

惹人爱的造型秘笈大偷师
大胆尝试最上镜的女主角造型
谁都可以变得性感和可爱

用期待爱神的幸福感妆容
深深打动他的心
成功赢得女友宝座



提升 Love 指数

好感约会妆

吉林出版集团

吉林科学技术出版社

闫岩◎编著



LOVE指数

好感约会妆

闫岩◎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

提升LOVE指数 好感约会妆 / 闫岩编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5384-4926-6

I. ①提… II. ①闫… III. ①化妆—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第143967号

提升LOVE指数 好感约会妆

编 著	闫 岩											
编 委	张 旭	杨 柳	叶灵芳	张子璇	崔 哲	蔡聪颖	杨 雨	赵 琳				
	党 燕	张信萍	韩杨子	李春燕	刘 丹	王 斌	王治平	张音音				
	陈 璐	陈 晨	赵嘉怡	王超男	李 娟	杨 嘉	赵伟宁	王萃萍				
	张 颖	刘思琪	汪小梅	吴雅静	许 佳	姜 毅	周 雨	郑伟娟				

出 版 人 张瑛琳

选题策划 天顶矩图书工作室 (Z.STUDIO) 张 旭

责任编辑 宛 霞 晋 欣

封面设计 天顶矩图书工作室 (Z.STUDIO)

制 版 天顶矩图书工作室 (Z.STUDIO)

化 妆 毛 毛 陈 雪 宋 丹

模 特 张妮娜 黄馥琳 刘雯雯 雨 萱 NOKO

开 本 880mm×1230mm 1/20

字 数 120千字

印 张 9

印 数 1—8000册

版 次 2011年4月第1版

印 次 2011年4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 0431-85674016

网 址 www.jlstp.net

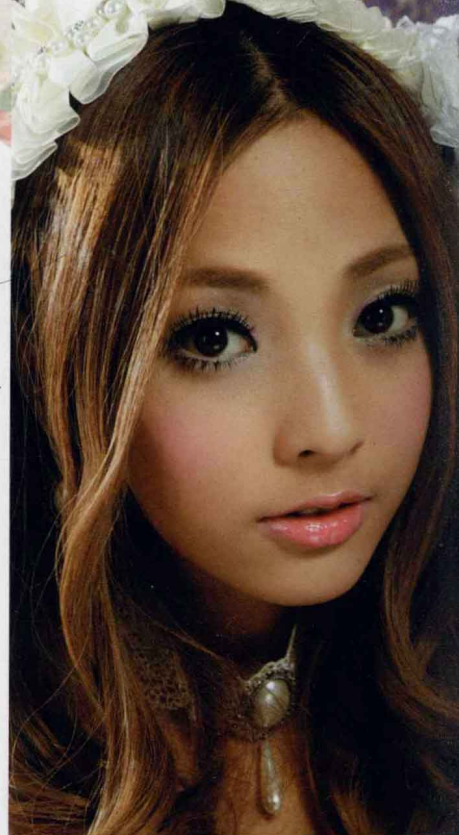
印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4926-6

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



卷首语

Foreword



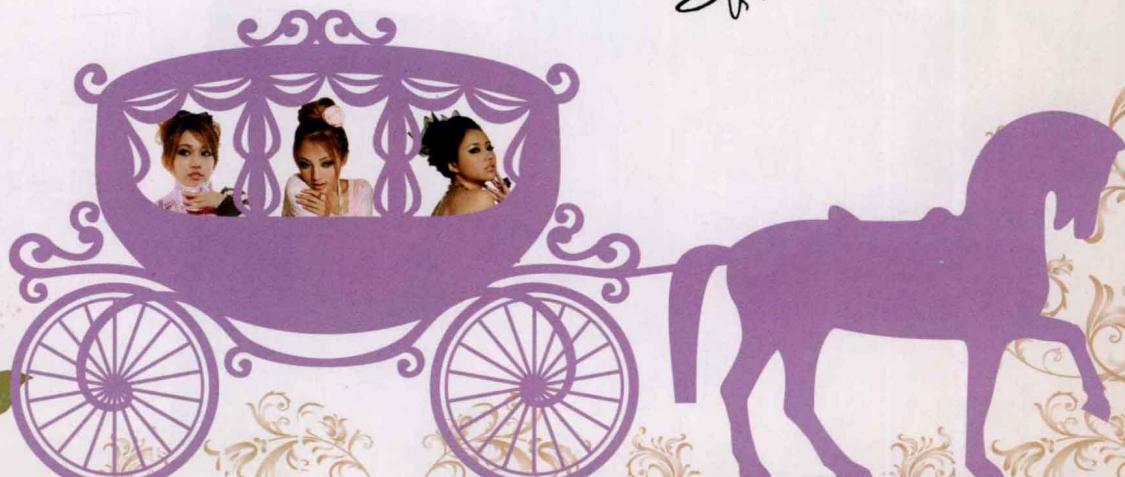
策划、图片创意 张旭

经常与模特、秀导、时尚编辑一起研究关于彩妆造型、服饰搭配等问题。探讨可以提升好感的约会造型时，有的崇尚森女的清透感，避免张扬；有的追崇用炫亮质感强调鲜明个性。还有就是关于“个性化与好感度的平衡点”的问题，或者说男孩子真的会喜欢一个抹着黑色烟熏的“小魔女”吗？

有一点是明确的，不管是不习惯化妆的学生或是需要应对各种拍摄的职模，她们都厌倦于一成不变的平庸印象、都渴望尝试新鲜的装扮，就像看到一双新款高跟鞋，想要赶紧拥有她一样。即使是身经百战的一线平模，也会因为一个全新造型又让自己有所突破而欢喜不已。

所以，最终大家不再纠结于到底谁会喜欢什么，这样一个问了100个人会有102个答案的问题，而是把焦点聚集到如何发掘每个女孩潜在的魅力上。第一眼美女也好、第二眼美女也好，装扮总归是服务于人的，这就好比同样一套化妆品、同样的上妆手法、或同一款服饰，不同的人来演绎，风格会完全不同。

张旭



妆前的消除烦恼成功小技巧 8
零缺点底妆是实现好感妆容的前提 9

第 1 章

用期待爱神的好感妆容实现 备受瞩目的角色扮演 深深打动他的心 ♥

质朴无华的塑造出
半包围棉花糖妆容
变身灰姑娘 13

用童话般色彩绘出
润泽柔目撞色妆容
变身爱丽丝 19



圆圆大眼睛衬托
混血风蜜糖柔目妆
演绎洛丽塔 25



用健康阳光色塑造
仿晒效果雏菊妆容
变身牛仔少女 31

用深色和亮色衬托出
柔目感大地系妆容
呈现森林精灵 37



用沉稳蓝灰色打造
冷色调轻透妆容
呈现学院风 43

第 2 章

用甜蜜主题的个性妆扮应对 怦然心动的约会场景 简单赢得女友宝座 ♥

用基础咖啡色打造
暖色调亲和力妆容
应对家庭聚会 51

炫彩金橘色打造出
非洲菊般耀目妆容
变身生日女主角 57



渐变藕荷色透射出
甜蜜热恋妆容
赴约情人节 63

拉长式粗眼线营造
辛辣感流光妆容
凸显夜店格调 69



灰色和咖色组合演出
柔光小烟熏妆容
应对餐厅约会 75

甜甜的粉色调打造
幸福感蜜桃色妆容
应对参加婚礼 81



用神秘幽蓝渲染出
光影效果电眼妆容
应对酒吧聚会 87

自然大地色呈现
透明感亲肤妆容
应对出游 93

第 3 章

透射季节味道的幸福妆感打造 甜美又优雅的恋爱季 让他心跳加速 ♥

清爽春感绿色打造

质朴女孩气妆容
呈现自然感

101

夏色下垂眼塑造出

森女风仿裸肌妆容
透露爱的萌动

107



黄绿夏色混搭渲染

清凉色陶瓷质感妆
透射轻透少女气

113



不造作的秋色呈现

轻薄暖肌裸效妆容
变身优雅大人气

119

用浓厚冬色营造出

包围式深邃眼妆
实现沉稳气质

125

冬的白与紫营造出

低调小烟熏妆容
呈现小性感

131





第 4 章

用新鲜感的环球风情妆扮造就 最惹人爱的恋人国度 激活热恋心情 ♥

如阳光挥洒的金色透出
典雅水感混血妆容
成就爱琴海恋情 157

润泽质感轻松彰显
可爱和性感混搭妆容
变身东京潮女 139

炫美金色光泽打造
古铜光泽仿晒妆容
凸显巴厘岛风情 145



自然不造作地打造
轻薄暖肌裸效妆容
呈现摩洛哥风情 151

高雅莓紫色晕染出
摩登高段位妆
实现巴黎恋情 163

白色和灰色呈现出
无相色率性妆容
呈现英伦气质 169

光泽金铜轻松演绎
重金属复古妆容
显现欧美风 175



亲近！再亲近一点儿！
..... 180

用良好的肌肤状态为妆容加分 妆前的消除烦恼成功小技巧

即使是天生丽质的肌肤，也会因为疏于护理而出现各种问题。

每天多花点时间也一定要细心护理肌肤，
完美的肌肤状态，是打造闪亮妆容的重中之重！

烦恼
1

模特经常化妆，有哪些
保持肌肤健康的小秘诀？

**A 时刻宠爱自己
带给身心一个好状态！**

每天坚持从细节入手，由内而外努力保持良好肌肤状态使其更容易上妆。

•将植物保湿精华液滴在热毛巾上敷脸、颈部位，配合深呼吸，舒缓身心，提升睡眠质量。

•将优质胶原蛋白粉加入化妆水中混合涂抹，可以提升肌肤润泽感。还可以用牛奶冲饮，由内而外滋养肌肤。

•睡前涂上睫毛美容液滋养睫毛，第二天睫毛更有弹性，上妆更漂亮。

a. → 胶原蛋白粉。保持肌肤水润。
b. → 睫毛美容液。给睫毛补充营养。



烦恼
2

洗脸后肌肤容易发干
上妆后经常出现卡粉？

**A 洁面+化妆水+面膜
细心护理是美肌重要环节！**

泡沫洁面能避免肌肤干燥，并要多花些时间仔细拍上化妆水。

•用海绵球把洁面品打出丰富泡沫，用手滚动泡沫洁面。

•清水洗脸后，用充分渗透化妆水的面片轻轻拍按脸部至完全渗透吸收。

•用化妆棉充分浸透化妆水，敷在容易干燥的部位做面膜。然后涂抹乳液并画圈按摩，促进吸收。

a. → 洁面球。将洁面产品打出丰富泡沫。
b. → 泡沫洁面品。彻底洗净肌肤并保湿。



打造完美底妆的小要点 3

1 选择芒果干、麦片饼干等热量低、维生素多、对肌肤好的健康类零食。

2 早晨人体吸收力强，饮用蔬菜汁补充维生素与膳食纤维，血糖值稳步提升。

3 早饭前喝维生素B饮料均衡营养，防止肌肤问题。

烦恼
3

早上容易出现水肿

如何在上妆前快速消除？

**A 简易美容按摩
促进血液循环、快速消肿！**

前一天晚间不要摄取过多盐分和水来预防水肿。一旦出现问题，早上一醒就来做足消肿工作。

•醒来先用小脸按摩棒滚一滚，去除水肿，还能紧致脸部轮廓。

•早上用冷热水交替洗脸能快速击退水肿。

•双手半握拳，用食指关节部分从下向上推动按摩，去除凝滞的水分。

→ 洁面球。轻松将洁面产品打出丰富泡沫的。



打造好感底妆的小要点³

- 1 底妆不是为了改变肤色，而是使肤色更均匀、肤质更平滑。
- 2 为了遮盖瑕疵而涂抹厚厚的底妆，看上去就像面具，越轻薄才越讨人喜欢。
- 3 粉底要挑选最看不出色差的，越接近自己的肤色越自然。

烦恼
1

该如何使用饰底乳，它与妆前乳有哪些不同？

A 饰底乳是妆前肤色修正液 提升底妆的优质感！

保养后、上妆前使用饰底乳，可以很好地调整肤色、改善肤质。

饰底乳与妆前乳的用途区别

- 1 妆前乳使后续粉底更加贴合
• 妆前乳 (Foundation Primer) 一般为无色乳液状，主要是加强保湿效果，使粉妆更持久。
- 2 饰底乳主要用于修正肤色
• 饰底乳 (Make Up Base) 又称化妆下地，特别适合矫正黯沉、泛黄的肤色。



↑ 妆前蜜露。
妆前使用提亮肤色，或混合粉底使用。



饰底乳的使用小技巧

- 1 用于妆前遮盖小瑕疵
• 用指腹将饰底乳轻轻拍按在涂抹部位，使饰底乳更轻薄。
- 2 妆前均匀并提亮肤色
• 用指腹从鼻梁向额头处呈放射形涂抹，提亮T区。
- 3 底妆后局部提升立体感
• 在粉底后，珠光饰底乳可涂在局部提亮，比高光粉更自然。

即使与他近距离接触也不担心？ 零缺点底妆是实现好感妆容的前提

想要与他20cm近距离接触也不用担心脸部瑕疵，就一定不要偷懒，还要了解容易出错的细节，打造底妆的每个步骤，都是决定妆容精致与否的不变前提！

烦恼
3

脸形有些婴儿肥，如何使用珠光饰底乳？

A 简易美容 促进血液循环、快速消肿！

珠光饰底乳是美妆达人的必备单品，但使用时要掌握一些要点。

珠光妆前乳的使用小要点

- 1 用珠光色打造出不同妆色
• 珠光饰底乳中的珠光微粒具有折射效果，可以将小瑕疵隐藏起来，白色系的折射效力最出色。肤色系可以呈现自然裸肌感；金色系适合打造健康肤色。
- 2 避免在凸出部位涂抹珠光色
• 珠光从视觉上有膨胀感，想要打造小脸，就要避开凸圆部位。如圆形脸要避免涂在脸颊处。
- 3 不同涂抹方式完成效果有所区别
• 上粉底前使用可以提升肌肤光滑质感；和粉底液、遮瑕霜调和后使用，能增强底妆亮度。



烦恼
2

脸色有些偏白，想红润一些 该如何选择饰底乳？

A 选择适宜的饰底乳色 让妆色更自然健康！

根据肌肤问题有针对性地选择合适的饰底乳色是关键。

不同颜色饰底乳的选用要点

- 1 安全色：黄色系与蜜桃色系
• 黄色系及介于黄色和粉红色间的蜜桃色系是适合东方人的安全色。修饰黑眼圈、斑点及不匀肤色，不易偏白或偏红。
- 2 遮瑕色：紫蓝色系与绿色系
• 紫色系适合偏黄肤色；绿色系用于修饰痘印、红血丝等瑕疵。
- 3 局部色：米白色系与粉红色系
• 米白色系用于局部提亮。粉红色系重点修饰脸颊红润度。不要全脸使用。

→ 黄色系饰底乳。打造自然红润感。





第 1 章

用期待爱神的好感妆容实现

备受瞩目的角色扮演

深深打动他心 ♥

用透露女孩气的甜蜜妆扮，成为备受追捧的可爱女主角。

甜美中带着一点点小性感，牢牢吸引他的视线。

想要成功晋级女友，就要用漂亮妆扮快速实现最惹人喜爱的出众印象。

尝试一下这些造型吧！

- 灰姑娘
- 爱丽丝
- 洛丽塔
- 牛仔
- 森林精灵
- 学院风



打造完美妆容的小要点³

1. 自然素肌萌女印象

使用哑光粉底与蜜粉打造底妆，才能突出质朴的少女气息。

2. 粉嫩水润的唇色

仿血色唇妆最能提升整体妆容清纯度。

3. 大地色深邃双眸

清晰的半包围眼线可以消除大面积金橘色眼影给人的老气感。





质朴无华的塑造出 半包围棉花糖妆容 变身灰姑娘

巧妙地运用上妆手法，拉长眼角的眼线与衬托萌动感的半包围式暖色眼影是妆容的重点。闪亮的粉唇与白皙的隐形底妆成就少女的纯真。为心爱的他制造了一场浪漫童话。

底妆部分

朴实自然小萌女的零妆感素肌，透明度极高的哑光饰底乳、自然色粉底液和轻薄的哑光蜜粉，外加嫩粉色腮红，一切底妆产品选择遵循自然清透的原则。

饰底乳+哑光粉底实现零妆感

1 隔离饰底乳+哑光粉底 打造素肌质感



↑ 用指腹轻按粉色饰底乳，修饰粉嫩肤色，使底妆更轻薄。



↑ 用粉底刷将哑光粉底按额头、鼻梁、下巴、两颊的顺序分别涂匀。

遮瑕棒遮盖脸部所有瑕疵

3 遮瑕棒 局部遮盖

→ 用遮瑕棒点在需要遮盖的位置，特别注意边缘要与周围粉底融合，不要出现一块白斑。



轻薄哑光蜜粉，贴合肌肤

5 哑光蜜粉定妆 打造棉花糖质感肌肤



↑ 用大号粉刷取哑光蜜粉，抖掉多余粉末后轻扫在脸部。



↑ 用大粉扑将蜜粉压实，让肌肤与粉质贴合得更紧密。

重点部位用暗影制造立体感

2 眉下加入暗影 打造出立体妆效



双色眼影粉

→ 在内眼角旁眉下凹陷处，用眼影刷轻扫比粉底色深一号的暗影粉，制造出凹凸有致的立体感。



用高光营造立体感

4 T区+眼下三角区 加入高光



↑ 用小号粉刷在T区加入白色高光粉，稍作提亮。



↑ 在眼下三角区加入高光，遮盖眼下暗沉，局部提亮。

颧骨下横扫嫩粉色哑光腮红



6 横向加入腮红 提升可爱度

↑ 用大号腮红刷将嫩粉色哑光腮红横扫在颧骨下脸颊处。

眼妆部分

用半包围下垂式黑色眼线就能完全削弱因使用金橘色眼影带来的模糊视觉效果，又增添灰姑娘般小萌女的无辜，浓密的假睫毛的使用让眼睛更柔美，眼神更懵懂。

下垂感半包围眼妆
透射无辜感！

金橘色上、下眼影衬托干净底妆



7

涂抹金橘色 上眼影

← 用中号眼影刷在眼窝上大面积涂抹金橘色眼影，略显夸张的暖色调衬托出质朴而浪漫的气息。



8

涂抹金橘色 下眼影

← 将金橘色眼影呈三角形晕染在下眼睑靠近眼尾1/2处，与上眼影自然衔接。



加重晕染眼妆，点高光提亮眼皮

9

加重上、下眼尾的眼影 打造渐变效果



↑ 用金橘色眼影加重眼尾，做出自然渐变的立体眼妆。

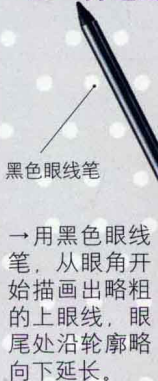


↑ 下眼睑眼尾处的眼影同样需要加重，边缘晕染过渡要自然。

下垂上眼线，衬托无辜眼神

11

勾画下垂感上眼线 打造出清晰地眼部轮廓



黑色眼线笔

→ 用黑色眼线笔，从眼角开始描画出略粗的上眼线，眼尾处沿轮廓略向下延长。



13

勾画白色内眼线 扩大眼球面积

↑ 用白色眼线笔沿下眼睑内侧的黏膜处描画内眼线，让双眸更加清透、水润，同时获得大眼效果。



紧贴真睫毛粘贴浓密型假睫毛

10

在上眼皮中部 小面积提亮

← 用手指蘸少量高光粉点在上眼皮的中部部位，加强眼部的立体感和圆润度。



12

勾画半包围 下眼线

← 下眼线采用眼尾1/2半包围的画法，眼尾处与上眼线相连，黑色眼线和浅色眼影的自然融合很关键。



14

粘贴完整型 上假睫毛

→ 紧贴上睫毛根部粘贴完整型的浓密假睫毛，距离眼角2mm处开始粘贴，眼尾处略延伸。





15

局部粘下睫毛

←把自然型下假睫毛剪成4组，从眼尾处开始沿下睫毛根分组粘贴。

16

刷涂上、下睫毛
使真假睫毛自然结合

↑用睫毛膏横着画“Z”字形涂抹上睫毛，利用睫毛膏的粘性让真假睫毛粘合。



↑竖握睫毛膏柄，纵向刷下睫毛，让真假睫毛结合更自然，力度要轻。

白色眼线笔勾画提亮眼尾



17

提亮下角
打造清澈的眼神

↑用白色眼线笔轻点在下眼睑靠近眼角处，使眼妆更通透。

眉妆、唇妆部分

唇妆为了表现清亮水润质感只涂抹了橘色唇彩避免涂抹口红的厚重感，与淡雅眉色相得益彰。

眉粉勾画眉形+染眉膏调节眉色



棕色眉粉

18

用棕色眉粉
刷出平直眉形

↑用眉刷蘸取棕色眉粉勾勒出眉尾平直的眉形。



19

用眉笔填补眉毛空隙
并用染眉膏补色

↑用咖啡色眉笔把眉毛间的缝隙处一一填补上颜色。



↑用染眉膏晕染眉色，将眉毛打理成与发色相呼应的颜色。

水润唇妆步骤，润唇、涂唇彩、修饰唇形

20

用无色润唇膏
消除干纹

→用无色润唇膏涂抹整个唇部，消除干燥细纹，为唇妆打底。



21

涂抹橘色唇彩
强调水润感

←涂抹橘色透明唇彩，与眼影色呼应，同时完成水润的嘟嘟唇。



22

修饰唇形
使妆容更洁净

↑用棉签擦去溢出唇外的唇彩，修饰出整洁的唇部轮廓。

橘色透明唇彩





与妆容搭配的发型

蓬松感半高盘发式 带出童话少女气息

适合发长/中长发、长发

难易度/初级

时间/10~20分钟

自然卷披肩发，高高耸起的发髻，朴素间流露着优雅。倒梳打毛头发的方法是最好用的增多增厚头发的办法，要好好多多练习才能达到你想要的效果。



推荐的打造发型
小用品!

镶亮钻绸缎蝴蝶结发饰

内卷发梢，头顶小盘发制造空气感

发尾涂抹发蜡+发胶整体定型

1

用电卷发棒 内卷发梢

→ 横向使用电卷发棒，只将发尾部分向内卷弯，前发四六分。



3

用手指倒梳 打毛发髻

↑ 将扎好的发髻拉起，用手指稍稍倒梳打毛整根发髻。



2

头顶两侧编蝎子辫 在后固定

↑ 以两耳顶端的后侧连线为界，将头发分成上、下两个发区，将上发区头发向两侧各编蝎子辫，将两个蝎子辫编至脑后汇合，用皮筋固定。

4

拧卷发尾 盘出高发髻

→ 将打毛的发尾在头顶四周分股拧卷后，用发卡固定，蓬松地盘成一个高发髻。



5

用发蜡与发胶 打理发尾

↑ 蘸取适量发蜡搓发尾，塑造出自然卷的披肩发。

↑ 将发胶喷在发髻和散下来的碎发上，消除毛躁感。



6

佩戴发饰 提升可爱度

↑ 在头顶右侧戴上蝴蝶结发饰，遮盖住顶端发卡。

