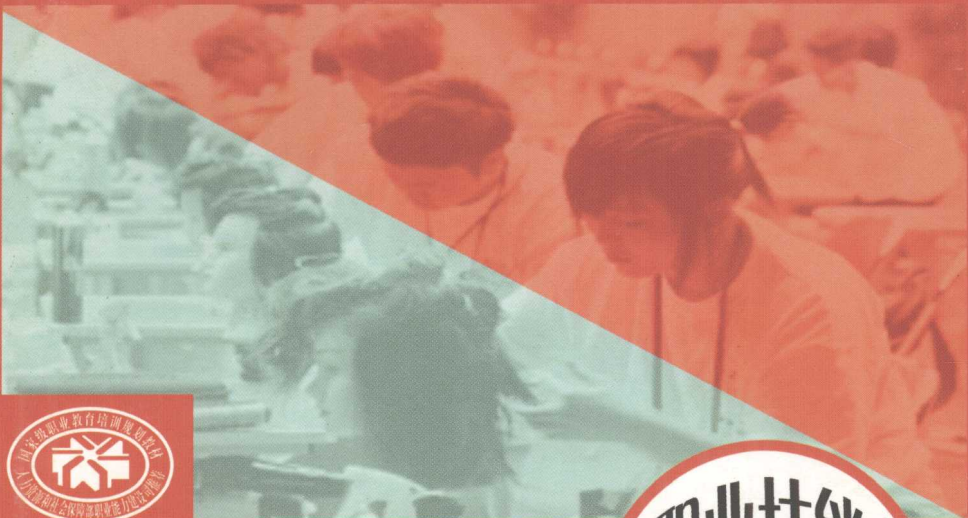




职业技能 短期培训教材

- ◆ 全国职业培训推荐教材
- ◆ 人力资源和社会保障部教材办公室评审通过
- ◆ 适合于职业技能短期培训使用

推荐使用对象：▲ 农村进城务工人员 ▲ 就业与再就业人员 ▲ 在职人员

美发基本技能

MEIFA JIBEN JINENG

(第二版)



中国劳动社会保障出版社

全国职业培训推荐教材
人力资源和社会保障部教材办公室评审通过
适合于职业技能短期培训使用

美发基本技能

(第二版)

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

美发基本技能/陈阿洪主编. —2 版. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2008

职业技能短期培训教材

ISBN 978 - 7 - 5045 - 6856 - 4

I. 美… II. 陈… III. 理发-基本知识 IV. TS974.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 129854 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出 版 人: 张梦欣

*

北京鑫正大印刷有限公司印刷装订 新华书店经销

850 毫米 × 1168 毫米 32 开本 3 印张 73 千字

2008 年 8 月第 2 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

定价: 7.00 元

读者服务部电话: 010 - 64929211

发行部电话: 010 - 64927085

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010 - 64954652

前言

职业技能培训是提高劳动者知识与技能水平、增强劳动者就业能力的有效措施。职业技能短期培训能够在短期内,使受培训者掌握一门技能,达到上岗要求,顺利实现就业。

为了适应开展职业技能短期培训的需要,促进短期培训向规范化发展,提高培训质量,中国劳动社会保障出版社组织编写了职业技能短期培训系列教材,涉及二产和三产百余种职业(工种)。在组织编写教材的过程中,以相应职业(工种)的国家职业标准和岗位要求为依据,并力求使教材具有以下特点:

短。教材适合 15~30 天的短期培训,在较短的时间内,让受培训者掌握一种技能,从而实现就业。

薄。教材厚度薄,字数一般在 10 万字左右。教材中只讲述必要的知识和技能,不详细介绍有关的理论,避免多而全,强调有用和实用,从而将最有效的技能传授给受培训者。

易。内容通俗,图文并茂,容易学习和掌握。教材以技能操作和技能培养为主线,用图文相结合的方式,通过实例,一步步地介绍各项操作技能,便于学习、理解和对照操作。

这套教材适合于各级各类职业学校、职业培训机构在开展职业技能短期培训时使用。欢迎职业学校、培训机构和读者对教材中存在的不足之处提出宝贵意见和建议。

人力资源和社会保障部教材办公室

简介

本书主要包括：干洗、剪发、烫发、染发、吹发、盘发等。通过本书的学习，培训学员能够从事美发师岗位的基本工作。

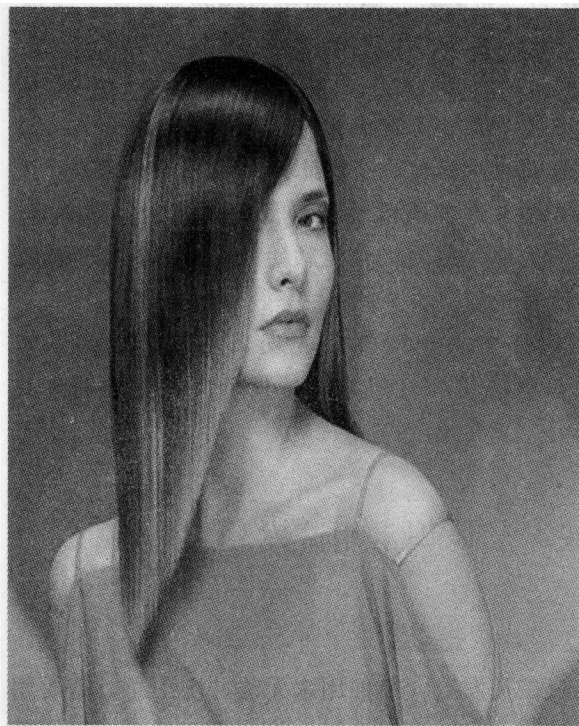
本书吸取《美发基本技能》第一版教材突出技能操作的优点，在此基础上，按照行动导向的职业培训理念，围绕美发师的工作内容来构建教材结构，形成干洗、剪发、烫发、染发、吹发、盘发六大任务化的单元内容。每个单元都先介绍相关工具、用品及其使用，再介绍相应的操作技能，同时，根据工作需要补充相应的理论知识，使学员形成对具体美发工作的完整认识，改变了传统教材倾向理论化、学科化，与岗位实际脱节的弊端，拉近了培训与实际岗位的距离，能较好地实现学员操作能力和应用水平的提高。此外，本书还配合大量的操作图片，使操作形象直观，便于学员理解。

本书由陈阿洪主编，张耀鹏、张庭龙参编；张淑瑞主审。

目录

第一单元	干洗	(2)
模块一	认识常用洗发用具.....	(2)
模块二	短发、长发干洗.....	(5)
模块三	干洗的冲洗.....	(10)
第二单元	剪发	(13)
模块一	认识专业剪发工具.....	(13)
模块二	五种基本层次发型.....	(29)
模块三	男式发型鬓角及底座的修剪.....	(30)
第三单元	烫发	(38)
模块一	烫前检查.....	(38)
模块二	卷杠的要求及卷法.....	(41)
模块三	杠子的基本排列方式.....	(47)
第四单元	染发	(55)
模块一	认识染发常用器具.....	(55)
模块二	染发基本方法.....	(58)
第五单元	吹发	(62)
模块一	吹发前的准备及吹发的基本要求.....	(62)
模块二	吹发的标准及要领.....	(65)
模块三	常见的吹发难点和解决办法.....	(73)

第六单元	盘发	(76)
模块一	盘发工具及基本盘发手法.....	(76)
模块二	脸型分析及后部造型.....	(80)
模块三	头部分区及设计要求.....	(86)



在现代社会中，美发已成为人们日常生活中不可或缺的重要内容。它已由最初基于卫生健康的要求，上升为人们张扬个性、美化生活、展示时尚的重要手段。

本书围绕干洗、剪发、烫发、染发、吹发、盘发等美发基本环节，帮助那些准备从事美容的初学者掌握美容基本技能，引导他们进入创造美的行业——美发业。

第一单元 干 洗

在现代专业美发发廊里，干洗成为普遍采用的洗发形式。这是因为干洗具有更好的清洁保健、去屑止痒效果，而且通过干洗过程中各种手法的头部按摩能有效地帮助解除疲劳、消除焦虑、促进血液循环和新陈代谢，达到提神健脑的效果。同时，干洗也便于头发的进一步修剪造型。

在本单元，我们将重点介绍常用洗发用具和干洗的基本操作，使学员能够正确选用洗发用品，掌握干洗服务的基本技能。

模块一 认识常用洗发用具

一、洗发液

灰尘、油垢黏附在头发上，单独用水无法冲洗干净，需要用洗发液。通过按摩搓洗头部，洗发液能去除灰尘与油垢，再用温水冲洗即可将油垢和灰尘等冲走。

洗发液是由碱脂肪酸起泡剂、油脂组成的。油脂可以用油菜子、橄榄、椰子、花生等植物油，或采用动物油、羊毛脂、牛油及合成油等。各种洗发液所含的脂肪酸不同，因此成品也不同。

洗发液 pH 值的高低对洗发效果有直接关系。以微酸洗发液，即 pH 值在 6.5 时为宜，不会伤害发质。而碱性强的洗发

液，会过度溶解皮脂，使头发缺少油脂、失去光泽而造成分叉受损等现象。

洗发液依机能分为除臭、去头屑、营养、染发等用途。头皮屑是一种常见的头发护理问题，它是由头皮角质细胞异常增多及皮脂分泌亢进引起的，因此去头屑是洗发液的一项重要功能，专门的去屑洗发液也由此产生，它具有抑制细菌繁殖、除掉皮脂分泌物的功效，预防头皮屑产生，或有去除头屑作用。护发素是进行头发护理的重要洗发产品，一般专业美发使用专门的护发素产品，而不用洗发、护发二合一的洗发产品。另外，还有专门的各类护发产品，如发模等，如图 1—1 所示。



图 1—1 洗发液

洗发液依使用对象分为一般性（中性）发质使用、油性发质使用、干性发质使用、染后及受损发质使用及婴儿发质使用等。

中性发质选用洗发液用于正常发质，干性发质选用洗发液用于发质干燥分叉、皮脂分泌失调（pH 值碱度弱，去污力低），油性发质选用洗发液用于头发油腻、皮脂过多（pH 碱度高，去污力强）。

洗发液一般还可分为干式、湿式两种。干式洗发液是不含水、粉末状或水状溶液的各种清洗剂。湿式洗发液包括肥皂洗发液、无肥皂洗发液、乳状式膏状洗发液三种。

肥皂洗发液：通常含有透明的绿、白、黄等颜色，一般分干性、中性、油性使用。

无肥皂洗发液：具有很强的洁净效果。它的主要成分是酸碱油，不管有无泡沫，洗涤效果都非常好。但用得太多会使头皮、头发干燥。

乳状式膏状洗发液：含有肥皂或合成清洗剂，也可能含有发质调节剂，若不含肥皂呈酸性。

提示：洗发中的软水与硬水

软水：经过化学处理过的软化自来水，只含有少量的矿物质。使用软水可使泡沫丰富，一般用它来洗发。

硬水：硬水中含有很多矿物质，没有软化处理，洗发时泡沫不多，如山泉水、河水等，但经过化学处理后也可使用。

另外，还有一些新型的、特殊功效的洗发液，如彩色洗发液是临时在头发上加上一些色彩，使用两次以内可通过洗发完全洗掉。

香薰洗发

香薰疗法是使用有香气的植物提取香油进行治疗，从而达到促进人体健康的理疗目的。香薰理疗能够清除头痛及失眠，增加活力，平衡身体机能，还能使头发保持清洁，回复生机，光滑柔顺。

使用方法：

向洗发液中加入1~2滴香薰精油混合使用。洗发15~20分钟，洗发时与香薰机一同操作，配合蒸汽按摩穴位。冲掉后将护发素滴到头发上，焗油加热25分钟，冲掉即可。将头发吹干，然后涂上营养修护液，均匀吹干头发。

二、洗发常用器具 (见图 1—2)



图 1—2 各类洗发器具

模块二 短发、长发干洗

一、干洗的注意事项

1. 洗发人员的指甲不能过长。
2. 洗发时双手力度一定要遵循顾客的要求。
3. 注意洗发的时间及水温。
4. 反复开沫三次：一重、二轻、三揉。

(1) 一重：顾客的头皮可能会感到痒和不舒服，所以第一遍开沫，指腹的力度要稍重一点，让顾客感到止痒、舒服。

(2) 二轻：由于上一遍已经能起到止痒作用，所以，这遍的手法及力度比上一遍要轻一些。

(3) 三揉：在前两次去屑止痒的基础上，开始进行头部干洗

过程中的按摩动作，使顾客由解痒转换为享受。

二、短发干洗

1. 短发干洗的分解动作及讲解

(1) 打沫：右手将洗发液挤出适量，放到顾客头部的最高点上，左手握住水瓶，先试一下水流的大小，这时右手的五指稍微分开 0.5 厘米左右，手指弯曲，垂直放在头顶部，指甲、指肚各占 $\frac{1}{2}$ ，然后向内旋转 360 度（注：左手一定要控制好水的流量，如果少了不易起泡沫，如果多了会顺着头发向下流到顾客的衣服上；右手的揉搓与左手的水流同步进行，边倒水边揉搓，动作要协调、大方、给人以美感）。

(2) 捞沫：左手放于头后的枕骨处，手心向上，右手用腕力带动将头发上的泡沫放到左手上，再将泡沫均匀涂放于未湿的头发上，将所有的头发由发根湿润至发梢（注：不要将泡沫甩到别处）。

(3) 交替挠：一手在前，一手在后，前后交替移动，回去的手自然轻柔地落放在头皮上向后滑动（掌根贴于头皮），离开头皮 1~2 厘米，在原路的正上方滑过，落放于前发际线边沿上，双手交替重复一个动作，左右移动，双手最多不能分开 3 厘米以上（注：双手弯曲垂直放在头皮上，指甲、指肚各占 $\frac{1}{2}$ ）。交替挠是干洗动作当中最难的一步，也是最主要的一步。干洗洗得好坏主要取决于这个步骤。

(4) 顿步：两手同时放在前发际线边沿上，向后下方前后伸缩滑挠（向下挠 5~6 厘米，回滑 2~3 厘米），一直做到后发际线。两手可以分开，也可以紧贴在一起，力度由自己控制（注：前后伸缩幅度不要过大，也不要过小）。

(5) 交替顿错：综合了前两个动作，用前后交替的手法加上顿步的挠法，两手可以分开，也可以靠在一起（注：动作要协调流畅）。

(6) 滑挠：主要是用来整理，将前几项动作弄乱的头发整理

通顺，双手按照头部的侧面弧线顺次而下，同时两手从原路返回。双手可分开，也可以靠近（注：双手动作一定要快，不要将泡沫溅到顾客身上）。

(7) 交替挠加敲：双手在交替挠的基础上，有节奏地加上单手敲击头部的一种按摩手法。这一动作要有规律地进行，交替挠三次敲五次，从前发际线敲至后发际线（注：两个动作连接得自然协调，力度均匀适中）。

(8) 交错滑挠：一手在上，一手在下，做双手的左右顿错，手指垂直于头皮，指甲、指肚各占 $1/2$ ，从前发际线滑挠至后发际线，给人以“麻”的感觉（注：不要过分用力，以免伤到头皮）。

(9) 后部的交替拉挠：是在顿步的基础上做的拉挠。双脚向后侧半步，当双手到达后部枕骨时，身体的下半身垂直于地面，上半身向前倾斜 45° ，双手分开 90° 开始横向拉挠，速度越快，顾客会越舒服，将时间控制在 $2\sim 3$ 分钟左右（注：两个动作之间的衔接一定要连贯）。

(10) 发际线边沿挠：用双手的十指在发际线上快速挠，能起到止痒的使用（注：手的挠动速度一定要快，而且要连贯）。

(11) 由鬓角向上提挠：双手交叉放于头部的两个鬓角处，停留 $10\sim 15$ 秒（双手挠动），在向上做提挠，双手交替 $3\sim 5$ 次就可以了（注：双手用力要均匀，不要过分用指甲进行动作）。

(12) 后部的向上提挠：后部在长时间的交错拉挠之后变为向上提挠，手心向上，这样做不但能使顾客舒服，而且在较大的运动量之后还可以放松一下自己的身体（注：动作简洁明了）。

(13) 左手按住头顶，右手做揉挠：左手按在顾客的头顶，右手在后部做“搓”“揉”“抓”“挠”等动作（注：力度均匀适中）。

(14) 揉挠（短发）：双手从耳朵正上方向上滑动，边揉、边抓、边挠（前后左右移动），十指充分活动起来，幅度要大，特

别是大拇指（注：手指一定要垂直于头皮，这样才能达到预想的效果，手指动作一定要活）。

（15）边揉边弹指：双手从耳朵正上方向上滑动，边揉挠、边弹指，要有节奏、有顺序地进行，不要乱揉乱挠。动作力度要掌握好，不要过重，弹指的同时，双手不能离开头皮（注：弹指时用手指拉住头发，这样手就不会离开头皮）。

（16）中指和食指弹指：将双手的食指放在中指上用力压，弹出敲击在头皮上（注：双手力度要均匀）。

（17）交叉振力：双手从耳朵正上方向上滑动，将头发夹于双手的手指中间，手掌向下压，手指向上提，反复振力 5~8 次（注：不要夹住单根头发）。

（18）十指振力：用双手十指的第一节指肚用力按住头皮，振力（注：用力不要过重，不要用指甲）。

（19）指根敲击：十指上下滑动，始终不离开头皮，同时用指根在头皮上反复做敲击动作（注：动作要轻）。

（20）耳前后的推滑：用双手的拇指，在耳前后“听宫”“听会”“风池”“翳风”等点上做推滑按揉等动作，使顾客耳部的穴位得到放松（注：力度不要过重，不要过分地使用指甲，指甲不能过尖，以免伤害头部的软组织）。

（21）45 度弹指：双手成 45 度角向前弹出，再向回拉。手要画出一个弧度落在头皮上，落在头皮上时一定要轻（注：动作要连贯、顺畅）。

（22）重叠弹指：一手在上、一手在下重叠，双手同时用力做弹指，弹指时，十个手指不能离开头皮（注：动作要协调、连贯）。

（23）五指梳理：将双手的五指张开到最大限度，用力压在头皮上，由前发际线开始向后梳理。反复动作 5~6 次，使头皮毛囊扩张，促进生长（注：力度要重一些）。

（24）推滑头发做整理：双手五指张开以头顶为中心由四周

发际线边沿将泡沫向中间推滑做整理，3次左右即可（注：不要将泡沫溅在顾客的身体上，而且两手之间的配合一定要自然）。

（25）清理泡沫：双手五指张开（微张），虎口用力压在头皮上从后发际线开始推滑到前发际，再向回滑到中心点上，这时双手向上提将泡沫捞干净（注：双手一定要到位，一次性捞掉所有的泡沫）。

三、长发干洗

由于长发受头发长度的影响，有些短发干洗的动作不能使用。洗长发时动作一定要精练、简洁明了。基本程序如下：

1. 打沫
2. 捞沫
3. 交替挠
4. 顿步
5. 交替顿错
6. 滑挠
7. 交替挠加敲
8. 发际线边沿挠
9. 后部的向上提挠
10. 边揉挠边弹指
11. 用中指和食指做弹指
12. 交叉振力
13. 十指振力
14. 指根敲击
15. 指尖敲击
16. 耳前后的推滑
17. 重叠弹指
18. 交错推滑
19. 45度弹指
20. 推滑头发做整理

21. 清理泡沫

注意：

(1) 单手揉挠时，左手将头发盘起放在头顶，按住右手在后部伸入头发中做“揉”“搓”“抓”“挠”等动作（注：力度均匀适中，不要过分用指甲）。

(2) 揉挠长发时，双手从后部向上做揉挠，将头发整理堆积在头顶，做全方面的揉挠（注：不要用指甲，要用十指的第一节指肚）。一般干洗时，泡沫在头发上的停留时间为 15~20 分钟，否则洗发液当中的化学成分会伤害发质、刺激皮肤，破坏头部软组织。

以上多种长发、短发干洗手法在干洗的过程中不一定要一一用上，可以从中选用适合动作，组合在一起。

每一个动作之间的连接一定要自然流畅，让顾客感觉洗发动作一直都在进行着，没有长时间停顿；力度一定要均匀，控制好力度的三要素，这样才算得上是一个成功的干洗。

干洗的质量标准：“洗透”“揉到”“冲净”“舒适”“享受”“无垢”，达到顾客满意的效果。

四、干洗时美发师的站位

1. 抓洗前面与顶部时，必须站在顾客正后方操作。
2. 抓洗左前部、左后侧时，必须站在顾客右侧方操作。
3. 抓洗右前侧、左后侧时，必须站在顾客左侧方操作。
4. 抓洗正后部时，可站在顾客的侧面或正后方。

模块三 干洗的冲洗

一、干洗的冲洗注意事项

1. 让顾客躺在舒适的洗头床上，将头发放置于洗发盆内，选好合适的位置（毛巾一定要围好、围紧）。