



สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

MAKEOVER

Personality Development

แต่งหน้าพัฒนาบุคลิก

ชาคริต คีลเสวตสกุล



แต่งหน้าพัฒนาบุคลิก





แต่งหน้าพัฒนาบุคลิก

ชาคริต ศิลแสวตสกุล



สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2554



350.-

ชาคริต ศิลเสวตสกุล

แต่งหน้าพัฒนาบุคลิก / ชาคริต ศิลเสวตสกุล

1. บุคลิกภาพ. 2. การแต่งหน้า.
3. การเสริมสวย.

646.72

ISBN 978-974-03-2804-9

สพจ. 1461



สรสคุณคำวิชาการ สุสัจฉม

www.ChulaPress.com

Knowledge to All

ลิขสิทธิ์ของสำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 3,000 เล่ม พ.ศ. 2554

การผลิตและการลอกเลียนหนังสือเล่มนี้ไม่ว่ารูปแบบใดทั้งสิ้นต้องได้รับ
อนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากสำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้จัดทำหน้า ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

สาขา ศาลาพระเกี้ยว โทร. 0-2218-7000-3 โทรสาร 0-2255-4441

สยามสแควร์ โทร. 0-2218-9881-2 โทรสาร 0-2254-9495

ม.นเรศวร จ. พิษณุโลก โทร. 0-5526-0162-4 โทรสาร 0-5526-0165

ม.เทคโนโลยีสุรนารี จ. นครราชสีมา โทร. 0-4421-6131-4 โทรสาร 0-4421-6135

ม.บูรพา จ. ชลบุรี โทร. 0-3839-4855-9 โทรสาร 0-3839-3239

โรงเรียนนายร้อย จปร. จ. นครนายก โทร. 0-3739-3023 โทรสาร 0-3739-3023

จัตุรัสจามจุรี (CHAMCHURI SQUARE) ชั้น 4 โทร. 0-2160-5301-2 โทรสาร 0-2160-5304

รัตนนิเบศร์ (แยกแคราย) โทร. 0-2950-5408-9 โทรสาร 0-2950-5405

Call Center (จัดส่งทั่วประเทศ) โทร. 0-2255-4433 <http://www.chulabook.com>

เครือข่าย ศูนย์หนังสือ ม.แม่ฟ้าหลวง จ. เชียงราย โทร. 0-5391-7020-4 โทรสาร 0-5391-7025

ศูนย์หนังสือ ม.วลัยลักษณ์ จ. นครศรีธรรมราช โทร. 0-7567-3648-51 โทรสาร 0-7567-3652

ร้านหนังสือบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) รามคำแหง 43/1 โทร. 0-2538-2573 โทรสาร 0-2539-7091

ศูนย์หนังสือ ม.ราชภัฏเชียงราย จ. เชียงราย โทร. 0-5377-6000

ศูนย์หนังสือ ม.อุบลราชธานี จ. อุบลราชธานี โทร. 0-4535-3140, 0-4528-8400-3 ต่อ 1803

โทรสาร 0-4535-3145

ศูนย์หนังสือ ม.ราชภัฏสุราษฎร์ธานี จ. สุราษฎร์ธานี โทร. 0-7735-5466, 0-7791-3333

โทรสาร 0-7735-5468

ศูนย์หนังสือโรงเรียนเทคโนโลยีโออาร์พีซี จ. ระยอง โทร. 0-3889-9130-2 ต่อ 331

โทรสาร 0-3889-9130 ต่อ 301

ร้านค้า, หนังสือเข้าชั้นเรียน ติดต่อแผนกขายส่ง สาขารัตนนิเบศร์ (แยกแคราย) โทร. 0-2950-5408-9 โทรสาร 0-2950-5405

กองบรรณาธิการ : จุฑามาศ ตั้งจิตวิชัย

พิสูจน์อักษร : ปุณณิสา บุญเปี่ยม

ออกแบบปกและรูปเล่ม : พิษณุ ดาปิน

พิมพ์ที่ : บริษัท วี.พรินท์ (1991) จำกัด โทร. 0-2451-3010 โทรสาร 0-2451-3014



คำนิยม





Art Professional

การแต่งหน้าผู้หญิงเราขาดไม่ได้เลย เตียนนะคะวันไหนไม่แต่งหน้าเหมือนมีความรู้สึกตัวเองขาดอะไรไปสักอย่างในชีวิต เตียนถือว่าเป็นกิจวัตรประจำวันทีเดียวค่ะ การแต่งหน้านะคะ

เคยรู้จัก คุณชาคริต ศีลเสวตสกุล หรือในวงการเรียกเธอว่า Boy Hmong เธอมีความสามารถรอบด้านนะคะ และเป็นคนที่ใฝ่รู้นะคะ รู้จักเขาตั้งแต่ปี 2528 สมัยเขาจบ มศว. ศึกษา ศาสตร์ เอกสังคม และเข้ามาในวงการความงามเครื่องสำอาง และในปี 2535 เขาไปศึกษาต่อที่ USA และกลับมาในปี 2541 เป็นคน Create เครื่องสำอาง Concept ใหม่สำหรับสาวเอเชีย คือ ARTY Professional ที่กำลังขายดีโด่งดังในหมู่สาวไฮโซ และสาวยุคใหม่ เตียนยังแอบไปซื้อมาใช้เลยคะ เพราะชอบติดตามผลงานของ Boy Hmong อยู่ตลอดเวลา

การที่จะมีหนังสือไว้อ้างอิงเป็นคู่มือในการแต่งหน้า ต้องเลือกดูว่าเนื้อหาดี หลักการดี ปฏิบัติได้ดีตามความเป็นจริงนั้นละคะ เตียนว่าหนังสือนั้นใช้ได้ ไม่ใช่ดูแต่ภาพนางแบบชื่อดังสวยอยู่แล้วยังรบกวนสุขภาพให้สวยขึ้นไปอีก แล้วเขียนเนื้อหาหากว่างไม่มีหลักจับใจความไม่ได้ หนังสือนั้นก็เอาไว้อวดภาพก็แล้วกัน แต่หนังสือของ ชาคริต ศีลเสวตสกุล หลักการเขามี วิธีการดีให้ประโยชน์ มีคุณค่าน่าศึกษาไว้เป็นความรู้ดีมากคะ เตียนรับรองได้

แจกอแก้ว ประกายกาวิล ณ เชียงใหม่

สไตล์ที่เหมาะสมกับโอกาสต่าง ๆ ทำให้ดิฉันมีหลัก
ในการแต่งหน้าให้ดูเหมาะสมกับบุคลิกตนเองมากยิ่งขึ้น

ดิฉันได้มีโอกาสปรึกษาความงามกับคุณชาคริต
เป็นการส่วนตัว เมื่อคุณชาคริตมาเรียนปริญญาโทบัณฑิต
วิทยาลัย หลักสูตรนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
การะเกดที่มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น คุณชาคริตมีความตั้งใจ
ในการทำงาน อธิบายดีเยี่ยมในการให้บริการหลังการขาย
ดิฉันเชื่อค่ะว่าทุกท่านที่อ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว หากมีความ
พยายามทำตามและหาโอกาสพบคุณชาคริต ณ เคนเตอร์เครื่องสำอาง ARTY คุณก็จะยังได้รับคำ
ปรึกษาและปฏิบัติได้ดียิ่งขึ้น และการแต่งหน้าของคุณก็จะดูสวยได้ตั้งมีอาชีพ เหมาะกับบุคลิก
ของคุณค่ะ



ผู้ช่วยศาสตราจารย์มารี รัตนฤทธิกุล



ดิฉันขอชมอาจารย์ชาคริต ศิลเสวตสกุล ที่ให้ความรู้เรื่องการแต่งหน้ากับประชาชนทั้ง
ประเทศ ได้ข่าวว่าช่อง 5 ออกอากาศไปถึง USA เพื่อนดิฉันฝากชมมาค่ะจาก LA และ Texas ค่ะ
ดิฉันเป็นคนจังหวัดลำปางถึงแม้ไม่เคยรู้จักอาจารย์ชาคริต แต่ดิฉันก็เป็นลูกศิษย์เรียนแต่งหน้าคน
หนึ่งค่ะ ทางโทรทัศน์และหนังสือแบบฝึกหัดแต่งหน้าของอาจารย์ชาคริต นับว่ามีประโยชน์ต่อดิฉัน
มากค่ะ ขอให้หนังสือเล่มใหม่ของอาจารย์ขายดีมากๆ นะคะ

คุณมุกดา ธารนา
นักประชาสัมพันธ์และบุคลิกภาพเทรนนิ่ง

ชาคริต ศิลเสวตสกุล ชื่อนี้ได้ยินมานานค่ะ ถือว่าเป็น Make up Artist ระดับแถวหน้าของเมืองไทยที่น่าสนใจไปกว่าความสามารถทางการแต่งหน้าทำผมที่มีความสวยงามน่าสมัยมีเอกลักษณ์แล้ว คุณชาคริตยังมีผลงานในการ Create อีกมากมาย เช่น เครื่องสำอาง ARTY Professional ซึ่งเป็นผลงานเด่นที่เป็น Brand ที่มีคุณภาพและมี Image ที่สามารถเทียบเท่ากับ Inter Brand ได้ ซึ่งดิฉันยอมรับค่ะ แต่ก่อนดิฉันเลือกใช้แต่สินค้า Inter Brand มาตลอด แต่พอมารู้จักคุณชาคริต ดิฉันชอบในบุคลิกและสไตล์ของเขา เรียนรู้การแต่งหน้าทางรายการ TV Magazine ในที่สุดก็ลองใช้สินค้าที่เขา Create (ARTY Professional) ขึ้นมา เมื่อรู้ถึงความแตกต่างในการใช้ไม่มีเลย ที่สำคัญดิฉันประหยัดขึ้นเยอะค่ะ ก็ขอชมคุณชาคริตค่ะที่มีส่วนช่วยเศรษฐกิจของเมืองไทยค่ะและช่วยให้ผู้หญิงทั่วโลกสวยขึ้น

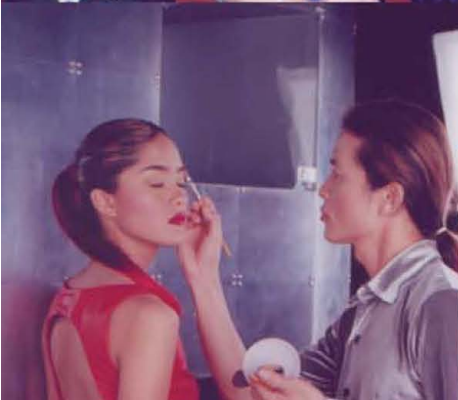


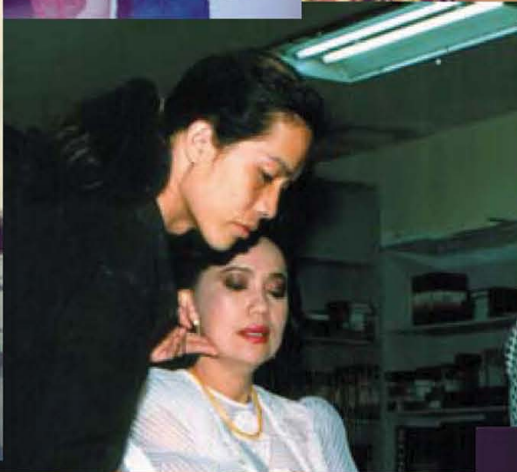
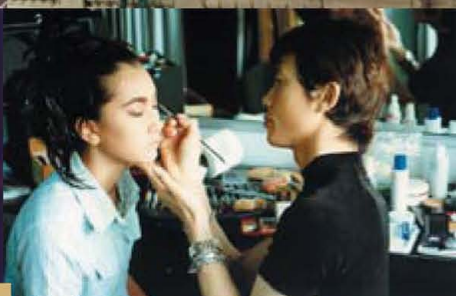
คุณเสาวภา เทพหัสติน ณ อยุรยา

ดิฉันเคยติดตามรายการของอาจารย์ชาคริต ศิลเสวตสกุล ทาง TV 5 ที่ USA บางที่เครียดจากการเรียนดู TV 5 รายการมูราของพี่ต๊าก และรายการบ้านเลขที่ 5 ช่วงหลังรายการนี้ปิดตัวไปก็จะเห็นอาจารย์ทางช่องเคเบิลทีวี Health Plush Chanel ค่ะ ติดตามอาจารย์ตลอดค่ะหนังสือและ VCD ของอาจารย์ ดิฉันให้ญาติซื้อส่งไปให้ทุกชุด ดิฉันแนะนำเพื่อนที่อเมริกาทุกคนค่ะ ปัจจุบันจะติดต่อกับอาจารย์กลายเป็นแฟนพันธุ์แท้ไปแล้วค่ะ กำลังจะชวนเพื่อนๆ ที่อเมริกาตั้งเป็นแฟนคลับกันค่ะ หนังสือออกเมื่อไหร่อย่าลืม E-mail ถึงดิฉันด้วยนะคะ ดิฉันสนใจการสอนแต่งหน้าของอาจารย์ชาคริต ศิลเสวตสกุล มีประโยชน์มากค่ะ ดิฉันทำตามดูมีหลักการ แต่งแล้วได้ผล ดูสวยมีบุคลิกมั่นใจมากขึ้น ก็ต้องขอบคุณและชมข้ามซีกโลกมา ณ ที่นี้ด้วย



รัชนิกร สุรภักดี
Student North Western University, USA





คำนำ

หนังสือแต่งหน้าพัฒนาบุคลิก รวบรวมสูตรการแต่งหน้าเพื่อการเรียนการสอน ฝึกปฏิบัติการแต่งหน้าให้เหมาะสมกับบุคลิกสำหรับอาจารย์ผู้สอนวิชาแต่งหน้าพัฒนาบุคลิกภาพ นักศึกษาและผู้สนใจในการแต่งหน้าเพื่อเสริมบุคลิกภาพให้เหมาะสมกับตนเอง สามารถเรียนรู้ ฝึกทักษะปฏิบัติแต่งหน้าตามขั้นตอนในการแต่งหน้าแบบต่าง ๆ เพื่อใช้ในโอกาสที่แตกต่างกันไป ได้จริง เนื้อหาในหนังสือการแต่งหน้าพัฒนาบุคลิกประกอบไปด้วยการใช้เครื่องสำอางอย่างถูกต้อง ความรู้เรื่องอุปกรณ์และเครื่องสำอาง ความรู้เรื่องผิว การถนอมผิว ตลอดจนสไตล์การแต่งหน้า ของผู้หญิงในโอกาสต่าง ๆ เช่น แบบธรรมชาติที่เหมาะสมกับวัยแบบผู้หญิงทำงานแต่ละอาชีพ เช่น การแต่งหน้าออกงานในพิธีการต่าง ๆ การแต่งหน้าแฟชั่น การแต่งหน้าใช้ในชีวิตประจำวันหรือ โอกาสพิเศษ การแต่งหน้าสำหรับการถ่ายภาพนิ่ง การแต่งหน้าภาพเคลื่อนไหว การแต่งหน้าแฟชั่น การแต่งหน้าเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องของใบหน้า การเสริมความโดดเด่นองค์ประกอบของใบหน้า เป็นต้น หนังสือเล่มนี้ยังบรรจุเนื้อหาการจัดแต่งทรงผมเพื่อการทำงานในชีวิตประจำวัน ตลอดจน การจัดแต่งทรงผมสำหรับการออกงาน และยังมีเนื้อหาที่เกี่ยวกับรูปร่างลักษณะต่าง ๆ ควรแต่งตัว อย่างไรให้เหมาะสมกับบุคลิกเพื่อพัฒนาทักษะด้านการแต่งหน้า การจัดแต่งทรงผม การแต่งตัว ด้วยตนเองหรือนำไปประกอบอาชีพทางด้านความงาม การบริการความงามให้กับลูกค้าให้ออก มาได้สวยงามสมบูรณ์แบบเป็นการปรับบุคลิกภาพเป็นคุณสุภาพสตรีหรือสุภาพบุรุษให้มีบุคลิกดี มีความสวยงาม เพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง ปัจจุบันยังมีคุณสุภาพสตรีที่ปล่อยให้ใบหน้าตนเองไม่มี การแต่งเติมหรือบำรุงผิวเพื่อชะลอวัยไว้นานที่สุด แต่ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ ทำให้สุขภาพ ผิวเกิดริ้วรอย แผลสิว จุดต่างด่าง ผิวหน้าไม่เรียบเนียน สีผิวซีดจางไร้สีส่น ทำให้ดูสูงวัย ทั้งที่คุณ สามารถเพิ่มความสวยจากทุนที่คุณมีอยู่แล้วให้สวยยิ่งขึ้นไปอีกด้วยเครื่องสำอาง คุณไม่จำเป็นต้องแต่งหน้าเข้มมากแต่คุณควรเลือกแต่งเติมเท่าที่จำเป็นสำหรับผิวคุณ หากคุณศึกษาหนังสือ การแต่งหน้าพัฒนาบุคลิกแล้วฝึกพัฒนาการจนเกิดทักษะแล้ว คุณสามารถแต่งหน้าตนเองหรือ ลูกค้าของคุณให้สวยเหมาะสมกับบุคลิกได้อย่างมั่นใจ

อาจารย์ชาคริต ศีลเสวตสกุล

อาจารย์ประจำสำนักวิชาวิทยาศาสตร์เครื่องสำอาง

สาขาวิชาเทคโนโลยีความงาม

Coordinator Bachelor of Science

(Beauty Technology)

Mae Fah Luang University

สารบัญ

คำนิยม

คำนำ

1. ผิวพรรณ

โครงสร้างของผิวหนัง

- หนังกำพร้า

- หนังแท้

- อวัยวะที่กำเนิดมาจากผิว

ลักษณะของผิว

ความรู้เกี่ยวกับผิว

ปัญหาเกี่ยวกับผิว

- ลิว

- ฝ้า

- รอยย่น

2. ศิลปะความงาม

ลักษณะผิวแบบต่างๆ

การดูแลผิว

- การลอกหน้า

- การนวดหน้า

3. อุปกรณ์การแต่งหน้า

cosmetic bag

brush set

puff

spong

pencil

skin care

อุปกรณ์แต่งหน้าและการดูแล

ผลิตภัณฑ์รองพื้น

- การทำ make-up foundation

- ผลิตภัณฑ์รองพื้น (foundation)

eye shadow

eye liner	55
mascara	56
brush-on	56
lip liner	57
lipstick	57

4. ศิลปะการแต่งหน้า 59

corrective makeover	61
basic makeover	61
the face structure correction	64
oval shape makeover	66
round shape makeover	67
square shape makeover	69
heart shape makeover	70
long shape makeover	73
oval round shape makeover	74
papaya shape makeover	75
basic make-up application technique	76
eyebrow	78
eyes	82
lips	85
nail	89
perfume	90

5. การแต่งหน้าให้เหมาะสมกับโอกาส 93

natural makeover look	94
teenage makeover	98
teenage fashion makeover	100
official women makeover	102
print Ad. makeover	104
night makeover	106
light and shadow makeover	109

cosmetic face lift	116
on stage makeover	118
fantasy makeover	119
metro sexual makeover	121
การแต่งหน้าปกปิดผิว	123
21 st beauty century makeover	125
overweight face makeover	127
Valentine makeover	128
bride makeover	131
summer look makeover	134
traditional makeover	136
professional makeover	137
6. เบ็ดเตล็ด	143
การแต่งหน้าภาพเคลื่อนไหว	144
การแต่งหน้าสวยสมวัย	145
hair style personality development	146
make-up application effect technique	151
แฟลไฟไหม้	151
แฟลถูกฟัน	152
แฟลหนอง	152
แต่งหัวล้าน	153
คนแก่	153
dress up with your personal colors	154
ฝึกทักษะการมองภาพ	158
ลักษณะช่วงของร่างกาย	159
การแต่งกาย	164
ความสัมพันธ์ของสี	170
นิยามศัพท์เครื่องสำอาง	179
บรรณานุกรม	181



1. ผิวพรรณ (skin)

ผิวหนังที่ปกคลุมร่างกาย หมายถึงระบบที่ประกอบด้วยผิวหนัง (skin) และอวัยวะที่กำเนิดมาจากผิวหนัง (skin appendages) ซึ่งได้แก่ ขน ผม เล็บ ต่อมไขมัน และต่อมเหงื่อ ผิวหนังซึ่งเป็นอวัยวะที่ใหญ่ที่สุดในร่างกาย มีพื้นที่ผิวประมาณ 1.8 ตารางเมตรในผู้ชายและ 1.5 ตารางเมตรในผู้หญิง ความหนาของผิวหนังอยู่ระหว่าง 0.5-6 มิลลิเมตร ผิวหนังที่บางอยู่บริเวณหนังตาและเยื่อแก้วหู ผิวหนังที่หนายู่บริเวณฝ่ามือและฝ่าเท้า ผิวพรรณที่ดีมีสุขภาพดีเป็นจุดแรกของคนเราที่เป็นที่ดึงดูดความสนใจของผู้ที่พบเห็น ผิวที่มีสุขภาพดีจะดูเปล่งประกายสดใสมีเลือดฝาด สีผิวออกชมพูระเรื่อ ดูมีน้ำมีนวล ดูอ่อนวัย ผิวพรรณนอกจากจะให้ความงามกับร่างกายแล้วยังมีหน้าที่ป้องกันอวัยวะที่อยู่ภายในร่างกายของเราดังนี้

หน้าที่และความสำคัญของผิวหนัง

1. การป้องกัน (protection)

ผิวหนังช่วยป้องกันอันตรายจากรังสีอัลตราไวโอเลตและความร้อนไม่ให้ผ่านเข้าสู่ร่างกายมากเกินไป และช่วยป้องกันไม่ให้เกิดการระเหยของน้ำออกจากร่างกายมากเกินไป นอกจากนี้ ผิวหนังยังเป็นด่านป้องกันเชื้อโรคชนิดต่างๆ ไม่ให้ผ่านเข้าสู่ร่างกายอีกด้วย

2. การรับความรู้สึก (sensation)

ผิวหนังประกอบด้วยอวัยวะรับความรู้สึกมากมายหลายชนิด เช่น อวัยวะรับความรู้สึกเกี่ยวกับการสัมผัส (touch), ความเจ็บปวด (pain), ความร้อน-เย็น (temperature)

3. ควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย (thermoregulator)

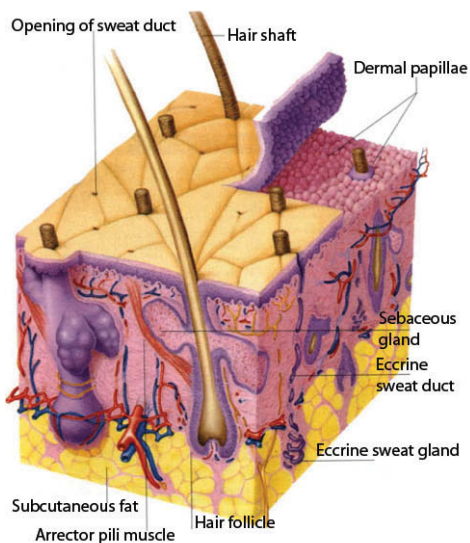
โดยการทำงานของต่อมเหงื่อกลุ่มเหงื่อของหลอดเลือดฝอยและไขมันที่อยู่ในชั้นใต้ผิวหนัง ทำให้อุณหภูมิของร่างกายคงที่ไม่เปลี่ยนแปลงตามสภาพแวดล้อม

4. ควบคุมเมแทบอลิซึม (metabolism) ของร่างกาย

โดยเป็นแหล่งเก็บสะสมพลังงานไว้ในรูปของชั้นไขมันใต้ผิวหนัง และเซลล์ในชั้นหนังกำพร้ายังช่วยสร้างวิตามินดีให้กับร่างกายอีกด้วย

5. ความสวยงาม (beauty appearance)

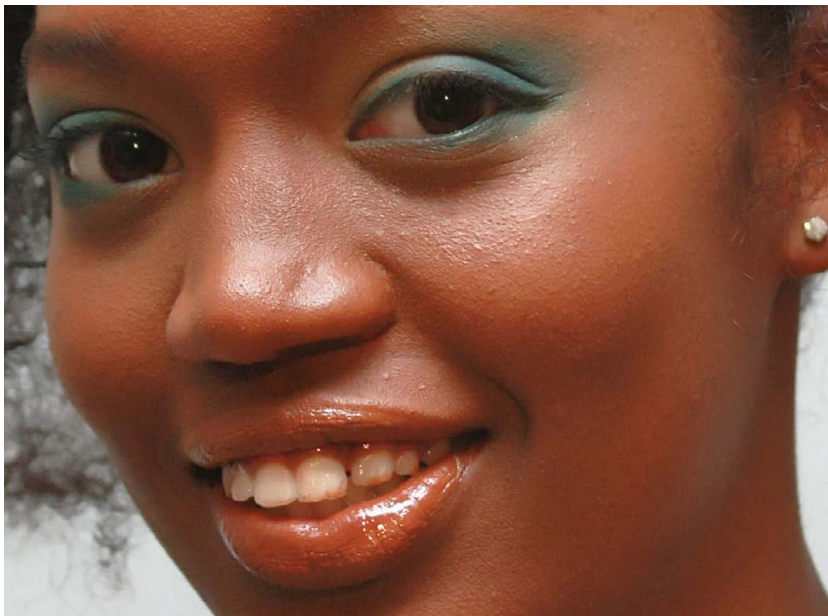
มนุษย์เราในสังคมต้องมีการอยู่ร่วมกัน ความสวยงามของผิวพรรณย่อมมีส่วนทำให้มนุษย์เรามีความประทับใจซึ่งกันและกันเป็นอีกจุดหนึ่งที่ทำให้มนุษย์เราอยู่ด้วยกันเข้าใจกันอย่างมีความสุข



โครงสร้างของผิวหนัง

ผิวหนังมีส่วนประกอบหลายชั้น หากเราดูด้วยกล้องจุลทรรศน์จะพบว่าผิวหนังประกอบด้วยเซลล์เล็กๆ มากมายซึ่งประกอบด้วยเนื้อเยื่อ 2 ชั้น คือ

1. **หนังกำพร้า (epidermis)** เป็นผิวหนังที่อยู่ชั้นนอกสุดของผิวหนัง ประกอบด้วยเซลล์เล็กๆ มากมายซ้อนกันอยู่เป็นชั้นๆ
2. **หนังแท้ (dermis)** อยู่ชั้นล่าง เป็นเนื้อเยื่อเกี่ยวพันชนิด dense irregular connective tissue ซึ่งเจริญมาจากชั้นเมโซเดิร์ม (mesoderm) ในระยะตัวอ่อน
3. **อวัยวะที่กำเนิดมาจากผิวหนัง (skin appendages)** อวัยวะเหล่านี้ ได้แก่ ขน (hair), ต่อมไขมัน (sebaceous glands), ต่อมเหงื่อ (sweat glands) และเล็บ (nails)



1. หนังกำพร้า (epidermis)

เป็นเนื้อเยื่อบุผิวชนิด stratified squamous epithelium keratinized type หนังกำพร้าแบ่งได้เป็น 2 ชนิด คือ

1.1 **หนังกำพร้าชนิดหนา (thick epidermis)** พบได้บริเวณฝ่ามือ (palm) และฝ่าเท้า (sole)

1.2 **หนังกำพร้าชนิดบาง (thin epidermis)** พบบริเวณส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย อย่างเช่น ตามลำตัว แขน ขา ใบหน้า เป็นต้น