

快带上你的闺蜜们一起去体验正宗日式美发吧
购书即赠送 Visee Line 美发店五折优惠券

[日] 杉浦成规◎著
张敏◎译

你最想要的 发型书

零技法×随手抓，立即打造 V型巴掌脸

发色层次 | 刘海弧度 | 发饰的位置 | 耳边发丝的卷度

帅气甜美 气质典雅
可爱性感 微辣狂野

BOY风

零基础
限定

随心所欲你就是日杂风好感女孩！

中国纺织出版社

你最想要的 发型书

【日】杉浦成规 著
张敏 译

内 容 提 要

日本顶级美发师杉浦成规教你打造最具人气的小脸发型,通过这本《你最想要的发型书》将会令你的形象华丽转变!从卷发方向到做卷技巧,无论是营造优雅气质还是甜美可爱造型,本书都会让你找到最适合自己的发型。更有约会、聚会、职场等按场合区分的“瘦脸发型”以及从未公开的绝密级护发、染发和美妆技巧等。

5-FUN DE KOGAO NI NARERU KANTAN HAIR ARRANGE

by Naruki Sugiura

Copyright © Naruki Sugiura 2011

Illustrations by Toko Okamura

All rights reserved.

Originally published in Japan in 2011 by PHP Institute, Inc.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with PHP Institute, Inc. Japan

through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

本书中文简体版经PHP Institute, Inc.授权,由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号:图字:01-2013-1190

图书在版编目(CIP)数据

你最想要的发型书 / (日)杉浦成规著;张敏译. —北京:中国纺织出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5064-9754-1

I. ①你… II. ①杉… ②张… III. ①发型—设计
IV. ①TS974.21

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第097512号

策划编辑:李沁沁 张 程 责任编辑:李沁沁 责任校对:寇晨晨
责任设计:何 建 责任印制:何 艳

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

邮购电话:010—67004461 传真:010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年1月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:6.5

字数:69千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

Contents

目 录

序 章 打造人见人爱的完美发型，超级基础小贴士大公开

读者模特的 Before & After 大公开！……8

脸颊周围仅用一招，让形象全新巨变！

Step1 变幻卷发方向，魅力效果卓著……12

Step2 两种外卷造型，中长发也能增添华丽气质……14

Step3 仅用一招让刘海变身，打造个性长发……16

卷发的超基本技巧 1 卷发工具的选择方法……18

卷发的超基本技巧 2 内卷的打造方法……19

卷发的超基本技巧 3 外卷的打造方法……20

卷发的超基本技巧 4 魔术卷发器的使用方法……21

超基础卷发技巧 4 Step

Step 1 夹住头发并固定……22

Step 2 卷发……23

Step 3 涂上定型剂……24

Step 4 拨乱打散……25

杉浦成规作品集 Part1……26

魅力变身！加分法则之绝密级画眉诀窍……30

第 1 章 不同场合打造人见人爱的小脸发型

约会篇……32

打造长发女生约会发型……34

长发女生约会造型揭秘……36

打造短发女生约会发型……38

短发女生约会造型揭秘……40

聚会篇……42

打造长发女生聚会发型……44

长发女生聚会造型揭秘……46

打造短发女生聚会发型……48

短发女生聚会造型揭秘……50

职场篇……52

打造长发女生职场发型……54

长发女生职场造型揭秘……56

打造短发女生职场发型……58

短发女生职场造型揭秘……60

杉浦成规的作品集 Part2……62

魅力变身！加分法则之绝密级眼妆诀窍……64

第2章 打造理想美发，让魅力不断升级

染发的颜色搭配技巧……66

形象会随颜色变化而改变！……67

基本选择方法 1 根据肤色和瞳孔颜色……68

基本选择方法 2 根据个性和服装……69

如果对发色感到迷茫就看这个！寻找合适颜色诊断表……70

定型剂的使用方法 1 喷雾型……71

- 定型剂的使用方法 2 泡沫型……72
- 定型剂的使用方法 3 发蜡型……73
- 不同脸型 Vs 最佳发型 圆脸……74
- 不同脸型 Vs 最佳发型 长脸……76
- 不同脸型 Vs 最佳发型 大饼脸……78
- 这种烦恼也能解决! ……80
- 发梢分叉应对法……81
- 软发女生应对法……82
- 硬发女生应对法……83
- 魅力变身! 加分法则之绝密级化妆诀窍……84

第3章 了解正确的美发知识, 朝富有光泽的美发进发!

- 选择正确的洗发水……86
- 头发护理用品选择要点……87
- 正确洗发方法 8 Step……88
- 干发方法 基本篇……90
- 干发方法 卷发篇……92
- 特别篇……94
- 想让头发更快地生长! ……95
- 按摩头部穴位放松头皮! ……96
- 用假发改变形象! ……97
- 摘自博客 顶级发型师杉浦成规真实的一面……98
- 后记……100

你最想要的 发型书

【日】杉浦成规 著
张敏 译



Prologue

前言

献给想要变得更漂亮的女性 更为翔实细致地介绍各种发型的打造方法

大家好，我是杉浦成规。

2009年我完成了人生的第一本书——《超人气美发打造法》（PHP研究所出版），托大家的福，那本书在市面上反响不错。正在看这本书的你，可能也读过上本书吧。在此，再次向亲爱的读者们表达我的感激之情。

在之前的书中，我向大家介绍了卷发的基本方法、造型法则以及头发护理和化妆技巧等知识。但实际上想要写的内容实在太多，一本书是无法装载下的。于是，出版了这本升级版作为美发第二弹，以飨忠实的读者。

为了能够帮助大家轻松打造美发，我决心再次提笔，开始了本书的创作。这本书着重锁定打造“小脸”发型，即瘦脸诀窍，讲解如何修饰脸部的烦恼问题以创造更加完美的发型，还有如何根据不同的脸型打造最适合自己的发型等知识，这些铂金级的内容与之前出版的书相比更为新颖实用哦！

此外，这本书与上本书相比更加注重细节和技巧的介绍，从拿吹风机的角度和姿势到做卷的方法，耐心地为大家讲解细节要点。不管是“无论如何就是打理不好头发”的初学者，还是“想把卷发打造得更加精致”的美发达人，相信看了本书都会各取所用，有所收获。



打造“完美的自己”的方法，唯有日积月累的努力！

我在之前的书中也有写过，包括我自己在内，大多数男性都倾心于外表靓丽的女生。但是，在繁忙的现代生活中，要想经常保持光鲜亮丽是比较困难的。为此，就需要我们每天“为美丽而努力”。

并不是说提倡大家铆足了劲使出百分之百的努力，而是建议大家花点巧思妙想，每天前进一小步，持之以恒才是王道。可能一两天无法看到明显的效果，但是那些每天怀揣着爱美的意识、为美丽加分的女生与那些对美丽没有花一点点心思的女生相比，相信十年后，两者应该会出现惊人的差异。

为了使自己的现在以及将来变得更加美丽，需要我们从现在开始留意并学习如何打造完美发型，这是十分重要的。如果本书能够为大家的美发事业贡献出绵薄之力，我将深感荣幸。

杉浦成规

Contents

目 录

序 章 打造人见人爱的完美发型，超级基础小贴士大公开

读者模特的 Before & After 大公开！……8

脸颊周围仅用一招，让形象全新巨变！

Step1 变幻卷发方向，魅力效果卓著……12

Step2 两种外卷造型，中长发也能增添华丽气质……14

Step3 仅用一招让刘海变身，打造个性长发……16

卷发的超基本技巧 1 卷发工具的选择方法……18

卷发的超基本技巧 2 内卷的打造方法……19

卷发的超基本技巧 3 外卷的打造方法……20

卷发的超基本技巧 4 魔术卷发器的使用方法……21

超基础卷发技巧 4 Step

Step 1 夹住头发并固定……22

Step 2 卷发……23

Step 3 涂上定型剂……24

Step 4 拨乱打散……25

杉浦成规作品集 Part1……26

魅力变身！加分法则之绝密级画眉诀窍……30

第 1 章 不同场合打造人见人爱的小脸发型

约会篇……32

打造长发女生约会发型……34

长发女生约会造型揭秘……36

打造短发女生约会发型……38

短发女生约会造型揭秘……40

聚会篇……42

打造长发女生聚会发型……44

长发女生聚会造型揭秘……46

打造短发女生聚会发型……48

短发女生聚会造型揭秘……50

职场篇……52

打造长发女生职场发型……54

长发女生职场造型揭秘……56

打造短发女生职场发型……58

短发女生职场造型揭秘……60

杉浦成规的作品集 Part2……62

魅力变身！加分法则之绝密级眼妆诀窍……64

第2章 打造理想美发，让魅力不断升级

染发的颜色搭配技巧……66

形象会随颜色变化而改变！……67

基本选择方法 1 根据肤色和瞳孔颜色……68

基本选择方法 2 根据个性和服装……69

如果对发色感到迷茫就看这个！寻找合适颜色诊断表……70

定型剂的使用方法 1 喷雾型……71

- 定型剂的使用方法 2 泡沫型……72
- 定型剂的使用方法 3 发蜡型……73
- 不同脸型 Vs 最佳发型 圆脸……74
- 不同脸型 Vs 最佳发型 长脸……76
- 不同脸型 Vs 最佳发型 大饼脸……78
- 这种烦恼也能解决! ……80
- 发梢分叉应对法……81
- 软发女生应对法……82
- 硬发女生应对法……83
- 魅力变身! 加分法则之绝密级化妆诀窍……84

第3章 了解正确的美发知识, 朝富有光泽的美发进发!

- 选择正确的洗发水……86
- 头发护理用品选择要点……87
- 正确洗发方法 8 Step……88
- 干发方法 基本篇……90
- 干发方法 卷发篇……92
- 特别篇……94
- 想让头发更快地生长! ……95
- 按摩头部穴位放松头皮! ……96
- 用假发改变形象! ……97
- 摘自博客 顶级发型师杉浦成规真实的一面……98
- 后记……100

序 章

打造人见人爱的
完美发型,超级基
础小贴士大公开

读者
模特的
烦恼

Before & After大公开!

“不知不觉头发就没有型了……”如果你有这种烦恼，那可就吃亏了哦。发型究竟对女性有多重要，请让读者模特们通过亲身体验来告诉你！

Before



烦恼

略有假小子风格的短发。我想再营造出一份女人味！

Side



Back



若是略长的刘海，即使短发也能营造女人味。利用包裹脸颊的发量和活泼的光泽度，瞬间达成小脸夙愿，变身轻熟女。

After



Before

烦恼

这是一款自然蓬松的卷发造型。但是头顶和脸部周围显得有点单薄。



After

Side



Back

令头顶增加蓬松度和空气感,特别是脸颊旁勾勒出的大卷能为你营造出更富清甜感的动人魅力。

Before

烦恼

发稍毛糙，整体呈现向外扩散的趋势。发型不精致，廓型不清晰，头发容易打结，稍显凌乱。



After

Side



Back

用发胶为头发定型做卷，让发稍的整洁度UP！头发变得光泽、靓丽，成为人见人爱的美发造型。



Side

*Before***烦恼**

虽然是自然系发型,但是发梢容易翘起,我想让自己的形象更有特点。

*After*

针对原来造型中的失败之处,特意打造了一款稍大的发卷,既优雅又华丽。头顶的蓬松感和刘海造型是重点。

