



文化部
财政部

送书下乡工程 2008年度

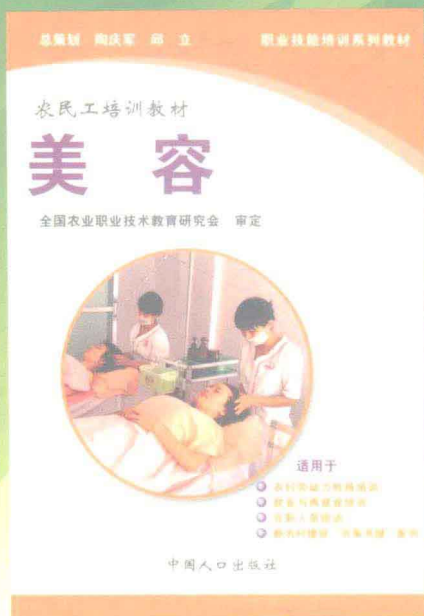
职业技能培训系列教材

总策划 陶庆军 邱立

农民工培训教材

美容

全国农业职业技术教育研究会 审定



中国人口出版社

2008

文 化 部 财 政 部

送书下乡工程2008年度

SONGSHUXIAXIANG GONGCHENG

为深入贯彻“三个代表”重要思想和党的十六大精神，支持老少边穷地区的文化事业发展，缓解基层群众看书难的问题，帮助贫困地区县图书馆、乡镇图书馆（室）解决藏书贫乏、购书经费短缺的问题，努力满足人民群众对知识、信息的需求，文化部、财政部自2003年起，在全国贫困地区实施“送书下乡工程”。本项工程由文化部、财政部领导，国家图书馆负责具体实施。

工程采取专家选书、政府采购、统一装帧、直接配送的实施办法。选书原则为近期出版、内容健康、实用性强、可读性强、适合农村需要。所选图书内容涵盖政治理论、思想道德教育、市场经济、法律知识、科普知识、农业科技、实用技术、医药保健、生活百科、文学艺术、历史知识、体育娱乐等类目。

截止2008年底，文化部、财政部向600个国家级扶贫开发工作重点县图书馆和6614个乡镇图书馆(室)，赠送农村适用图书1064万册。

ISBN 978-7-80202-724-4



9 787802 027244 >

定价:8.00元

农民工培训教材——生活服务类

美 容

主编 王振如 郝 婧

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

美容/王振如,郝婧主编. —北京:中国人口出版社,2008.5

农民工培训教材. 生活服务类

ISBN 978-7-80202-724-4

I. 美… II. ①王…②郝… III. 美容—技术培训—教材

IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 043813 号

美 容

王振如 郝 婧 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	三河新艺印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	3.5
字 数	80 千字
版 次	2008 年 5 月第 1 版
印 次	2009 年 1 月第 2 次印刷
书 号	ISBN 978-7-80202-724-4/C · 353
定 价	48.00 元(共六册)

社 长	陶庆军
电子信箱	chinaphouse@163.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

丛书编委会

总策划
主编
编委

陶庆军 邱立

王振如 郝婧

郝银全 李怀明 吉洪

张文利 孙宏德 聂君

蔡秀华 吴忠喜 杨夕珊

前 言

这是一套对农民工进行职业技能培训的推荐教材。职业技能培训是提高劳动者知识与技能水平、增强就业能力的有效途径。《中华人民共和国劳动法》中明确规定“从事技术工种的劳动者，上岗前必须经过培训。”

对农民工实施职业技能培训，具有重大现实意义。党的十七大报告中指出：“就业是民生之本。要坚持实施积极的就业政策，加强政府引导，完善市场就业机制，扩大就业规模，改善就业结构。”现在，党中央做出了缩小城乡差距、全面建设小康社会的重大举措和建设社会主义新农村的英明决策。在社会主义市场经济条件下，就业竞争激烈，使没有一技之长的农村进城务工人员就业艰难，致富无门。这就决定了广大农民工必须通过培训来提高职业技能，实现就业致富。对此，劳动和社会保障部在“十一五”规划中做了明确部署，我国要通过加强技能培训，帮助农民实现转移就业。也就是说，中国还有更多的农村劳动力、就业与再就业人员需要掌握一技之长、提高就业能力，以实现转移就业，走上致富之路，得到实实在在的好处。

为便于实施职业技能培训，配合国家有关政策的落实，特别是针对开展以提高农村进城务工人员、就业与再就业人员就业能力和就业率为目标的职业技能培训，我们依据相应职业、工种的国家职业标准和岗位要求，组织有关专家、技术人员和职业培训教学人员编写了这套“看得懂、学得会、用得上、买得起”的面向全国农民工职业技能短期培训教材，以满足广大劳动者职业技能培训的迫切需要。

这套教材涉及了第二产业和第三产业的多个职业、工种，针对性很强，主要表现在以下两点：

1.“易看懂、易学会”。这套教材的编写原则是最大限度地让广大农民工“一看就懂、一学就会”。每种教材都是以技能操作和技能培养为纲,循序渐进地介绍各项操作技能,力求内容通俗,图文并茂,让广大农民工易于学习、理解和参照操作,体现技能培训的特色。

2.“薄而精、利应用”。这套教材还突出了“用得上、买得起”的理念。在教材的编写中,只讲述必要的知识和技能,强调技能,不详细介绍相关理论,并在强调实用性、典型性的前提下,充分重视内容的先进性,使每种教材都达到了物美价廉的“薄而精、利应用”的宗旨,让广大农民工花最少的钱,在最短的时间内掌握最有效的技能。同时,也促进职业技能短期培训向规范化发展,提高培训质量,确保广大农民在经过15~90天的短期培训后,即能掌握一门技能,达到上岗要求,尽快地顺利实现就业。

这套教材适用于各级各类教育培训机构、职业学校等短期职业技能培训使用,特别是针对农村进城务工人员培训、就业与再就业培训、企业培训、劳动预备制培训,同时也是“农家书屋”的首选图书;对于各类职业技术学校师生、相关行业技术人员同样有较高的参考价值。在此,也欢迎职业学校、培训机构和读者对教材中的不足之处提出宝贵意见和建议。

编者

2008年3月



目 录

第一章 美容师的职业素质	(1)
第一节 美容师的职业道德与修养	(1)
第二节 美容师岗位职责与服务标准	(3)
第三节 美容师的仪容与职业形象	(5)
习 题	(8)
第二章 美容工具与美容用品知识	(9)
第一节 美容仪器的安全用电	(9)
第二节 常用美容仪器的使用与保养	(10)
第三节 化妆品的种类和特点	(21)
第四节 化妆用具的选择及保洁	(28)
第五节 面膜的使用	(31)
习 题	(36)
第三章 美容化妆与按摩基础操作	(37)
第一节 美容化妆的基本知识和步骤	(37)
第二节 美容化妆的类别与表现方法	(46)
第三节 卸妆与皮肤的保养护理	(52)
第四节 美容按摩手部的基本训练	(53)
第五节 肩、颈、头部按摩	(54)
第六节 面部按摩	(56)
第七节 手部护理	(62)



习 题	(64)
第四章 皮肤清洁与护理	(65)
第一节 皮肤知识	(65)
第二节 皮肤测试与诊断	(67)
第三节 不同皮肤护理操作程序和要求	(70)
第四节 问题皮肤护理	(75)
第五节 面部皮肤清洁与护理	(79)
习 题	(86)
第五章 修饰美容	(87)
第一节 嘴唇美容	(87)
第二节 眉毛的修饰与美容	(89)
第三节 指甲修理与美容	(93)
第四节 脱毛美容常识	(96)
第五节 穿耳孔美容操作	(100)
第六节 电睫毛修饰美容	(102)
习 题	(103)
参考文献	(104)



第一章 美容师的职业素质

职业素质是衡量美容师合格与否的重要标准。职业素质一般包括：职业技能、职业道德和职业精神三个方面，本章重点介绍这部分内容。

第一节 美容师的职业道德与修养

道德是人们生活及其行为的规范和准则。道德通过人们的自律或社会舆论起作用。职业道德是道德在职业活动中的具体表现。

一、职业道德

所谓职业道德，就是与人们的职业活动紧密联系的符合职业特点的道德准则、道德情操与道德品质的总和。美容师除了要遵守作为一个公民的基本道德规范外，还应自觉而严格地遵守美容行业的职业道德规范。

（一）美容师的职业道德

美容师的职业道德，即美容师从事美容职业活动，所遵循的与美容职业相适应的行为规范和准则。

（二）美容师应具备的职业素质

1. 遵守国家的法律、法规和美容院的规章制度。



2. 爱岗敬业,言而有信,要尽最大的努力认真工作。

3. 乐于学习,健全心智,提高素质。

4. 温文有礼,对他人的帮助要感谢;对他人的不足要包容。有同情心,尊重他人的情感及权利,善于配合同事、雇主以及上级领导的工作。

5. 对待顾客友善、礼貌、热情、诚恳、公平。

6. 职业谈吐得体、高雅,注意倾听。

7. 注重仪表,随时保持个人卫生。

二、职业修养

所谓职业修养,是指从业人员按照职业道德规范和准则,不断自我改造和完善,形成自己良好的道德品质,并达到一定的道德境界。

合格而专业的美容师,必须经过长期严格的专业训练,在理论、技艺、思想等方面都达到一定水平。职业修养是合格美容师的必备条件。美容师的道德修养主要表现在:

(一)美容师的道德修养

美容师的道德修养是指美容师在职业道德品质、道德情感、道德意志、道德习惯等方面自觉进行的自我的改造、陶冶、锻炼和培养。

(二)美容师的理论修养

美容师是为顾客服务,为人们塑造尽可能完美的形象,其工作的特殊性、复杂性,决定了对美容师要求的多面性。具体要求包括:

1. 牢固地掌握美容专业理论知识。同时,不断地更新知识,提高审美情趣和审美鉴赏力。

2. 了解、掌握与本职业工作相关的理论知识,如卫生学、营养学、化妆品化学、销售与服务心理学、美学、电学,以及正确使用和保



养各种美容仪器等。

3. 随时注意国际美容发展的动态和趋势,能正确开展美容咨询服务,解答顾客疑问。

(三)美容师的技艺修养

美容师要钻研业务、勇于创新,在技艺上精益求精、不断进取,练就扎实的绘画功底、科学的按摩手法、熟练的操作技巧。要善于学习有关知识,借鉴古今中外的护肤成果扩大视野,适应社会,提高服务水平。

(四)美容师的思想修养

美容是对人体表面的修饰,重点部位是面部美容,这就要求美容师应该具备高度的责任感和使命感,耐心而周到地为顾客服务,重视自己的举止言谈、工作作风等,让顾客乘兴而来,满意而归。

第二节 美容师岗位职责与服务标准

一、岗位职责

所谓岗位职责,就是人们所处工作岗位的职务和责任。在美容服务工作中,美容师应履行特殊的工作责任。美容师的岗位职责的具体要求:

1. 热爱本职工作,具有强烈的责任感和服务意识,工作积极主动,任劳任怨,讲文明礼貌,要求清洁卫生、作风正派、不谋私利,在主管的领导下,负责向客人提供美容服务。

2. 熟悉美容、按摩基本知识及操作程序,熟悉各种美容用品、用具的性能、特点和使用方法,掌握工具物品的消毒知识。

3. 掌握规定的美容技术,研究美容方面的新发展趋势,不断推陈出新。



4. 建立贵宾、常客档案,了解他们的爱好、要求及皮肤的特性,以便更好地提供服务。

5. 保管好美容及按摩工具,对工具、用品的采购提出建议。

6. 遵守纪律,爱护公物,严格执行浴场各项规章制度。

二、服务标准

所谓服务标准,就是美容师在接待顾客,并向顾客提供服务的过程中所体现的专业水准和服务精神。

(一)语言标准

1. 掌握主动,先与顾客打招呼,用语要文明。

2. 工作期间一律使用普通话。

3. 不讲有损顾客自尊心和人格的话,不讲讽刺、责怪顾客的话,不讲粗话、脏话。

(二)着装标准

美容师的着装标准:美容师在工作时间应严格要求着装,衣着一定要整洁、大方、干净得体。

(三)工作态度的标准

1. 工作态度应耐心细致,不急不躁,不厌其烦。

2. 在咨询过程中切忌有贬低同业产品的语言、行为。

3. 咨询时态度真诚热情,语调清晰温和,目光热情自然。注意力集中在顾客身上,认真聆听顾客询问。

(四)专业技能的标准

对护理知识、产品知识及操作使用技术和服务项目、销售服务规定有透彻了解并能熟练掌握,做到精确诊断、准确推介、贴切服务,使顾客在付出时间和费用的同时获得良好的感受。



第三节 美容师的仪容与职业形象

美容师的仪容和形象十分重要,直接关系到顾客的光顾与否,也直接影响着美容厅的形象和经济利益。因此,美容师的形象必须规范化。

一、发型整洁美观

美容师的发型以干净利落为基本要求。选择发型,不仅要考虑本人的个性与脸型,更要体现职业特点,做到整洁美观。任何过长、过于凌乱的发型,都会妨碍视线,影响工作,同时也会失掉顾客的信任感。

二、化妆清新自然

美容师自身的化妆是美容院的“活广告”。奇装异服不适合美容师的身份。美容师的化妆原则:自然、清新、细腻、柔和,展现健康的肤色。

三、着装得体大方

美容师的着装要体现其职业特点。紧身的衣裤及超短裙不适宜穿着。美容师的穿着要得体大方,以方便工作为准则。服装要干净,不可有污渍和异味。着装颜色以清新淡雅为宜。

四、注意双手保养

在做皮肤护理或化妆时,美容师的双手与顾客的皮肤相接触。所以,从职业卫生的角度讲,美容师要十分注意手的养护。应该做到:经常用按摩霜、护手霜保养双手,指甲要剪短,并保持清洁卫生,不可涂艳丽色彩的指甲油。一双温柔洁净的手,是美容师做好服务工作的必要条件。



五、语言亲切随和

谈话的技巧是美容师赢得顾客的重要因素之一。美容师要善于了解顾客的心理,迎合顾客的兴趣。学会运用悦耳的声音,亲切的语调,选择愉快的话题与顾客交谈,并在交谈中与顾客建立友谊。

六、姿态规范正确

姿态,即人们所说的站、坐、蹲及走的姿势,待人接物的礼貌及言谈举止。美容师在服务中要做到举止优雅、文明礼貌,给人以美的感受。

(一)站姿

避免肢体僵硬、驼背、肩部下垂等不良姿势。需要长时间站立时,两脚不要离得太远,尽量用脚掌来承受体重。保持身体良好的平衡,有助于预防疲劳。

1. 左右脚分开 45 度,右脚向前。
2. 两腿重心可随时调节、变换身体的重心。

(二)坐姿

保持良好的坐姿对美容师的工作有很大帮助,可以减轻疲劳。

1. 工作椅面与膝部保持平行,大腿和小腿弯曲成 90 度。
2. 用脚支撑大腿的重量。
3. 身体的重量应用大腿骨承受,不要由脊椎尾端承受。
4. 上身保持挺直,不要低头弯腰。
5. 美容座椅高度要适当,这样操作时大手臂和小手臂才能形成 90 度。

(三)蹲姿

蹲姿不能让全身松懈下来,随意在他人面前蹲下也很不雅观。因此,美容师要注意保持良好的蹲姿。

1. 全蹲或者半蹲时手要尽量贴近腰身。



2. 用右手拿取物体时,要走到物体前,左脚踏出半步后再蹲下来。
3. 蹲下时要膝盖弯曲并拢。
4. 上身不可以太过倾斜,穿低胸服装蹲下时,一手护胸。
5. 臀部不可以翘得太高。
6. 蹲下时,腿部和身体都要用力,不可以将全身力量都压在小腿上。
7. 蹲下时要低着头,目光注视地面物体。

(四) 走姿

正确优美的走姿让人感觉挺拔而有精神,充满热情。

1. 走路时,身体挺直,保持站立时的姿势,不可以倾斜。
2. 双手自然摆动,忌左右摆动,后摆时不用手腕。
3. 提臀(臀部肌肉适当紧张),用大腿带小腿迈步,双脚基本走在一条直线上,步伐平稳,不故意扭臀。
4. 美容师的走姿应稳健、轻盈。无论是站姿、坐姿还是走姿,其基础是站姿。因此要掌握姿态美的要领,首先要练好正确的站立姿势,这样,更容易练习坐姿和走姿。

七、美容师的个人卫生标准

美容师给顾客的第一印象十分重要。美容师的仪表对顾客是持久性的广告。良好的个人卫生习惯是做好美容工作的基本保证。

(一) 双手

加强手部皮肤护理,保持皮肤细嫩、手部清洁;不留尖长指甲,不涂浓艳色的指甲油;工作前要用酒精消毒。

(二) 服饰

服饰整洁大方;不佩戴手链、手镯、戒指等饰物;不穿奇装异服。