

只有不想学，没有学不会！

发型时尚潮人必备手册！

我的发型我做主

5分钟打造完美发型

主 编：建 宇
造 型：朱子慧 周 丰



想变成众人焦点？**容易！**

想让人过目不忘？**不难！**

想成为百变女神？**简单！**

我的发型我做主

5分钟打造完美发型

主 编：建 宇
造 型：朱子慧 周 丰

图书在版编目 (C I P) 数据

我的发型我做主 5 分钟打造完美发型 / 建宇主编. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5357-7685-3

I. ①我… II. ①建… III. ①发型—设计 IV. ①TS974. 21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 127891 号

我的发型我做主 5 分钟打造完美发型

主 编: 建 宇

造 型: 朱子慧 周 丰

责任编辑: 郑 英 何 苗

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 宁乡县金洲新区泉洲北路 100 号

邮 编: 410600

出版日期: 2013 年 8 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1020mm 1/16

印 张: 6.25

书 号: ISBN 978-7-5357-7685-3

定 价: 26.00 元

(版权所有·翻印必究)

目 录

美发造型基础知识 07

基本美发工具	08
常用美发工具的使用方法	10
基础美发——编发	13
基础美发——盘发	14
基础美发——绑发	15



上班大变身 闪烁迷人风采... 19

复古风潮	微蓬小扭发	20
可爱清新	清秀侧盘发	22
淑女小范	刘海侧盘发	24
端庄碧玉	韩式侧盘发	26
名媛气质	优雅半盘发	28
气质美女	蝴蝶结发髻	30
高贵气质	时尚侧散发	32
职业达人	活力短卷发	33
知性美女	蓬松高发髻	34
清新可人	俏丽高发髻	36
气质佳人	淑女披散发	38
清新秀丽	气质全盘发	40

可爱美发控 居家也要扮靓…… 43

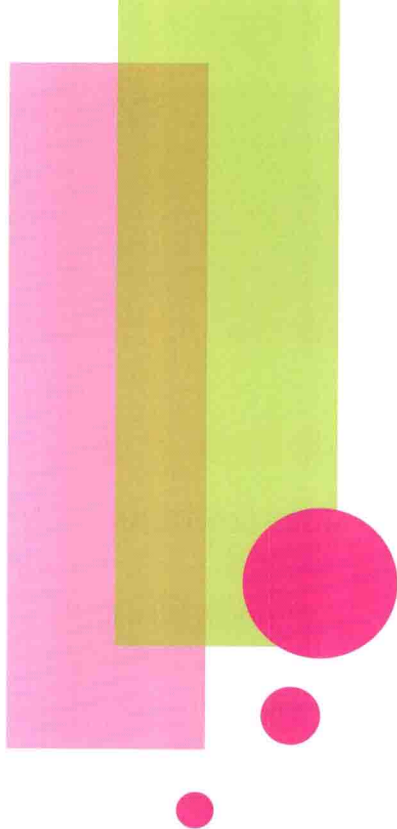
翩翩仙女	清纯绕发辫	44
简约清爽	青春卷散发	46
甜美娇俏	妩媚小卷发	47
简约时尚	气质麻花辫	48
秀丽大方	淑女侧扭发	50
甜美气质	优雅公主头	52
清甜靓丽	秀气双扭发	54
清秀优雅	妩媚低盘发	56
优雅公主	端庄低盘发	58
温婉淑女	浪漫侧绑发	61

外出达人秀 分享果糖时光…63

运动风尚	短蓬小卷发	64
青春甜美	俏皮低束发	66
甜美迷人	简约编发辫	67
时尚靓丽	娇俏侧扎发	68
层次分明	清爽小短发	69
活力少女	活力丸子头	70
时尚魅力	蓬松高马尾	72
清甜复古	可爱低马尾	74
唯美森女	温婉侧发辫	76
娇俏可爱	齐刘海绑发	78



芭比公主	花冠披散发	80
俏丽清甜	宝贝侧盘发	82
温婉淑女	秀气双发髻	84
优雅复古	可爱披散发	86
时尚摇滚	帅气侧扭发	88
青春少女	低卷双发髻	90



美丽灰姑娘 闪耀时尚派对····· 93

热情浪漫	清爽全盘发	94
浪漫风情	蓬松低盘发	96
美丽佳人	宴会烫散发	98
创意小卷	斜分侧散发	99
妩媚冷艳	侧分卷散发	100
优雅公主	芭比卷散发	102
简单优雅	迷人侧发髻	104
冷媚复古	时尚绕盘发	106
欧风时尚	帅气编盘发	108
简约时尚	妩媚小烫发	111



日常秀发护理..... 113

正确认识你的发质.....	114
发质测试.....	115
不利于头发生长的因素.....	116
正确洗发的步骤.....	116
头部按摩.....	117
秀发护理小常识.....	118
烫发前的禁忌.....	121
烫发后的注意事项.....	121
染发小常识.....	122
脱发护理.....	123
护理头发的坏习惯.....	123
春季护发.....	126
夏季护发.....	126
秋季护发.....	127
冬季护发.....	127

我的发型我做主

5分钟打造完美发型

主 编：建 宇
造 型：朱子慧 周 丰



前



言

造型百变的女生总会给人带来眼前一亮的感觉，让人印象深刻。爱美的女生总会想费尽心思改变自己的造型，其实，最简单的办法就是通过改变发型来实现。卷发的妩媚，直发的率真，长发的飘逸，短发的俏皮，曲直之间，长短变化，魅力散发在举手投足间，让你瞬间成为最抢眼的那一个。

所有时髦的发型都是用编发、马尾、扭转、刮发这些基本发型组合而成，根本不必劳烦发型师，即使动用卷棒这种看上去很麻烦的东西，你也一定可以自己解决！本书能让你成为百变女王，每一位女性都可以在这里找到适合自己的独特发型。

自己动手做发型其实很简单，时尚而百变的发型并没有那么神秘，书中的每一个步骤都有清晰详细的配图，在纸上一步步教学，全方位地对发型进行剖析。除此以外，书中还有各种详尽的护发美发小宝典从各个角度梳理解决你的秀发烦恼，让你美丽100分！

让我们自己动手，打造发型百变的完美女生！

目

录

美发造型基础知识 07

基本美发工具	08
常用美发工具的使用方法	10
基础美发——编发	13
基础美发——盘发	14
基础美发——绑发	15

上班大变身 闪烁迷人风采... 19

复古风潮	微蓬小扭发	20
可爱清新	清秀侧盘发	22
淑女小范	刘海侧盘发	24
端庄碧玉	韩式侧盘发	26
名媛气质	优雅半盘发	28
气质美女	蝴蝶结发髻	30
高贵气质	时尚侧散发	32
职业达人	活力短卷发	33
知性美女	蓬松高发髻	34
清新可人	俏丽高发髻	36
气质佳人	淑女披散发	38
清新秀丽	气质全盘发	40



可爱美发控 居家也要扮靓…… 43

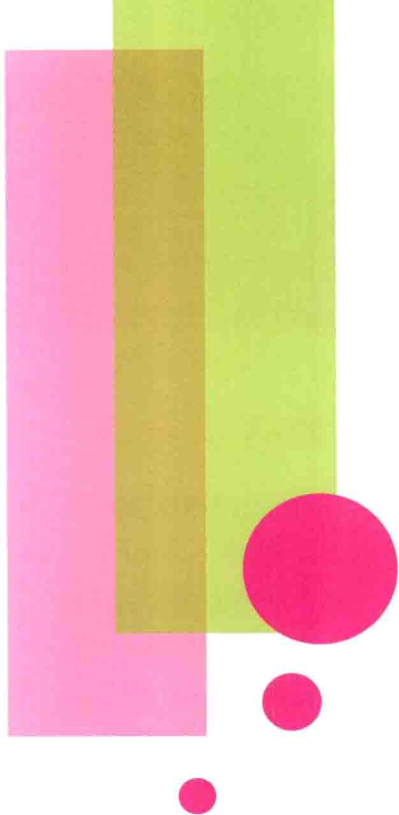
翩翩仙女	清纯绕发辫	44
简约清爽	青春卷散发	46
甜美娇俏	妩媚小卷发	47
简约时尚	气质麻花辫	48
秀丽大方	淑女侧扭发	50
甜美气质	优雅公主头	52
清甜靓丽	秀气双扭发	54
清秀优雅	妩媚低盘发	56
优雅公主	端庄低盘发	58
温婉淑女	浪漫侧绑发	61

外出达人秀 分享果糖时光…63

运动风尚	短蓬小卷发	64
青春甜美	俏皮低束发	66
甜美迷人	简约编发辫	67
时尚靓丽	娇俏侧扎发	68
层次分明	清爽小短发	69
活力少女	活力丸子头	70
时尚魅力	蓬松高马尾	72
清甜复古	可爱低马尾	74
唯美森女	温婉侧发辫	76
娇俏可爱	齐刘海绑发	78



芭比公主	花冠披散发·····	80
俏丽清甜	宝贝侧盘发·····	82
温婉淑女	秀气双发辮·····	84
优雅复古	可爱披散发·····	86
时尚摇滚	帅气侧扭发·····	88
青春少女	低卷双发髻·····	90



美丽灰姑娘 闪耀时尚派对····· 93

热情浪漫	清爽全盘发·····	94
浪漫风情	蓬松低盘发·····	96
美丽佳人	宴会烫散发·····	98
创意小卷	斜分侧散发·····	99
妩媚冷艳	侧分卷散发·····	100
优雅公主	芭比卷散发·····	102
简单优雅	迷人侧发髻·····	104
冷媚复古	时尚绕盘发·····	106
欧风时尚	帅气编盘发·····	108
简约时尚	妩媚小烫发·····	111



日常秀发护理..... 113

正确认识你的发质.....	114
发质测试.....	115
不利于头发生长的因素.....	116
正确洗发的步骤.....	116
头部按摩.....	117
秀发护理小常识.....	118
烫发前的禁忌.....	121
烫发后的注意事项.....	121
染发小常识.....	122
脱发护理.....	123
护理头发的坏习惯.....	123
春季护发.....	126
夏季护发.....	126
秋季护发.....	127
冬季护发.....	127

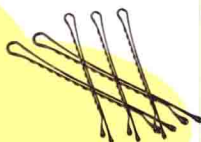




美发造型 基础知识

基本美发工具

一字夹：主要在盘发或梳理碎发时起固定作用。选购时要选择圆头的一字夹，这种一字夹不会刮伤头皮。



尖嘴发夹：多为塑料制成，造型较简单，实用性颇高，是日常梳理时不可缺少的小工具。

皮筋：在做造型时经常使用的黑色小皮筋，选购时最好选择外层有包裹物或外表有光泽、触感光滑的皮筋，这种皮筋不会将头发缠住，避免脱发。



发绳：是类似橡皮筋的头圈，皮筋比较粗，取下来非常方便。有些发绳上会缀有装饰物，如绒球、塑料饰物等。



发圈：是指外面有比较宽大的布织包裹、里面有粗皮筋的一种发饰。用它来扎头发不会有拉扯感，比较舒适。



发带：多用于头发的装饰用，材质有蕾丝、彩布、皮毛等，长短粗细不一。市面较常见的发带中间会有软铁丝，方便造型，在使用发带搭配时，按个人脸型和喜好挑选。

型，在使用发带搭配时，按个人脸型和喜好挑选。

尖尾梳：是做造型必备的工具之一，它不仅可以梳发，在盘发时更需要用它的尖尾辅助，梳齿比较密集的还适合做头发打毛、刮蓬之用。



大板梳：大板梳是洗头前后，不伤发质的必备梳子。大板梳多被当做洗头的前置作业或善后工具。



排骨梳：因为它的梳架像一根一根的肋排而得名。其梳齿并不是很紧密，适合长直发日常打理用。



发钗：是我国古代便开始使用的一种发饰，现在多用在盘发造型的装饰上。



发梳：也是常用的一种发饰，属于薄梳型发饰，在造型时如果能合理的运用，会给人一种惊艳的感觉。

发箍：有粗细之分，其制作材质多样，可依个人喜好需求选购，具有固定发型和装饰的作用。



发卷：一般可分为自粘发卷和海绵发卷两种。发卷主要是利用盘卷头发来达到卷发的效果，一般在头发七八成干后使用时，对头发的伤害性较小。



鲨鱼夹：呈锯齿状的发夹，一般是塑料材质，但随着时间的推移其款式造型也变得时尚轻巧，有些甚至利用大蝴蝶结等装饰巧妙地将锯齿状的夹头隐藏了起来，看起来就像是夹了个蝴蝶结在头发上。



卷发棒：是一种常用美发DIY工具。卷发棒有各种国际标准的型号：19mm、25mm、32mm、38mm，目前主流发型使用的型号是32mm。



直发器：又叫电夹板，通过发热元件把头发加热、软化，然后再冷却，以达到直发的目的。



电吹风：主要用于头发的干燥和整形，使用时要防止头发堵塞风口和烧焦头发。



常用美发工具的使用方法

一字发夹的使用方法

首先将头发扭转几圈，接着用手指撑开一字发夹，将其在要固定发束的逆向插入，便可将其牢牢固定。从正面看去，只能看到一字发夹的U形处。在制作发型时，为了使头发不易散落，可以使用数枚一字夹以作固定。



皮筋、发圈的使用方法

扎皮筋时最好先将头发梳顺，将头发拢成一束，将皮筋撑开成圆形后进行捆扎，用皮筋套入头发中扭紧一圈后再穿套头发，重复同样的动作，直至皮筋将头发紧紧固定。

