

媲美明星

小P老师的魔法造型书



中信出版社·CHINA PRESS

小P老师 著

图书在版编目(CIP)数据

媲美明星：小P老师的魔法造型书 / 小P老师著. —北京：中信出版社，2009.9
ISBN 978-7-5086-1609-4

I. 媲… II. 小… III. ①化妆—造型设计②理发—造型设计③服装—造型设计 IV. TS974 TS941.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第114570号

媲美明星——小P老师的魔法造型书

PIMEI MINGXING

著 者：小P老师

策划推广：中信出版社(China CITIC Press)

出版发行：中信出版集团股份有限公司(北京市朝阳区和平街十三区35号煤炭大厦 邮编 100013)
(CITIC Publishing Group)

承印者：中国农业出版社印刷厂

开 本：889mm×1194mm 1/24

印 张：7.25 字 数：40 千字

版 次：2009年9月第1版

印 次：2009年9月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5086-1609-4/G·329

定 价：32.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线：010-84264000

服务传真：010-84264033

媲美明星



小P老师 著

中信出版社
CHINA CITIC PRESS



我

在台湾做了十几年造型师，每天陪着明星东奔西跑。

时常出没在时髦的商圈，偶尔在杂志上写写专栏，

也会在电视里讲讲流行，关注时尚的人都知道。



无心插柳地开始在内地的节目上介绍流行资讯。

也不记得从何时开始，大街上的年轻人，飞机上的空姐，商场里的大妈，出租车的师傅，都叫我小P老师。

一方面开心地飘在空中，

另一方面也备感压力。



哇……

我不是红了么！

常常有些人在路上追了半天只为问我他的“痘痘”怎么办，

也有很多网友在博客上留言问我他适合什么发型、妆容，

还有许多观众朋友会问你在某期节目里用的是什么东西，哪里买的……

看到大家那么相信我真的很开心，

没想到我的兴趣可以变成事业竟然还能帮上大家的忙。

好吧，那我就把我**十年**练成的时尚独门功夫传授给你

但……答应我，要持之以恒反复练习。

将这本笔记本放在梳妆台、搁在包包里、办公室最好也放一本。

随时碰到困难就拿出来翻一下，

总有一天你会达到最高境界……

美死你……



期待美丽的秘密

小P对于“美”的要求无人能及！

他做的造型，一定是国际同步！

每次化的妆，一定是欧美先驱！

如果被小P造型，我一定得先把自己保养好，否则就会遭他白眼……

身为“美容大王”，还要看他脸色的！

十六岁认识小P至今，他不但没有变老，反而越来越年轻，越来越帅！让我压力好大啊！

现在看到他愿意分享给各位秘诀，说真的，我也想一窥究竟！

到底“美容大王”的顾问是有多高的道行？！姐妹们一定不能错过！

徐志媛 *S!

“明星”小P老师

我很喜欢逗弄小P，每次大家约在机场他永远都是像巨星的那个，我都会问他：“这次是要去开演唱会吗？”他就会双腿交叉左右扭动地说：“唉呦，你很烦呐！”每次大家拍照，不管主题是做鬼脸，还是要睡，他的表情永远只有一个，脸微低，嘴巴微翘，眼神好像想看穿什么但又有点无神，就算拍照地点是农场，坐在水牛上，手里拿着大肉包，他应该也是一样的表情吧！我都会问他：“小P，你嘴在干吗？”他又会娇嗔地说：“唉呦，你很烦呐！”

小P就是个明星，他比明星还更耀眼，有时在他身旁我都像他的助理，因为他时时让自己维持在最好的状态，从发型、服装、皮肤到品位的追求，毫不懈怠。

同时他又拥有明星迷人的个性，让人忍不住想接近他，喜欢他。果然他现在被大家崇拜！我都会问他：“听说小P老师现在在内地很受欢迎？那以后订餐厅要麻烦小P老师了？”他又会说：“唉呦，你很烦呐！”

小P



我的“敌人”和恩人

小P老师是我的敌人。因为不管我多么用心地搭配和装扮成巨星，出门遇见他就立刻打转变身路人。他的偶像气质实在是没有办法掩藏，从早期他热衷的庞克风到现在的优雅王子路线，他一直是仰望的对象。很气人的是常常看到他身上出现我也有的衣服或者饰品，可是被他一搭就会呈现很不一样的感觉，带来严重的挫败感和自我怀疑。然后你以你己经偷偷学会了，搭好出门就发现他又开始有新的穿法了。追也追不上，所以老师就是老师。请他工作常常会纠结一下，因为会被抢走很多风头。更何况现在他还公然走上台前，主持起时尚节目，开起火热的博客，他的博客刚开始还让我们在自己的网站帮忙链接，现在倒好，我们要反过来求他在他的人气博客里帮我们宣传些单曲或新戏，气死我们这些艺人。

小P老师是我的恩人。遇到他之前我形象比较简单，是他把我的可能性无限拓展。从大型活动到颁奖礼到广告代言，碰到重要的场合我都会以他为首选造型师，因为自己只要经过他的造型，就会变成一个连我自己都会喜欢上的自己。这些年，小P担任造型的广告，全部都续约成功，当然主要是我自己的功劳，可是小P老师的神来之笔绝对功不可没。而且很义气的他，有钱赚的事情他很认真，没钱赚朋友帮忙的事情他更加认真，绝不敷衍。有一次拍杂志，明明没有什么钱，他还动用了工作室的全部人马，齐刷刷八九个人开进影棚，他说没有钱的工作也是很重要的工作，既然答应要做就只可以做到最好。

工作中的他被我身边的女生评为最性感的男人，因为他的专注和认真。有一次我专访梁朝伟，只要一暂停他就冲上来给我补妆吸油喷发胶，大概三分钟一次，我都烦了。孩子气的小P说在巨星面前我也要给你架架势，让他知道我们也是巨星。巨不巨星我不知道，我只知道Tony一定在想，这位主持人有多少油啊？还有一件事我一直很感动，有一次主持一个颁奖礼，因为对公布的支持票数和评选结果有疑问，我觉得很对不起歌迷，但是还是决定要很负责地把典礼主持完。他听说这件事，给我准备了一件白西装，意思是还我们一个清白。看到这些很刻意的设计，我一边笑着骂说你真幼稚，一边又暖暖地觉得这就是朋友关系和纯粹工作关系之间的差别，小P是真的在用用心用情感在为我们做这些表面功夫。

我只想借着为小P老师的新书摇旗呐喊的机会弱弱地质问一件我很纠结的事情：从前年开始，我每次生日的时候，小P就会真诚地说我送你一件你很需要的生日礼物吧？我很期待地问是什么时候，他就很更加真诚地说我送你几针肉毒杆菌，你打在眼角消皱纹吧。这像话吗？这几年我一直拒绝他的礼物，能不能商量一下明年别再提这打针的事了，我有这么老吗？生日礼物的话，就送我你的新书好了，要签名版的哦！估计会越来越值钱的！我攒着到老了卖掉换钱，打肉毒杆菌去。

白岩松



美丽使者小P老师

小P老师的书一定要买！为什么这么说？因为我亲历了此书的诞生，伴随着小P老师的百分百完美主义，此书终于面世了。

我的意思是：超值！

我觉得他哪里是在写畅销书啊，分明是在写名著！可这就是他的魅力所在——永远不马虎，将完美进行到底！不像我，我都忘了我俩是怎么认识的，反正一认识就到了今天。说实在的，我总是不相信小P老师在台湾学的专业是表演。所以我说，千万不能误入歧途。如果他真当了演员，我们就多了一个五流演员，少了一个一流造型师！哈哈……

他的天分跟使命就是为了我们女人来到这个世界的吧。所以，无论是化妆、造型，就连编辫子我们这帮女主持都编不过他！小P老师特别自恋，这是我偷偷观察的。因为他的自恋比较默默无闻，不像戴军老问我：我帅吗？小P老师从来不问，可自己对形象绝不放松，头发能一个月换三个颜色，服装花哨绝不张扬，都在细节处。这充分体现了他的个性：闷骚。我觉得我不能再说下去了……

总之，他是我的偶像，我会一辈子赖着他的。因为我知道，有他在，我会更美丽！

李静



明星序

自序	2
大S序	4
小S序	5
何炅序	6
李静序	7

基础化妆

认清你的肤质	10	遮瑕	26
妆前保养	12	完美的腮红	36
妆前底乳	14	修眉	38
彩妆工具	16	画眉	40
粉底	20	睫毛	42
刷粉底	22	刷睫毛	44
涂粉底	24	贴睫毛	46



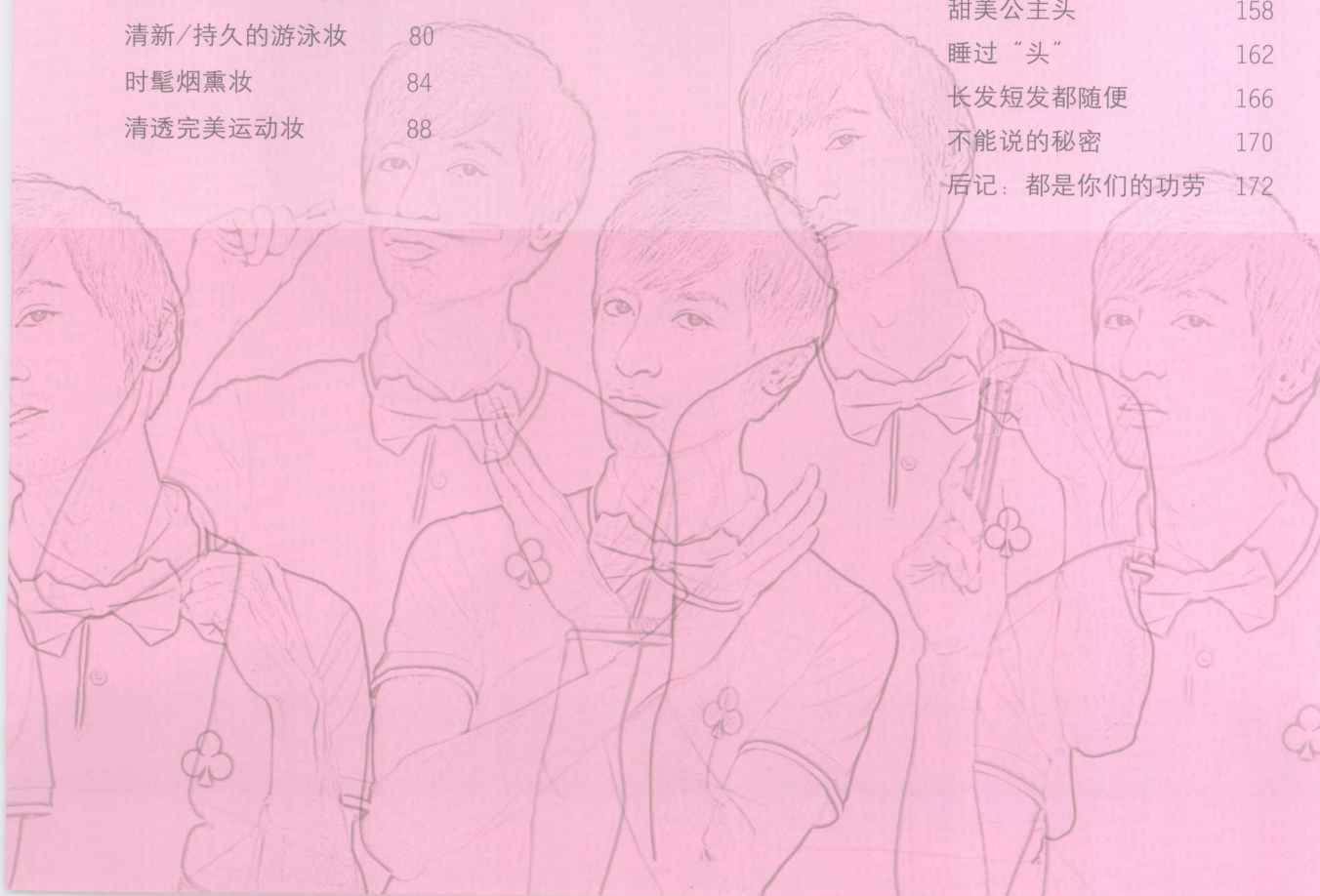
妆容 / 服饰

懒美人	48
度假装	52
风情万种细长眼妆	54
神奇幻想撞色妆	58
迷人小脸妆	62
显瘦装	66
冰山美人的金属妆	68
熬夜妆	72
百分百吸引力约会妆	76
清新/持久的游泳妆	80
时髦烟熏妆	84
清透完美运动妆	88

大眼妆	92
百搭白衬衫	96
Party妆	98
成功面试妆	102
面试装	106
补妆	108
机智变妆	112
焦糖色性感古铜妆	118

发式

发型工具	122
3分钟搞定的出门发型	126
海风头	130
面试头	134
时尚、叛逆的庞克头	138
最有“心机”的马尾辫	142
经典时尚的复古头	146
蝴蝶结发型	150
空气卷	154
甜美公主头	158
睡过“头”	162
长发短发都随便	166
不能说的秘密	170
后记：都是你们的功劳	172





认清你的肤质

Recognize Your Skin

认清你的肤质

如果你不了解自己的肤质，就好比不知道自己的星座血型，还怎么和朋友聊八卦。

现在你可以通过多种方法了解自己的肤质状况，你可以选择在品牌的专柜测试，也可以自己在家做试验。

“马上动起来吧”，
请记住，整个测试过程中不能使用任何产品哦！

先用常温的清水将脸部清洁干净，再用毛巾将多余的水吸干净，然后等30分钟，什么也别做，也不能上网看电视！

如果上网看电视，肌肤受到了辐射，也会影响测试结果。不如就安静地看看我的书，哈……

面对镜子做几个可爱的鬼脸后，如果皮肤开始感觉紧绷、发痒的话，那么证明你属于“**干性皮肤**”；
如果脸部开始发红、发烫，甚至脱皮，那么证明你是“**敏感性的肌肤**”；
如果什么事都没发生，那就再等等吧！再耐心等待半小时后，拿一张面巾纸或吸油纸，轻压额头、鼻梁两边、下巴和颧骨，如果油脂特别多，就表示你是“**油性肤质**”，如果只有T区出油，你就是“**混合性肌肤**”。

了解自己的肤质后，就可以对症下药了。

需要提醒大家的是：肤质并不是终身不变的，肌肤状况会随着季节变换、生活作息、外在环境等因素而转变，所以要常常用心关心自己的皮肤，才能变得更美丽。

小D老师的小秘招





妆前保养

Skin Care Before Make Up

皮肤中的毛囊分泌油脂，汗腺分泌汗水，当水和油在皮肤表层完美结合时会出现一层隐形的“金钟罩”保护着我们。一旦皮肤中的水、油不均衡时，肌肤就出状况了。正因为这个原因，才有了各种不同的肤质。中性、干性、油性、混合性和敏感性肌肤，不论你是什么肤质，在妆前保养和彩妆产品的选择上，都要让肌肤恢复“水油平衡”的状态。如此一来，离美丽就更近了。

小D老师的小秘招

中性肤质、干性肤质

妆前应该选择比较滋润的妆前产品，以加强防晒为主。

油性肤质

妆前敷一片补水面膜或者使用控油的妆前保养品，再配上控油底妆，就能告别油光啦！

混合性肤质

这类肤质最花钱，最好分区保养，T区出油的部位按照油性肤质护理，其他部分按照干性肤质保养。

敏感性肤质

不论包装上是否已强调无香料或抗敏，使用前一定要在耳后、下巴、手腕内侧做皮肤测试，并且尽量选择成分简单的产品，因为成分越多敏感的概率就会越大。

妆前保养品尽量不要使用胶质的产品，此类产品在打底过程中容易起屑。如果已经起屑，这时最好的处理办法是马上卸掉重新化妆。

混合性肤质
COSME DECORTE
保湿美容液



中性肤质
Sisley全能乳液



油性肤质
H2O 面部绿洲滋润啫哩



干性肤质
Perricone 玫瑰保湿乳



敏感性肤质
花香保湿面膜



妆前 底乳

妆前乳是彩妆高手的秘密武器，通常这类产品在妆前保养后、上粉底之前使用。

它主要的功能就是运用各种色系及光感来调整、修正、遮盖、提亮肌肤的底色，让你不用太厚的粉底也能创造完美的好肤质。

1 菊肤色系~明亮感UP

能减少肌肤偏红的暗沉感，让肌肤看起来透亮清澈

2 粉红色系~好气色UP

加点粉红色能让苍白疲惫的肌肤呈现红润好气色

3 蓝紫色系~透明度UP

主要用于修饰蜡黄暗沉的肤况，让皮肤健康有光泽

4 绿色系~痘痘血丝OUT

专门用于修饰泛红敏感的痘痘及红血丝部位

5 光感底乳 斑点细纹OUT

借由光线折射的原理能将细小的皱纹及斑点隐藏起来，也可以调在粉底当中增加光泽感

6 米白色系 暗哑无光OUT

调和粉底加强在五官立体处让你整个人亮起来，除非你肤色非常白，不然单涂会非常不自然

YSL光感妆前乳，带有刷头的设计，使用方便



SHU UEMURA 具有润色功能的泡沫隔离霜



彩色妆前修饰乳