

# 化妝

美麗的  
秘密

# 聖經

藤原美智子◆著  
李書文◆譯

*Make up Bible*



最實用的化妝手冊 最容易的化妝技巧 YA, 擁有美麗就是這麼簡單

化妝聖經：美麗的秘密 / 藤原美智子著；李書文譯  
——初版。——〔臺北縣〕三重市：新雨，1997〔民  
86〕

面； 公分。——（生活美學；3）

ISBN 957-733-280-3（平裝）

1.化妝術

424.2

86004318

## 化妝聖經～美麗的秘密

生活美學 003

作 者◎藤原美智子

譯 者◎李書文

發行人／王永福

出版者／新雨出版社

地 址／三重市重安街102號8樓

電話(02)9789528·9789529 傳真(02)9789518

郵政劃撥：11954996 新雨出版社

出版登記／行政院新聞局局版臺業字第4063號

印刷者／久裕印刷事業股份有限公司

出版日期／1997年6月初版一刷

定 價◎190元

本書如有缺頁、誤印，請寄回更換

版權所有·翻印必究。

妳是否有過這樣的問題：

- 什麼樣的粉底和口紅才相配？
  - 不知如何畫眉毛？
  - 眼線畫不出來？
  - 照雜誌所教的方法去做，卻得不到同樣的效果？
- 別擔心，化妝大師藤原美智子會告訴妳如何解決這些困擾。

## 藤原美智子

美髮化妝師。一九五八年生於日本秋田縣，一九九二年創立 La Donna 工作室。

經常擔任雜誌與化妝品公司等講評工作。

著有《藤原美智子化妝的禮儀》（婦女雜誌）、錄影帶《化妝的基本技巧》(FAV) 等。

她認為每個人本身都具有獨特的美感，主張將它加以發揮。

# 化妝聖經

---

## 美麗的秘密

藤原美智子◎著

京王文化事業有限公司

外世望

美智子

藤原美智子のきれいをつくる秘密

本著作之全球中文版權係經由京王文化事業有限公司授權

藤原美智子のきれいをつくる秘密

FUJIWARA MICHIKONO KIREIWO TSUKURU HIMITSU

©Michiko Fujiwara in 1996

Originally published in Japan by SEISHUN PUBLISHING Co., LTD in 1996

Chinese translation rights arranged through

KEIO CULTURAL ENTERPRISE CO., LTD in 1997

# 目錄

序

藤原美智子

11

第一篇

點石成金

「粉底」肌膚立體感的秘密

創造美麗肌膚

粉底鐵則

創造自然立體感的五大要素 / 21

化妝秘訣 / 23

簡單易懂的粉底用語 / 24

塗抹粉底 / 25

了解後就不一樣——粉底技巧

Q & A 創造更美麗肌膚的秘訣

36 33

21 19



不會失敗的基本色  
妳的粉底是否塗得更多

## 第二篇

眼際及眼角的差別

「眼影」陰影處的畫法

創造眼瞼

眼影鐵則

創造自然陰影的五大要素 / 47

化妝秘訣 / 49

簡單易懂的眼影用語 / 50

畫眼影 / 52

了解後就不一樣——眼影技巧

Q & A 創造美麗眼瞼的祕密

不會失敗的基本色

64 62 60

47 45

41 40





創造單色的色彩層次感

66

### 第三篇

使用、暈開的效果

「眼線」創造令人印象深刻的雙眼

創造美麗的眼睛

畫眼線鐵則

71 69

強調自然的四大要素

／ 71

化妝秘訣

／ 73

簡單易懂的眼線用語

／ 73

畫眼線

／ 74

了解後就不一樣——眼線技巧

Q & A 創造美麗雙眼的秘訣

不會失敗的基本色

如果眼線畫得歪七扭八時

89 87 84 82



第四篇

外眼角二、三根眼睫毛所產生的奇蹟——

「睫毛膏」創造美感就是這麼簡單

創造睫毛

睫毛膏選用鐵則

表現自然感的三大要素 / 95

化妝秘訣 / 97

簡單易懂的睫毛膏用語 / 98

塗睫毛膏 / 99

了解後就不一樣——睫毛膏技巧

Q & A 創造美麗眼睫毛的秘訣

不會失敗的基本色

由此決定長、短睫毛



第五篇

成敗取決於眉骨——

「眉毛」創造理想眉形的秘訣

創造眉形

眉筆鐵則

創造自然美的五大要素 / 119

化妝秘訣 / 121

簡單易懂的眉筆用語 / 122

修整眉形 / 123

描繪眉形 / 130

了解後就不一樣——眉毛技巧

Q & A 創造美麗眉形的秘訣

不會失敗的基本色

不要變成不自然且色濃的眉毛

148 146 140 137

119 117

第六篇 注意顴骨——

「雙頰」創造自然華麗的雙頰

雙頰

雙頰鐵則

創造自然美麗雙頰的三大要素 / 153

化妝秘訣 / 155

簡單易懂的雙頰用語 / 156

雙頰上妝 / 157

了解後就不一樣——雙頰技巧

Q & A 創造美麗臉頰的秘訣

不會失敗的基本色

加入腮紅更增添自然



第七篇

下唇的顏色非常重要——

「口紅」只要記住迷人微笑的秘訣

口紅

口紅選擇鐵則

完全自然唇形的三大要素 / 173

化妝秘訣 / 175

簡單易懂的口紅用語 / 176

畫口紅 / 176

了解後就不一樣——雙唇技巧

Q & A 創造美麗唇形的秘訣

不會失敗的基本色

最適合自己的顏色



第八篇

自由自在的輕鬆氣氛

化妝與粉底組合訣竅非常多

模特兒的化妝方法

職業婦女的化妝方法

女演員的化妝方法

搭配彩色的化妝方法

可愛的樣式

中性的樣式

流行的樣式

附錄  
後記

209 201

199 198 197 196 195 194 193



## 序

爲每個人的「美麗」所下的結論：  
從「零」到「有意義」的化妝

藤原美智子

「什麼樣的粉底和口紅才相配？」「不知從何下手畫眉毛？」「眼線畫不出來？」……

雖然這幾年女性化妝高手突然大增，但是在雜誌上有關的化妝問卷及演講會上所提出的問題，仍脫離不了這些基本問題。

此外，也有這樣的問題出現過：

「按照雜誌上的教法依樣畫葫蘆，但所得到的效果卻大不相同」、「雜誌上的模特兒都太美麗了，所以不能當作參考範本」等等。

在現今的世界中有許多關於化妝品的資訊及情報，但卻因爲沒有使用技巧或是對化妝的認定有誤，而導致這些難得的情報白白的變成一種浪費。化妝的目的就在於使人變得更「美麗」。親愛的讀者們，妳想不想從不會、不懂化妝的情形中跳脫開來，成爲成功的化妝高手呢？

比技巧更重要的是「自我發現」

當你在閱讀本文之前，請先確認下列事項：

• 妳是否知道自己臉部的優點及缺點的所在呢？

• 妳想藉由化妝成為什麼樣的形象，在妳心中是否已有特定的形象了？

這兩點與化妝技巧佔有相同重要的地位。

「化妝」就是展現自己臉龐的優點而掩蓋缺點。如果不仔細考慮的話，會將自己的缺點暴露無遺。

在化妝之前有一項非常重要的作業，就是對著鏡子找出自己對臉部的喜好部位。例如，「我喜歡自己的眉形」、「雙頰紅紅的很可愛」等等。對自己臉龐有基本的認識之後，才能發揮臉部的優點而掩蓋缺點。

然後再仔細考慮自己所希望成爲的形象。但不能只是隨便的說：我想變得「更漂亮」或是「更可愛」。

妳必須更詳細的描述，例如，「可愛中帶點美麗」、「像女人般的可愛」，如此才能清楚知道自己所需要的化妝品及化妝技巧。



只有在了解自己及所希望成爲的形象之後，才能進行以下的化妝步驟。

造成化妝效果差別最重要的因素

當妳實際開始化妝時，希望妳能記住下列事項：

• 化妝最具效果之處在於肌膚、眼睛、眉毛及嘴巴

在化妝時，只要在這些部位稍加修飾即可。如果不仔細考慮的話，化完妝的效果可能會與妳預期的結果大不相同。如果妳能徹底了解這些重點部位，那麼妳就可以花最少的時間而得到最大的效果。有時甚至無需化妝品，也能創造妳所需要的透明感。

描繪出個人風格

在化妝及完成後，希望妳們注意的事項：

• 活用技巧創造平衡感

與技巧一樣重要的就是平衡感。即使化妝技巧再高明的人，如果沒有平衡感的話，就會破壞整體的感覺，而無法發揮魅力。從平衡感可看出一個人的個