以自然收起脸周的碎发，使顶发、侧发区的造型更显立体，具有一定修饰脸形的作用。

造型步骤  
**1**

旋拧前，将刘海儿与面颊两侧的碎发一起平均分成三个发区，拧转并固定



← ↑ 分别旋拧各个发区的头发，旋拧时要留有一定的蓬松感，拧4~5圈即可，并用发卡固定。

造型步骤  
**2**

束起耳部上方的碎发，轻轻拧转至耳后固定

→ 将耳部上方的碎发向内侧拧卷，蓬松度与打理刘海儿时一致，固定至耳后。



造型步骤  
**3**

将拧转好的发束与基础头发固定在一起



↑ 用发卡从上至下插入头发，使发束更好的与未梳起的头发固定在一起。

造型步骤

1

拧卷前的刘海  
儿分区方法



↑ 将头发中分后，取  
2~3cm宽的头发，剩余的  
头发也沿发际线分好。

→ 将一侧发区的发束轻  
轻向内侧旋转4~5圈，拧转的  
同时要向头后侧轻拉。

造型步骤

2

略蓬松的向内拧转  
刘海儿处的头发



造型步骤

3

两侧头发分别拧转至后上方，并与基  
础头发固定



↑ 另一侧头发对称  
位置拧卷并固定。

← 将拧卷的发束拉至头  
顶后侧用发卡固定。

基础讲解 C

额头处刘海儿的旋拧与固定

## 固定刘海儿 发束时的旋拧

以中分、旋拧为基础，自然  
向顶部收起额头处的刘海儿，保  
留两侧鬓角的头发不固定，充分  
展现饱满的额头轮廓，这个方法  
适合希望脸型显长一些的造型。





## 基础讲解 d

局部的纵向拧转与固定

# 纵向固定发束时的拧转

局部梳起或侧梳造型，需要纵向分别固定发束，通过分区、拧卷，逐步将头发在耳部固定成股，以便造型。

造型步骤  
1

拧卷前将顶发与刘海儿中分



↑ 取从发际线往上4~5cm宽的头发为一组，用手捋顺。

→ 将发束纵向拧转2~3圈，边拧转边向耳根处轻拉。

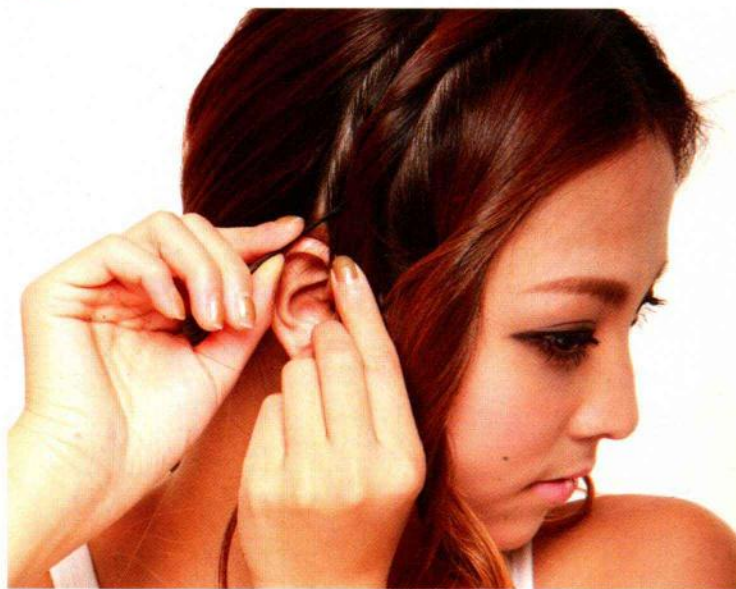
造型步骤  
2

往耳根方向纵向旋拧发束



造型步骤  
3

从头顶至耳根分出一束2~3cm宽的发束拧卷固定



↑ 用梳子从头顶至耳根划一条直线分出一束发束，跟前一束一样拧转并固定。

造型步骤  
4

在耳前固定拧转后的发束



↑ 将发束拧转到耳前大概太阳穴的位置上，用发卡从下至上插入固定。