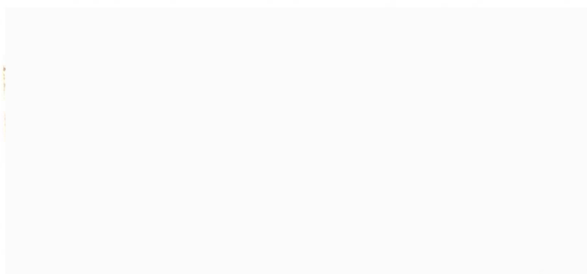


小日子

嘿，头发乱了

张胜华 著



小日子

嘿，头发乱了

张胜华 著



 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

嘿, 头发乱了 / 张胜华著. -- 青岛: 青岛出版社, 2018.1 (小日子)

ISBN 978-7-5552-6422-4

I . ①嘿… II . ①张… III . ①理发—通俗读物 IV . ①TS974.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 302492 号

本书经城邦文化事业股份有限公司尖端出版正式授权, 同意由青岛出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

山东省版权局版权登记号: 图字15-2017-264

- 书 名 嘿, 头发乱了
著 者 张胜华
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068026
策划编辑 刘海波 周鸿媛
责任编辑 王 宁
特约编辑 刘百玉 孔晓南
封面设计 iDesign studio
装帧设计 祝玉华
照 排 光合时代
印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期 2018 年 2 月第 1 版 2018 年 2 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 32 开 (890 mm × 1240 mm)
印 张 4.75
字 数 80 千字
图 数 442 幅
印 数 1-6100
书 号 ISBN 978-7-5552-6422-4
定 价 39.80 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议上架: 美发造型、时尚生活

让发型跟着 你的美丽一起升级！

从我的上一本发型书发行算起至今已经4年，这期间流行的发型趋势与时尚造型话题也不断更迭。第一本工具书的诞生，为的是完全没有造型经验的读者，希望他们只要通过学习书中的一个个步骤，就能逐渐认识自己的头发特性并懂得养护它，进而学会基础造型。但当初的读者如今肯定不会满足于基础造型，他们更想要在原本构建的技巧下，变化出更丰富多样的造型，无论是充满利落线条的直发、自然蓬松的卷发还是热门的编发，都要跟上时尚的步伐才行！

这次的发型书与以往不同，不长篇大论地从基础讲起，因为我相信多数女性对于自己的头发状况已经相当熟悉，因此在这本书中只着重加入造型工具、吹整技巧、盘发概念、编发步骤与选择发色等方面的内容，通过这些大主题就能相互加乘变幻出无穷的造型种类。本书更大胆地结合了目前的韩流热潮、话题明星、整发技巧与造型发品的特性，呈现了更高难度的造型，甚至依据场合、发长就能轻松变化，通过自己多年的经验，精准挑选出足以让众人惊艳甚至想要效仿的造型风格。

书中利用不断升级的造型工具（如电卷棒、平板夹等），不仅要突破我们熟知的发型效果，还要搭配手法进阶打造更自然、



更有味道的流行感，即使是直发，也能营造出或利落或优雅的各种风格，卷发也能烫出不同的曲线效果。或者只用一把梳子和一个吹风机，就能做出自己喜爱的造型，增添新意。

此外，我在书中仍保留了基本的编发技巧，保证内容非常精彩，就算是我们熟知的简单两股辫、三股辫，也能展现出不同的编发效果，出席宴会、派对等盛大场合也绝对没问题。发色部分则是以年度趋势配合崭新的染发技巧，在书里通过不同颜色的配对组合，让你能够更快速地寻找到适合自己肤色、瞳孔色等细节的发色。最后则解读了目前当红女星的发型的整发技巧，不仅教给你快速打理头发的方法，同时还有延伸变化的小技巧，会让你觉得受益匪浅。重点是：这些发型看似专业，实际操作方法却很简单！

所以，现在就翻开书，开始练习属于你的百变造型术吧！

Johnny

序 让发型跟着你的美丽一起升级! 1



整发小学堂

跟着 Johnny 老师学整发秘籍

我适合什么发型呢?	002
脸型的黄金比例与头部黄金点	004
关于刘海和分线的几个小知识	007
刘海决定发型的成败	009
关于头皮和发质的几个小知识	010
头发的自我检测法	011
学会沙龙级洗发技巧	015
学会选择造型产品	017
打底产品学问多	018
利用造型品修饰头发问题	019
梳出柔顺好发质	020
轻松驾驭电卷棒	022
正确吹整技巧	026
创造上镜的柔顺直发	027
在家也能吹出的专业级直顺发	028
简单易上手的扭转十三股编	030
三股正编加双辫(蜈蚣辫)	032
上卷技巧图解	034
上卷技巧 1 平卷	036
上卷技巧 2 直立卷	037

上卷技巧 3	水波卷	038
上卷技巧 4	海波卷	039
上卷技巧 5	D形卷	040
上卷技巧 6	反C字卷	041



2

吹整秘籍

易上手！只要基本整发工具就能完成

刘海公式

公式 1 空气刘海 044

流行杂志上的韩妞刘海

公式 2 斜刘海 046

利落中带点妩媚的中短发造型

公式 3 平刘海 048

邻家女孩的清新气质

分线公式

公式 1 Z形分线 050

轻松打造新造型

运用公式随心变发

变化1 韩系中分 052

时尚度满分的好打理发型



变化 2 韩系大旁分	054
及肩短发也能呈现浪漫氛围	
变化 3 花式分线 + 离子夹	056
充满自然感的韩妞水波头	
变化 4 轻盈鲍伯头	058
带有迷人层次感的微翘短发	
变化 5 Q弹混合卷	060
多种上卷方式打造自然感卷度	
变化 6 S形外卷	062
打造名媛风的时尚蓬松卷发	



3



编发秘籍

一看就懂！流行编发全图解

编发基础公式

公式 1 扭转	066
靠单股扭转完成的变化款公主头	
公式 2 两股辫	068
初学者也能轻松完成的漂亮编发	
公式 3 两股加辫	070
洋溢线条美感的典雅发箍头	
公式 4 三股辫	072
双边花式编发带来甜美气息	
公式 5 三股加辫	074
收拢至侧边的异国风发辫	

- 公式 6 蜈蚣辫** 076
让优雅造型带有一分个性美
- 公式 7 变形蜈蚣辫** 078
结合公主头的变化款展现甜美
- 公式 8 拉花三股辫** 080
让基础编发多一分恬静气质



4



盘发秘籍 运用各种技巧，轻松上手

盘发进阶技巧

- 技巧 1 马尾 + 三股辫** 084
像米妮丸子头般的俏丽盘发
- 技巧 2 双股辫盘发** 086
结合简易盘发变化典雅造型
- 技巧 3 马尾 + 缠绕** 088
气质高雅的流线盘发
- 技巧 4 < 形蜈蚣辫** 090
基础编发打造羽毛般纹路的盘发
- 技巧 5 蜈蚣辫 + 缠绕** 092
带有蓬松线条感的可爱发型
- 技巧 6 鱼骨辫 + 扭转** 094
别出心裁的花朵盘发
- 技巧 7 蜈蚣辫 + 三股辫缠绕** 096
充满欧式浪漫的花式造型

挑战高阶编发，打造立体发型



5



日常玩发 不同发长的造型变化

短发造型

运用 1 吹整 + 上卷 102

充满自然卷度的韩妞水波头

运用 2 三股辫 + 上卷 104

带有青春俏丽感的鲍伯头

中长发造型

运用 3 缠绕扭转 + 上卷 106

恬静中带有俏皮感的短马尾

运用 4 扭转 + 盘发 108

5分钟轻松搞定的完美约会发

运用 5 编发 + 上卷 110

利落的单边韩风编发

长发造型

运用 6 缠绕 + 马尾 112

高校女生的年轻活力造型

运用 7 编发 + 马尾 114

炎夏最合适的清爽斜马尾

运用 8 上卷+双股编 116

细腻编发结合海涛般浪漫卷度

运用 9 8字卷+扭转 118

利用华丽卷度做出日系拉花编发



番外篇

番外篇 1 亮眼发色玩创意 120

番外篇 2 学习韩系时尚女星的经典发型! 124

率真甜美朴信惠风格 124

高颜值、清新感宋慧乔风格 126

时尚干练黄静茵风格 128

后记

热爱工作，每一天都值得挑战 130



跟着 Johnny 老师 学整发秘籍



随着时尚流行信息的普及，越来越多的人意识到发型的重要性一点也不亚于彩妆，也更在意发型与自己的匹配度。在这个单元里，大师级发型达人 Johnny 老师将传授让女孩们可以闪亮登场的各种整发秘籍，从基础的头发相关知识到基础电棒造型、平板花样等，现在就一起来学习吧！

我适合什么发型呢？

很多人会问我：“老师，我适合什么样的发型呢？”我们一般将脸型分成：瓜子脸（鹅蛋脸）、圆脸、长脸、方脸、倒三角脸（也就是现在俗称的锥子脸），其中瓜子脸是比例最好、适合各种发型的脸型。但拥有得天独厚条件者毕竟是少数，如果天生脸型比例不太令自己满意也没关系，选择对的发型，就可以达到修饰脸型的效果。这里先来了解一下各种脸型可以对应哪些发型吧！

A light blue circle containing the text '瓜子脸' (瓜子脸).

瓜子脸

特点：比例标准，面部通常看起来很协调，显得端正秀气。

发型建议：由于比例良好，因此没有造型上的限制，短发或长发都适宜。

A light blue circle containing the text '长脸' (长脸).

长脸

特点：额头或下巴偏长。若是额头偏长会显得发线往后，感觉太秃；若是下巴过长，看起来会有点像“戾斗”。

发型建议：平刘海可让脸型看起来缩短，通过剪烫创造出足够厚度的发量置于两颊边，能增加脸的宽度。应避免高层次短发和及肩直长发。



方脸

特点：因骨头偏宽大或咀嚼肌发达，使得两颊与下巴处的轮廓线有明显角度，脸偏宽，给人较严肃的感觉。

发型建议：带有微弯线条的长、短发，利用女性化的头发弧度柔和过度刚硬的脸部线条。不建议留直发，太明显的直线线条会更强化方形脸的轮廓。



倒三角脸

特点：因两颊过于凹陷或下巴太尖，让两颊与下巴处轮廓就像一个倒三角形，使脸部看起来显得太过消瘦。

发型建议：长度及肩，利用剪烫让发尾变厚、创造层次，以修饰下巴线条。避免厚刘海或头顶处过于蓬松，剪到耳上并将层次打薄的短发也不适合。



圆脸

特点：脸宽大于眼睛长度的5倍，或长脸但各部分比例较短，脸型轮廓偏圆比较没有角度，给人的第一印象比较温和、可爱。

发型建议：最好搭配斜刘海，用斜线条使脸颊两侧的轮廓变长，也可以尝试垂直排列烫卷的卷发造型，但长度要避免接近颈部的中长卷发，这样人们不会将焦点放在两颊，脸会显得更圆。

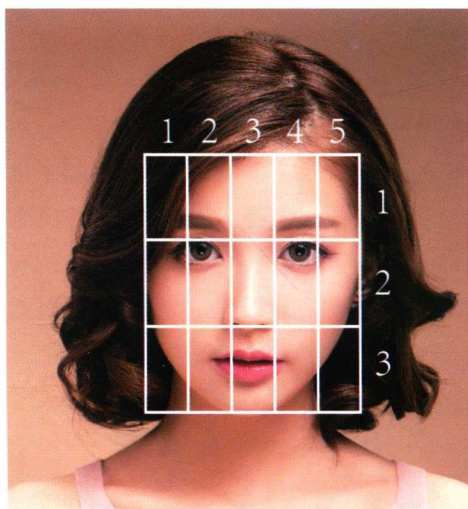
脸型的黄金比例与头部黄金点

前面提到，瓜子脸是比例标准的脸型，拥有完美的黄金比例。虽然我们先天不一定能拥有具有黄金比例的脸型，但可以尽量靠着一些技巧，去创造后天的黄金比例。以下就以简单的图示说明什么是脸部的黄金比例。

确认黄金比例脸型

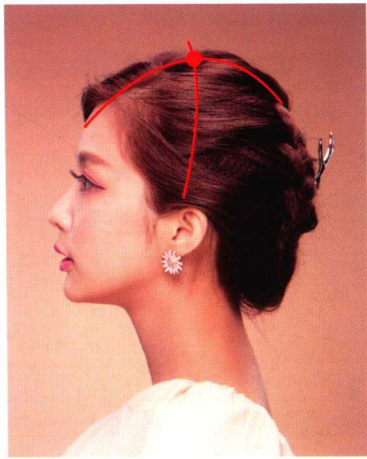
将脸的长度从发根至眉间的额头、眉间至鼻尖鼻梁与人中至下巴分成三份，并以鼻梁长度为1，以上三段最完美的比例为1 : 1 : 1。脸宽的黄金比例则是一只眼睛长度的5倍，这样的脸型比例完全符合美学标准。

在家检视自己的脸型时，要让脸部保持与镜子水平，如果刻意压下巴就会制造出尖脸的效果而失准。通过自我检测，可以了解自己的脸型是偏长、偏圆还是偏宽，再针对问题予以修饰。



确认头部黄金点

依照黄金分割定率 0.618，头部的黄金点位于头顶正中心，这个部位也是人体的“百会穴”。如下面左图，从眉心往头顶画直线，与两耳纵线交汇的点就是头部黄金点。在剪发或做造型时，要先抓出头部黄金点，基于此打造出完美比例的发型。



打造后天完美发型与脸型

每个女生都想拥有完美脸型，但除了先天遗传，后天的睡眠姿势、生活习惯与作息时间都会影响脸型，也会因此产生脸型上不同的困扰。举例来说，常常吃比较硬的食物（包括有嚼口香糖的习惯）的人，靠近下巴两侧的咀嚼肌会变得发达，让脸看起来比较方。所以我们要尽量避免过度使用咀嚼肌，以免让腮帮子越来越明显。

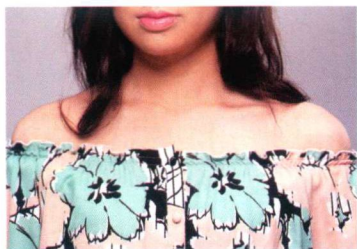
除了通过不同发型帮助脸型达到视觉上长短宽窄的各种修饰效果，还可通过彩妆和服饰修饰脸型达到接近完美的脸部比例。

利用腮红修饰

发型固然重要，在修容时，利用深色腮红适度地在脸颊、额头与下巴处做阴影修饰，也会有很好的效果。

利用衣领修饰

衣领可以决定脸型看起来是否和谐！选购服装时，应对应自己的脸型，考虑穿着 V 领、U 领还是圆领，以起到修饰效果。例如圆脸可选择 V 领，利用视觉效果延伸下巴到脖子的线条；方脸则要避免选择高领或一字领，以免让脸部线条更突显。



平口露肩款式可缓和尖脸的锐利线条，或修饰圆脸的弧度。



因高领在视觉上有紧迫感，尖脸、方脸、长脸及圆脸者都应避免。



锁骨下方 3~5 厘米的 V 型领最能修饰圆脸，但尖脸者应避免。



高于锁骨上方的一字领可修饰尖脸型，但方脸和圆脸者应避免。