



[日] 神崎 惠 风靡日本的
孟思齐 译

最简洁化妆术

懂得化妆的女孩，拥有更好的未来



一瞬で

美人

の

秘密が

手に入る

メイク

の

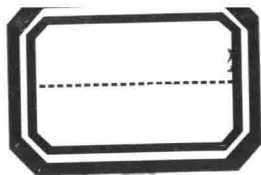
魔法



中华工商联合出版社



北京时代华文书局



风靡日本的

最简洁化妆术



[日] 神崎惠

孟思磊 译



北京时代华文书局



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

风靡日本的最简洁化妆术 / (日) 神崎惠著; 孟思乔译.

-- 北京: 中华工商联合出版社, 2013.06

ISBN 978-7-5158-0527-6

I. ①风… II. ①神… ②孟… III. ①女性—化妆—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 097523 号

外版及版权登记信息 字: 12121137

ISSHUN de BIJIN no HIMITSU ga TE ni HAIRU MAKE no MAHOU © 2011 Megumi Kanzaki

Original Japanese edition published by Chukey Publishing Co. Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Chukey Publishing Co. Ltd.

through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

Simplified Chinese edition © 2013 Beijing Time-Chinese Publishing House co., Ltd

All rights reserved.

中文书名: 风靡日本的最简洁化妆术

外文书名: 一瞬で美人の秘密が手に入る メイクの魔法

作 者: [日] 神崎 惠

译 者: 孟思乔

出版策划: 陈锦华

统筹监制: 陈丽杰

责任编辑: 杨迎会 陈锦华

装帧设计: 王艾迪

版式设计: 陈喜艳

绘 图: 闫 晗

营销宣传: 王 颖

责任印制: 刘 银

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京中印联印务有限公司

版 次: 2013 年 9 月第 1 版

印 次: 2013 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 140 千字

印 张: 7.5

书 号: ISBN 978-7-5158-0527-6

定 价: 29.80 元

服务热线: 010-64267120

销售热线: 010-64267397

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座

19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-64266391

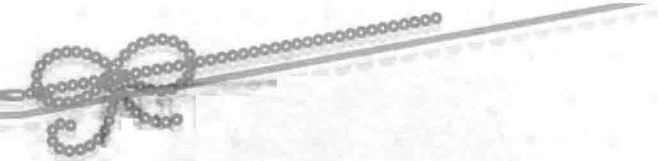


喜欢打扮的女孩，就不是乖孩子吗？

人们仅仅看了这些女孩的外表，就认为她们是头脑空空、没有内涵的人。

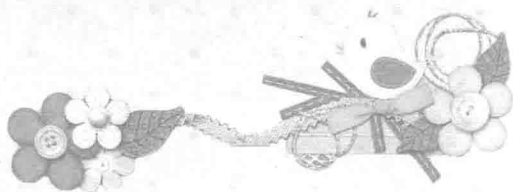
实际上，这是中了可恶的魔法了。





但是，这是真的吗？

你有没有这样想过：“心眼儿坏的
人会显现在脸上？”

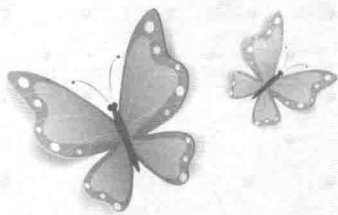


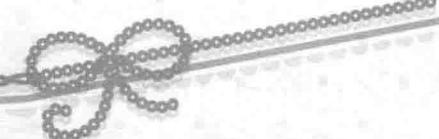
事实上，内涵是由外表来展现的，而外表也是由内涵来滋养的。

如果你认为爱打扮的女孩没有内涵，那真的是个极其错误的想法。

一定是中了坏女巫的魔法了。

但是，那些“忌妒着的人”见了你，无论是谁，都会说你是个丑八怪吧？





我的观点是：

心地善良的话，外表也会美丽。

外表美丽的话，心地也会善良。

你们拥有的不仅仅是天生的外表，还有后天滋养而成的心灵。

因此，每每年岁增长，都会如实地反映在你的脸上。



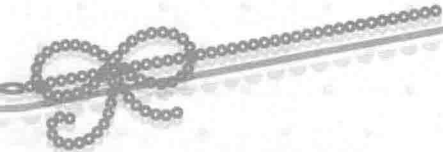


请仔细地想一下吧。

那些外表看起来心地善良的人，很容易就会交到男朋友，面试也会很顺利，不仅工作能够充满自信地应对自如，与人相处也十分亲切融洽。

所以，美人会活得很容易。

而且，美人拥有充满快乐的人生。心地善良，所以外表会越发具有魅力；而外表美丽，心地也会越来越善良。



可是，可恶的魔法却对你纠缠不休。

因为你中了这个魔法，即便你想成为真正的美人，也很难踏出那一步，有时还会因为担心或者害怕而不敢持有这个想法。

但通过这本书，你中的可恶魔法将会完全消失，转变成美丽的魔法。



在这本书中，没有任何难以掌握的技巧。

总之，所谓美人，是从心灵美开始的。

这本书可以让你快速成为一个美女。

无论是哪个女孩子，都可以快速掌握这套魔法化妆术。

那么，请你拿出勇气来，让美丽的人生从
今天就开始吧！



基础篇

女孩，爱上自己，才会美丽

-  1 外表漂亮的女孩，内在也一定美丽 ... 2
-  2 寻找自然的感觉，不做表面功夫 ... 6
-  3 在大脑中形成美丽元素的荷尔蒙 ... 11
-  4 用写的方式，了解最真实的自己 ... 14
-  5 由衷地赞美漂亮的女孩 ... 18
-  6 小小镜子中你不知道的美丽秘密 ... 20
-  7 至少拥有一张漂亮的自拍照 ... 25
-  8 身边的美女越多，自己就会越漂亮 ... 29
-  9 一个人化妆，天黑以后再出门 ... 33
-  10 身体所有“尖儿”的地方都要漂亮 ... 37
-  11 营造一种“美人”的感觉 ... 41
-  12 曼妙音乐中的魔幻面孔 ... 45
-  13 每件化妆品都是有生命的小东西 ... 48

化妆就像谈恋爱一样，越爱越漂亮

护肤

-  14 让肌肤迎向阳光的卸妆洗脸法 ... 53
-  15 不用化妆水也可以拥有桃子般水嫩的肌肤 ... 58
-  16 神奇的去角质膏：小小粉刺一扫光 ... 66
-  17 像石榴一样鲜活欲滴的肌肤 ... 71
-  18 肌肤靓丽的“内部”秘密：焕发光彩的美丽分子 ... 76
-  19 一滴白皙的清透护肤油 ... 82

底妆和粉底

-  20 缔造迷人容光的完美底妆 ... 88
-  21 勇敢一点，试试颜色更深的粉底 ... 95
-  22 打造婴儿一样的肤感 ... 103
-  23 舒适的生活，无论如何也不能容忍干燥的肌肤 ... 106
-  24 小清新乳液，定制 24 小时持久妆容 ... 111

眉和眼睛

-  25 当你开始在意眉毛的时候，人生就开始改变了 ... 116



- 26 轻松美目的两种方法：
可爱的清纯型滋润眼妆 小恶魔型诱惑眼妆 ... 125



- 27 攻克了睫毛，便攻克了爱情 ... 131



- 28 一笔点睛，折射爱的光芒 ... 138

唇



- 29 色彩斑斓的“唇情”范儿 ... 142



- 30 淡色系的嘴唇，使眼睛看起来大大的 ... 147



- 31 嘴角上扬 5 毫米，让你魅力无穷 ... 150

腮 红



- 32 幸福的灵气：可爱系腮红 好女人系腮红 ... 154



- 33 使用预备腮红，素颜也可以非常可爱 ... 159



- 34 化妆累了的时候，不要勉强自己 ... 162

头 发



- 35 因发型而迷茫时，先把头发留长吧 ... 167



- 36 慵懒的日子里，不化妆也很美的清新发型 ... 172

商务妆

-  37 能干女人的秘密：优先打造“清洁感” ... 176

-  38 让信赖感骤升的“能干女”骨骼 ... 184

高级篇

懂得化妆的女孩，拥有更好的未来

-  39 漂亮女生的必修课：制造妆容的“不足感” ... 188

-  40 随心而动：跳跃的心情，百变的妆容 ... 193

-  41 小宇宙爆发：越照越美丽的“荧光灯下妆” ... 197

-  42 智美双全：知性女孩梦寐以求的“眼镜妆” ... 200

-  43 Honey 的臂弯，柔弱的“泪美人” ... 203

-  44 像梦露一样，可爱又性感的“美人痣妆” ... 206

-  45 完美“体香”为你守护爱情 ... 209

-  46 松散的魅惑：男朋友都爱的散散的头发 ... 213

- Best 47 + α ，实现最美的梦想 ... 217

结 语 ... 221

基础篇



女孩，爱上自己，才会美丽



现在是“内涵就是外在，外在就是内涵”的时代

女孩一定要成为被选中的女人，因为在当今时代，外表是非常重要的事情。

我们不得不说，无论是工作面试还是在挑选恋人的时候，第一印象就是由这个人的内涵传达出来的。

以前，人们经常这样说：“这个女孩只是外表漂亮罢了……”
“美人的性格很丑陋”。

但是，最近有许多人开始意识到：“外表果然是很重要的事情啊！”

特别是有很多男孩子，会通过女性的外表来判断其内涵。

比如，我们都会认为那些皮肤没有弹性、粗糙，而且脸上有瑕疵的女孩子在私下里也是一个邋遢的人。

内部邋遢的状态很自然地就会从外表流露出来。

而外表漂亮的人，内在也一定很美丽。

这是我在见过许多女性之后的真切感受。