



高等职业教育课改系列规划教材（公共课类）

# 形象设计

## IMAGE DESIGN



张艳辉 陈素琴 主 编

余 芳 湛 华 张远灯 副主编

冯 芳 何绍庚 江文安



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

世纪英才高等职业教育课改系列规划教材（公共课类）

# 形 象 设 计

张艳辉 陈素琴 主 编  
余 芳 谌 华 张远灯 副主编  
冯 芳 何绍庚 江文安

人 民 邮 电 出 版 社

北 京

## 图书在版编目(CIP)数据

形象设计 / 张艳辉, 陈素琴主编. — 北京: 人民邮电出版社, 2011. 9  
世纪英才高等职业教育课改系列规划教材. 公共课类  
ISBN 978-7-115-25853-3

I. ①形… II. ①张… ②陈… III. ①个人—形象—设计—高等职业教育—教材 IV. ①B834.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第125001号

## 内 容 提 要

本书主要是针对形象设计的特点, 介绍人物发型、化妆、服饰设计、色彩搭配、着装等内容, 力求概念清楚明确、简明扼要, 结构层次合理、脉络清晰, 可使读者对形象设计有一个全面系统地深入了解和认知。

本书可作为高职高专人文艺术及相关专业的教材, 还可作为高职高专所有专业学生的选修读本。

世纪英才高等职业教育课改系列规划教材(公共课类)

## 形象设计

- 
- ◆ 主 编 张艳辉 陈素琴
  - 副 主 编 余 芳 谌 华 张远灯 冯 芳 何绍庚 江文安
  - 责任编辑 丁金炎
  - 执行编辑 严世圣 王小娟
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号  
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本: 787×1092 1/16  
印张: 8.25  
字数: 197千字 2011年9月第1版  
印数: 1—3000册 2011年9月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-25853-3

定价: 29.00元

读者服务热线: (010) 67132746 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

# Foreword 前言

## Foreword

服装建造一个人，不修边幅的人在社会上是没有影响的。——马克·吐温

服装是视觉工具，你能用它达到你的目的，你的整体展示——服装、身体、面部、态度为你打开凯旋与胜利之门，你的出现向世界传递你的权威、可信度、被喜爱度。——罗伯特·庞德（美国形象设计大师）

无论你做什么，保持你的外表。——查尔斯·迪更生

那些穿着不合身的化纤西服、陈旧的衬衣和耀眼的领带的人，没有机会走到公司的高层。——乔恩·莫利（形象设计大师）

从上述的话我们不难体会到形象能给人视觉上的美感、心理上的愉悦。不同的人，不同的文化、地域、年龄等，会造成审美标准的不一样，在这里我们是以美的主流文化为衡量标准。

每一个人都有自己的一面，有整体的、局部的，有外在的，也有内在的。

西方有句俗语：“You are what you wear!”（你就是你所穿的！）这也是人类无法改变的天性。在远古时代服装最基本的功能是御寒，在有了阶级的社会里，甚至在现代社会，它是自我展示和表现成就的工具。服装在无声地帮助人们交流、沟通、传递信息，展示人们的社会地位、个性、职业、收入、教养、品位、发展前途等。

有品位的着装能够吸引人们的眼光，赢得人们的信任。我们不妨想一想自己身边的人，那些穿着不凡的人，自然会让我们另眼相看。而对于那些衣衫不整的人，人们通常会低估他们的能力和品位。服装在职场的作用不但不可忽略，而且相当重要。无论选择雇员还是提升职员，如果面临着竞争，我们可能更倾向于那个穿着出众者。

本书涵盖了对人物整体形象的设计理念与运用，通过学习可以更好地认识真正属于自己的一面，让我们变得更自信、更出众。本书在编写过程中强调以学生未来的职场生活为切入点，在内容上覆盖了男性和女性的形象设计，既包含仪容、仪表、仪态的设计，又有总体的设计与搭配。

本书是一本校企合作的教材，由武汉职业技术学院的老师和企业工作者、美容师共同承担编写任务。由武汉职业技术学院张艳辉、陈素琴策划和修改并统稿，张艳辉编写第三章、第七章，陈素琴编写第一章、附录，谌华、冯芳编写第二章，余芳编写第六章，张远灯、何绍庚、江文安编写第四章、第五章。

编者



<b>第一章 发型</b> .....	1
第一节 发型设计三要素和分类.....	1
第二节 脸型与发型.....	2
第三节 发型与体型及头发的护理与保养.....	5
第四节 发型改造及图片欣赏.....	9
<b>第二章 化妆</b> .....	15
第一节 化妆概述与历史.....	15
第二节 常用化妆工具和化妆品.....	15
第三节 化妆的基本步骤和技法.....	22
第四节 不同脸型的修饰方式.....	33
<b>第三章 服饰形象设计</b> .....	38
第一节 中国服饰发展史.....	38
第二节 个人形象设计理念及要素.....	41
第三节 服饰形象设计.....	44
<b>第四章 色彩搭配的魅力</b> .....	46
第一节 服饰色彩搭配的基础理念及原则.....	46
第二节 色彩传达的感觉.....	48
第三节 色彩搭配.....	49
第四节 选对正确的颜色.....	50
<b>第五章 服饰搭配</b> .....	53
第一节 女士服饰.....	53
第二节 男士服饰.....	79
<b>第六章 着装的 TPO 原则</b> .....	84
第一节 女士 TPO 着装.....	84
第二节 男士 TPO 着装.....	85
<b>第七章 形象设计与内在气质</b> .....	86
第一节 仪态形象.....	86
第二节 体姿礼仪.....	94
第三节 手势礼仪.....	103

第四节 表情礼仪·····	106
第五节 其他举止·····	112
附录 服饰搭配设计欣赏·····	114
参考文献·····	123

# 第一章 发型

## 第一节 发型设计三要素和分类

### 一、发型设计三要素

发型设计非常重要，它可影响人五官的立体感，让脸部线条显得柔美或刚毅，甚至可以略微改变身体比例，让整体更有协调感。但这些的前提是必须知道决定发型设计的三要素。

#### 1. 款式

款式是发型设计三要素的第一要素。款式是发型的外在形状，起到主体骨架的作用，是发型创造的基础。在发型的选择上首先就是选款式，只有好的款式才有可能成为适合人们的漂亮发型，其他要素往往都是为了突出和衬托款式。款式的种类很多，关键是要适合自己。

#### 2. 纹理

纹理就是人们常说的层次和质感，指发型的表面特征（光滑、粗糙、凌乱、柔顺等），也可以说纹理是物体的质感，在发型设计中称之为“神”，在专业中一般分为光滑、柔顺的静止纹理和粗糙、凌乱的活跃纹理。活跃纹理会使发型的颜色显得更浅。纹理的视觉效果会受颜色和光线的影响，光线明亮时纹理效果越明显，颜色越浅纹理越活跃。同样，纹理也和头发的曲直有关，卷曲头发的纹理比直头发的纹理富有动感。纹理还会影响款式，活跃的纹理会使款式的轮廓更加柔和，静止的纹理发型轮廓线会很清晰、硬朗。

#### 3. 颜色

颜色是创造发型整体视觉效果的主要因素。从人们对物体的感觉程度来看，颜色是最先进入人们的视觉感受系统的。此外，颜色也会以不同的形式和不同的程度影响人们的情绪。因此，颜色可以创造出发型的整体艺术气氛和审美感受。中国人几乎都是黑色头发，黑色头发的发型缺乏立体感。彩色头发可以强化发型的纹理，使光滑平顺的纹理更显光滑平顺，使活跃凌乱的纹理更显活跃凌乱，同时还可以加强发型的动感和方向感，使发型的款式更加立体。颜色越深的发型轮廓线越清晰，颜色越浅的发型轮廓线越模糊。

### 二、发型的分类

#### 1. 长直发类发型

长直发类发型是指没有经过电烫，保持原来的自然的直头发，经过修剪和梳理后形成的各种发型。它适合身材高一些的女性，能突出女性的风度，增加整体美感，也深受女性喜爱。

#### 2. 卷发类发型

卷发类发型是指直头发经过电烫后形成卷曲形的头发。优美的卷发能充分展示女性特有的气质，并能遮盖脸部不足之处，也可以根据个人需要做束发、辫发、盘发，设计出各种发型。

## 3. 束发类发型

根据不同的操作方法和造型，束发类发型分为发辫、发髻、扎结等。

## 第二节 脸型与发型

要找到合适的发型，首先必须了解自己的脸型，才能利用发型的线条去修饰脸型。

### 一、椭圆形脸

#### 1. 基本特征

椭圆形脸的基本特征是：额头与脸部同等宽度但脸型偏长，如图 1-1 所示。

#### 2. 修饰方式

所有脸型搭配发型的最基本原则就是为了达到椭圆形脸的视觉效果，所以椭圆形脸的人可以尝试大多数发型，如：从柔顺的长直发到充满活力的波浪卷，略带层次感的直发为额头塑造出全新的视觉效果，从中部开始的有序大波浪卷还可以让脸部轮廓显得更加清晰。

### 二、圆形脸

#### 1. 基本特征

圆形脸的基本特征是脸型较短且两颊有肉，如图 1-2 所示。



图 1-1 椭圆形脸



图 1-2 圆形脸

#### 2. 修饰方式

圆形脸的整理重点是两侧头发线条要往前，头顶要创造蓬松感，侧边的头发线条可以往前，这样脸看起来不至于太圆。为了使脸型看起来修长一些，刘海可旁分或中分。例如：将头发束起，两边的头发要向上拉，让头发的线条往上，选择发饰时也要挑选高长而不要横长型的，这样才能在视觉上把圆脸的比例拉长变成椭圆形。

### 三、方形脸

#### 1. 基本特征

方形脸的基本特征是脸型宽且多角度，如图 1-3 所示。

#### 2. 修饰方式

方形脸的整理重点是加强头顶蓬松度，让脸部线条柔和，以拉长脸型的比例。刘海则采



用侧分，分线从一边眉毛的中间往上斜分，如果是明显直的分线，看起来就像把一个正方形剖成两个长方形，不能改善方形脸的缺点。剪发时，建议层次要从颧骨的位置开始，如：松而不厚的卷发，避免太直的直发。

#### 四、倒三角形脸

##### 1. 基本特征

倒三角形脸的基本特征是额头两侧宽，两颊偏小，如图 1-4 所示。



图 1-3 方形脸



图 1-4 倒三角形脸

##### 2. 修饰方式

倒三角形脸的整理重点是两侧保留蓬松度来修饰。从腮帮子到脸两侧都不需要打薄，反而是创造蓬松度来掩饰较恰当。另外，两侧头顶尽量不要蓬，否则脸会更加呈现倒三角形状。

#### 五、长形脸

##### 1. 基本特征

长形脸的基本特征是脸型消瘦，看起来偏窄，如图 1-5 所示。

##### 2. 修饰方式

长形脸的整理重点是下半部的头发要尽量增加蓬松度，头顶要服贴。如果头顶蓬蓬的，会拉长脸部的比例。剪任何发型都不能太短，层次也不要打太高，会让脸上半部的头发变蓬，脸看起来更长；可以剪娃娃刘海，或者用娃娃刘海的发片来修饰脸部的长度比例。另外，长形脸的人通常都比较瘦，所以可以用丰厚的卷发造型来修饰瘦脸的问题。但卷度要在下巴以下的位置，且要内卷不要外卷。因为向外的卷度容易让瘦的人看起来更老气。

#### 六、正三角形脸

##### 1. 基本特征

正三角形脸的基本特征是脸型上窄下宽，如图 1-6 所示。

##### 2. 修饰方式

正三角形脸的整理重点是两侧发量要蓬松并要留侧分刘海。头发长度要超过下巴，如烫成大波浪，发梢要柔软地附在脸腮。一定要避免增加下颌轮廓宽度的发型，如短发、低层次或发尾卷曲的发型。



图 1-5 长形脸



图 1-6 正三角形脸

## 七、菱形脸

### 1. 基本特征

菱形脸的基本特征是两颊颧骨较宽，上下脸部较窄，如图 1-7 所示。



图 1-7 菱形脸

### 2. 修饰方式

菱形脸的整理重点是下半部的头发要尽量增加蓬松度。长发或高层次的发型，刘海能修饰棱角分明的脸型，低层次的发型，就不一定要留刘海。菱形脸的人下巴通常比较尖，所以下巴两侧位置要有头发，才能达到修饰的效果。另外，建议留斜长的刘海，以修饰颧骨，颧骨两侧的头发也不能厚和蓬松。

## 八、特殊脸型

### 1. 头太窄

修饰重点是刘海需侧分。可以用刘海遮盖，刘海分得越侧越能掩饰头太窄的缺点。

### 2. 额头过高

修饰重点是用厚厚的刘海去遮盖过高的额头，不管是旁分或侧分，刘海一定要有厚度才能完美遮掩，而不是少少几根在额头上。

### 3. 下巴短

修饰重点是刘海侧分，脸下半部的头发要少。额头的部分可以留刘海巧妙遮盖，但遮盖

的部分不用太多，同时刘海要尽量侧分，露出一些额头，可以让下巴的比例看起来和额头差不多，就能修饰下巴较短的脸型了。

#### 4. 鼻子大

修饰重点是不要中分头发。因为中分后，中分线会正对着鼻子，使鼻子在视觉上更明显。

### 第三节 发型与体型及头发的护理与保养

#### 一、发型与体型

发型与体型有着密切的关系，发型处理得好，对体型能起到修饰的作用，反之就会夸大形体缺点，破坏人的整体美。

##### 1. 高瘦型

该种体型的人容易给人细长、单薄、头部小的感觉。要弥补这些不足，发型要求生动饱满，避免将头发梳得紧贴头皮，或将头发搞得过分蓬松，造成头重脚轻。一般来说，高瘦身材的人比较适宜于留长发、直发。应避免将头发削剪得太短薄，或高盘于头顶上。头发长至下巴与锁骨之间较理想，且要使头发显得厚实、有分量。

##### 2. 矮小型

个子矮小的人给人一种小巧玲珑的感觉，在发型选择上要与此特点相适应。发型应以秀气、精致为主，避免粗犷、蓬松，否则会使头部与整个形体的比例失调，给人产生大头小身体的感觉。身材矮小者也不适宜留长发，因为长发会使头显得大，破坏人体比例的协调，如留长发，则应在头顶部扎马尾或是梳成发髻，尽可能把重心向上移。烫发时应将花式 and 块面做得小巧、精致一些。若盘头也有身材增高的错觉。

##### 3. 高大型

该体型给人一种力量美，但对女性来说，缺少苗条、纤细的美感。为适当减弱这种高大感，发式上应以大方、简洁为好。一般以直发或者是大波浪卷发为佳。头发不要太蓬松。总的原则是简洁、明快、线条流畅。

##### 4. 短胖型

短胖者显得健康，要利用这一点造成一种有生气的健康美。譬如选择运动式发型，此外应考虑弥补缺陷。短胖者一般脖子显短，因此不要留披肩长发，尽可能让头发向高度发展，显露脖子以增加身体高度感。头发应避免过于蓬松或宽度过大。

##### 5. 溜肩型

溜肩型是现代女性不喜欢的身材，发型设计时要弥补这方面的不足，要在肩颈部周围形成丰盈的发量，不宜短发。

#### 二、头发的护理及保养

##### (一) 认识发质

一般说来，人的发质可以分为以下几种。

##### 1. 油性发质

油性发质是指头发油亮发光，似搽了油，发干直径细小而显得脆弱。虽然皮脂可以保护



头发，使其不易断裂，但细发所需头发皮脂覆盖的总面积较小，因此皮脂供过于求，头发常呈油性。头发细，皮脂腺则大，发上油脂自然也多。中青年人性激素水平高，皮脂腺功能活跃，容易见到油性头发。

### 2. 干性发质

干性发质是指头发皮脂分泌少，没有油腻感，头发表现为粗糙、僵硬、无弹性、暗淡无光、发干，往往卷曲、发梢分裂或缠结成团，易断裂、分叉和折断。其产生多为非遗传性原因——头发护理失误，如日光曝晒、狂风久吹、空气干燥等，吸收、破坏了头发上的油脂，水分丧失，导致头发干燥受损。

### 3. 中性发质

中性发质属于最理想的头发类型，是健康正常的头发，它的皮脂与水分经常保持平衡，密度与质地适中，滋润光滑，富有弹性，无滞涩感或黏腻感，易保持发型。

### 4. 混合性发质

混合性发质是指头发干燥而头皮多油，在靠近头皮 1.3cm 以内的发根多油，越往发梢越干燥的混合状态的头发，或为同一根发干上兼有干燥及油腻的头发，常伴有较多的头皮屑。这种发质较常见于行经年龄的女性。

### 5. 受损发质

受损发质主要由染、烫不当造成，摸起来有粗糙感，发尾分叉、干焦、松散，不易梳理。

## (二) 确定发质

区分发质，对于头发的护理，有较大的实用价值。目前，确定发质的方法有 3 种，即观察法、头发弹性测试法和综合因素判定法。

### 1. 观察法

一般在洗头的次日观察头发，见到油光发亮，紧贴头皮，手感黏腻的，必是油性发质；看上去暗淡无光，容易缠结成团，发干缠曲而发梢开叉，头发僵硬而无弹性，大多数为干性发质；如头发干燥，而脸中部、两乳中间、背中部多油脂或鳞屑脱落，就可以肯定为混合性发质。处于月经期的妇女或者青春期的少年也多为混合性头发。

### 2. 头发弹性测试法

用拇指和食指捏住一根头发，慢慢地拉开，若头发伸展开而不易断，显示头发弹性很大，伸展后还可慢慢缩回。若弹性不良，拉扯时很快伸展，但也容易断裂。中性发质，可伸展 25%~30% 长度，油性发质的比例还要高些，而干性头发仅能伸长到其长度的 25% 以下，有些更低。

### 3. 综合因素判定法

实际上是把上述两种方法揉合起来，根据具体情况综合判定，以达到符合临床需要的目的。

## (三) 头发的正确保养

头发能出色地表现人们的气息和自我形象，谁都希望自己的头发亮丽动人，为了追求更亮丽动人的头发，人们总是花很多的时间和金钱在洗发、护发上，以显示个人的独特风貌。一般人都相信，拥有一头秀发能很好地发挥自己外在形象美，然而，如果忽视了头发的正确护理、保养会损伤头发生长的机能，造成头发枯燥变黄，分叉损折，甚至脱落，给人们的精



神和生活带来烦恼、恐慌。要想保护好头发，使它乌黑亮丽，只有在了解头发的发质、生长周期、变化规则以及如何正确掌握洗发护发技巧后，自己能适时地应用避免发质受损的方法，就会拥有一头健康且亮丽的秀发。

### 1. 头发的基本结构

在我们浅谈如何洗发护发之前，先要了解头发的组织结构、生长方式及变化规则。头发是由含硫的角质蛋白细胞组成，中间由胱氨酸等双硫链连接着，使头发具有弹性及伸缩性，如重新连接组织头发就会变形。

头发从其横截面来看可分为3层：表皮层、皮质层、髓质层。表皮层是由许多细小的鳞片重叠而成，可说是一种保护层，如果发丝上的保护层保护得当，那么头发将显得乌黑亮丽、柔顺动人，如保护不当、用力梳刷、吹发或经常洗发、烫发、染发等都会损害头发的表皮层，使头发失去亮泽。另外，头发还应保持适当的酸度，这是头发有光泽和健康的重要因素。大家都知道碱性物质会使头发膨胀，而过多的酸性物质也会破坏头发。一般头发的酸碱度 $\text{pH}=4.5\sim 5.5$ 时，头发最富有弹性和光泽。

### 2. 正确选择洗发精

保护头发的第一步就是洗发。想维护健康的头发，首先要选择良好的洗发精。洗发精的主要成份是酒精、泡沫剂、头发调整剂，良好的洗发精洗后的秀发感觉舒爽飘逸，较能显示出它的剪法、款式，且较易做出发型。每个人要依据自己个人的发质来选购洗发精，不要见哪个厂家广告多、哪个厂家优惠大酬宾就一拥而上。盲目选购最终可能会使头发脱落、干枯，甚至分叉、断裂。所以，无论在理发厅还是自己购买洗发精，都要参考洗发精的 $\text{pH}$ 值大小而定，中性发质宜选购 $\text{pH}$ 值在7左右的洗发精，干性发质者应选购 $\text{pH}$ 值在 $4.5\sim 5.5$ 的酸性洗发精。干性发质者选购的洗发精 $\text{pH}$ 值绝对不能超过8，否则会造成头发的毛孔粗大，加速毛发老化。目前，市面上出售的洗发精大都没有标明 $\text{pH}$ 值，我们可以用酸碱测试纸自己动手测试，从试纸显现的颜色来断定其酸碱度。

### 3. 正确掌握洗发的方法

一般人认为洗发很简单，每个人都会，不需要什么技术。其实不然，我们应该认识到洗发包括洗发和洗头两部分，两者有不同的洗法和作用。

洗头是在发根头皮处通过手指甲进行抓挠揉搓，使头皮上的皮脂、头屑、污垢脱落浮出，随着液沫冲干净，如果只注重洗发不注意洗头，待风干后，头屑会自行脱落，这样就是头发洗得再干净也达不到效果。

洗发是在洗头的基础上，通过洗发液的泡沫，将浮在头发上的灰尘、污垢及头皮处脱落下来的头屑一起冲洗掉。在洗发时，手要轻，要从发根处顺头发生长方向抓挠，洗发干部分时，不要横向用力来回揉搓，这样会磨损发干表面的光泽，洗发尾时更不能螺旋手法揉搓，这种洗法会使发尾分叉。

洗发是一项艺术性很高的技巧，绝对不可急速草率了事，大部分发质受损的原因，都是由于为了节省时间而忽略正常的洗发步骤。正确的洗发方法如下。

#### (1) 定期洗发

想要拥有柔顺、光亮、秀美的头发，固定洗发时间很重要，尤其是夏天，汗液排泄旺盛，要勤洗发，如头皮上污垢，头屑积得太多，会使头发的皮脂分泌孔闭塞，新陈代谢受阻，同时会产生皮肤病，对头皮的健康生长产生直接的影响。

### (2) 选用相应的洗发精

头发有干性、中性、油性等不同发质，根据自己的发质选用相应的洗发精是护发、养发的基本方法，通常选用 pH 值较低的弱碱性植物性洗发精为宜。

### (3) 用温水冲洗干净

用温水冲洗头发是个相当重要的步骤，它在全面清理头发的死细胞、头皮屑、杂质和油腻的脂肪的过程中，占有举足轻重的地位。如不把头发的泡沫、皮屑冲洗干净，那停留在头发上的碱物质会对头发造成腐蚀而损伤头发，直接影响头发的光泽和头发的韧性。

## 4. 正确掌握护发技巧

护发素是与洗发精配套使用的护发品。水中含有矿物质，用水冲洗后会使得头发暗淡无光，而护发素最主要的作用是在发丝外部形成一层保护膜。护发素所含的各种蛋白质，可渗入且改善受损头发的外层组织，其对分叉、断裂等受损的发质最能发挥功效。护发素在发丝上形成保护膜后，还可避免头发水分过度蒸发，这对于干性头发或经吹、染、烫而遭破坏的发质来说非常有效。护发素不但会保护头发避免受风吹、日晒、雨淋等自然因素的侵蚀，也可以防止吹、染、烫等人为因素造成的损伤；护发素可以改善纠结难理的发丝，使之柔顺、方便整理。

虽说护发素的功效多，但每个人要根据自己实际的发质来使用，不能盲目使用。例如：油性头发可以不使用护发素，因为油性发质的头发已分泌过多的油脂；中性头发在没有烫、染等化学处理也不必经常使用。总之，护发素的功效是因人而异的，换句话说，适合甲的未必就适合于乙，应视本身的发质、浓密度而定。另外还要注意两点：如果使用护发素得当，头发便会显得柔顺而且好梳理；若使用不当，如用量过多，头发会显得油腻令人感到不适。下面就教大家如何正确使用护发素。

① 洗完头发冲完水后，用双手轻轻将头发中的水挤干，因为发丝毛鳞片的吸收度是有限的，若头发布满水分就无法吸收足量的护发素且无法发挥效果。

② 涂抹护发素，且使用方法与洗发精大致相同，但切忌直接将护发素往头上倒，这样不但无法达到滋润头发的效果，反而会增加头皮油腻的困扰。

③ 一旦头发均匀抹上护发素后，不需在头上停留太久的时间，即可用温水冲洗，冲洗后再用冷水冲一遍，可使头发的毛孔紧缩，防止脱发且更显发丝的亮泽。

以上所谈的是如何对头发进行正常洗发、护发，只有选用适合自己发质的洗发精、护发素进行洗发、护发，再加上正确的技巧，才能使头发柔顺亮泽。

亮丽的头发除了科学地洗发、护发外，还应注意饮食对护发的作用。人们日常所需的食物主要有：牛奶，鱼、牛、猪肉类，米麦类以及富有纤维的蔬菜。它们是富有卡路里和蛋白质的食物，可以维持人体正常的新陈代谢，还具有美发的效果，如果偏食就会造成蛋白质或卡路里不足，导致脱发等毛病。

总之，头发的护理是全面的、综合性的，而不是片面单一性的，事物的发展有它的客观规律，我们只有掌握客观因素去认识它，用我们的主观能动性去改变它、利用它，把主观因素与客观因素有机地结合起来，才能使你的头发美丽动人。

## 5. 特殊发质的保养

### (1) 柔软纤细头发的保养

柔软的头发不但纤细，而且无弹性，不易蓬松，发型也不容易持久。此外，如不经常加以修饰，头发会变干、发红、易受损。为预防上述现象，必须经常擦用护发产品，以防止外



来刺激损伤头发。平时，可擦些化妆水来防止头发干燥，从而避免梳发时产生静电摩擦。吹风时要控制好吹风机的温度。在梳理发型时，向头发上喷洒一些蓬松产品，使头发富有弹性和强度，能使发型持久同时还可增加头发的蓬松感。烫发时，发根处不要卷得太紧，前部发型要做得蓬松。

### (2) 粗硬头发的保养

粗硬的头发比柔软纤细的头发健康，但缺乏柔性，难以修饰。粗硬的头发在吹风成型时要不断地喷洒营养水，平时最好经常擦些定发产品以保持美丽的发型。

### (3) 易断易分叉头发的保养

要保护好头发，首先要防止外部刺激，应在头发表面涂一层薄薄的保护膜，这样可以起到保护头发的作用。给头发涂保护膜，必须洗发后进行。洗发时不要将头发揉搓在一起，以免损伤。其次要经常修剪，也可避免头发分叉。用梳子梳拢时，不要马上从头发根部开始，应先将发梢散乱的部分梳开后，再从根部开始拢；梳拢或吹风时，使用些营养水以保护头发。

## 第四节 发型改造及图片欣赏

### 一、发型改造

俗话说，没有丑女人只有懒女人，让我们都来将平时一成不变的发型悄悄改变一下吧！一天换一个发型，这样子每天心情也会变好的，想想每天带着不一样的发型去上班学习，感觉真是太棒了。

#### 1. 中长发改造

图 1-8 所示的中长发发型显得有点单调，而且似乎这款发型的侧面效果是会让人显得脸肥，再来看这款发型的背面效果，也很臃肿。

这款发型改造后（如图 1-9 所示）的造型甜美感很强、新鲜感很浓郁，而且似乎这款发型还有一股冰淇淋的嫩滑感！看看侧面效果，很美很清爽！背面效果可是很新鲜很迷人的呢！特别是那条红丝带更是给人带来浪漫的气息。



图 1-8 中长发改造前



图 1-9 中长发改造后

#### 2. 中分长卷发改造

中分长发是今年流行的发型趋势，但是整天顶着这样一款发型就显得有点笨了，不仅不清爽，似乎还显得老气、无奇，而且好像还有点沉闷，侧面的臃肿感好像也是比较严重的，

如图 1-10 所示。

改造后的造型 (如图 1-11 所示), 一朵迷人的花就能变得相当浪漫且迷人! 侧面也感觉很清爽、很迷人, 有干净利落的感觉。



图 1-10 中分长卷发改造前



图 1-11 中分长卷发改造后

### 3. 漂亮束发的简单方法

第一种束发如图 1-12 所示。

① 沿着耳际将头发分成前后两个部分, 让前面的头发自然地顺着脸颊散落下来, 包围住脸蛋 (如图 1-13 所示), 并挑出一点点梳在耳后根 (如图 1-14 所示), 这样不仅可以巧妙地改变形象还可以使脸显得瘦小。



图 1-12 效果显示



图 1-13 包围住脸蛋



图 1-14 梳在耳后根

② 将顶部头发取出一些, 然后扎成一个马尾辫, 从侧面看, 下巴、耳际和马尾辫是一条直线的, 如图 1-15 所示。

③ 将顶部留出的头发用发夹夹在马尾辫的头发根部, 然后按图 1-16 所示往上拉头发, 使之显得蓬松些。如果怎么弄头发都蓬松不起来的话可以事先用梳子逆梳 1~2 次头发。

第二种束发如图 1-17 所示。

① 用梳柄以 Z 字形画圆挑出头发, 然后用逆梳的方式将头发梳蓬, 如图 1-18 所示。

② 喷上啫喱水以保持顶部的蓬松状态, 注意要从头发的内侧喷进去而不是喷在表面上, 如图 1-19 所示。





图 1-15 顶部头发取出一些



图 1-16 马尾辫的发根部



图 1-17 头发效果显示



图 1-18 梳蓬



图 1-19 喷上啫喱水

③ 将后面的头发往右下方梳，然后用一个比较漂亮的橡皮筋绑住，如图 1-20 所示。

④ 最后抹上一点发蜡，然后将刘海以 6 : 4 分开，梳在两旁，如图 1-21 所示。



图 1-20 橡皮筋绑住头发



图 1-21 最终发型

第三种束发如图 1-22 所示。

① 将头发全部高高的扎在头顶部处，如图 1-23 所示。

② 抓住马尾辫的发尾，然后用另一只手从中间逆梳头发，因为事先进行了角蛋白烫所以就更显得蓬松了，如图 1-24 所示。

③ 将头发绕着发根拧绕成一个花苞，如图 1-25 所示，然后用 3~4 根发夹夹住发尾，如图 1-26 所示。