

浙江省美容美体专业课程改革成果教材

走进美容

ZOUJIN MEIRONG

组 编 浙江省教育厅职成教教研室
主 编 许先本
副主编 沈佳乐 徐 雯



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

走进美容

浙江省美容美体专业课程
改革成果教材

WJIN MEIRONG

组 编 浙江省教育厅职成教教研室
主 编 许先本
副主编 沈佳乐 徐 雯
参 编 杭州市拱墅职业高级中学形象设计教研组



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

走进美容 / 许先本主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2013.9

(浙江省美容美体专业课程改革成果教材)

ISBN 978-7-303-16930-6

I. ①走… II. ①许… III. ①美容-职业教育-教材
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第 180451 号

营 销 中 心 电 话 010-58802755 58800035
北师大出版社职业教育分社网 <http://zjfs.bnup.com>
电 子 信 箱 zhijiao@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京强华印刷厂

装 订: 三河万利装订厂

经 销: 全国新华书店

开 本: 184 mm × 260 mm

印 张: 8.5

字 数: 180千字

版 次: 2013年 9 月第 1 版

印 次: 2013年 9 月第 1 次印刷

定 价: 24.00 元

策划编辑: 曹 巍

责任编辑: 曹 巍

美术编辑: 高 霞

装帧设计: 高 霞

责任校对: 李 菡

责任印制: 孙文凯

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010—58800697

北京读者服务部电话: 010—58808104

外埠邮购电话: 010—58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010—58800825

浙江省中等职业教育美容美体专业 课程改革成果教材编写委员会

主 任 方展画

副主任 程江平 崔 陵

成 员 沈佳乐 庞志康 许宝良 张建国



序

INTRODUCTION

在一个较长的时期，职业教育作为“类”的本质与特点似乎并没有受到应有的并且是足够的重视，人们总是基于普通教育的思维视角来理解职业教育，总是将基础教育的做法简单地类推到职业教育，这便是所谓的中职教育“普高化”倾向。

事实上，中等职业教育具有自身的特点，正是这些特点必然地使得中等职业教育具有自身内在的教育规律，无论是教育内容还是教育形式，无论是教育方法还是评价体系，概莫能外。

我以为，从生源特点来看，中职学生普遍存在着知识基础较差，专业意识虚无，自尊有余而自信不足；从学习特点来看，中职学生普遍存在着学习动力不强，厌学心态明显，擅长动手操作；从教育特点来看，中职学校普遍以就业为导向，强调校企合作，理实一体。基于这样一些基本的认识，从2007年开始，浙江省对中等职业学校的专业课程进行改革，通过大量的调查和研究，形成了“公共课程+核心课程+教学项目”的专业课程改革模式，迄今为止已启动了七个批次共计42个专业



的课程改革项目，完成了数控、汽车维修等14个专业的《教学指导方案》和《课程标准》的研发，出版了全新的教材。美容美体专业是我省确定的专业课程改革项目之一，呈现在大家面前的这套教材是这项改革的成果。

浙江省的本轮专业课程改革，意在打破原有的学科化专业课程体系，根据中职学生的特点，在教材中设计了大量的“教学项目”，强调动手，强调“做中学”，强调“理实一体”。这次出版的美容美体专业课程的新教材，较好地体现了浙江省专业课程改革的基本思路与要求，相信对该专业教学质量的提升和教学方法的改变会有明显的促进作用，相信会受到美容美体专业广大师生的欢迎。

我们同时也期待着使用该教材的老师和同学们能在共享课程改革成果的同时，也能对这套教材提出宝贵的批评意见和改革建议。

是为序。

方展画

2013年7月



内容简介

本书是中等职业学校美容美体专业的核心课程之一，依据《浙江省中等职业学校美容美体专业教学指导方案与课程标准》的要求编写而成。

本书编写突出以职业需求为依据、以能力培养为本位、以任务驱动为导向的理念，致力于满足学生职业生涯发展的需要。项目选择来源于工作过程，通过各项目的情境学习，让同学们了解美容业的发展过程，美容产品的分类和特点；主要美容产品品牌和美容界名人；美容从业人员的职业要求和职业道德；掌握辨别美容产品的简易方法，自我美容美体护理的基本技巧，从而对美容行业和美容从业人员有所认识。



前言

PREFACE

2006年,浙江省政府召开全省职业教育工作会议并下发《浙江省人民政府关于大力推进职业教育改革与发展的意见》,指出“为加大对职业教育的扶持力度,重点解决我省职业教育目前存在的突出问题”,决定实施“浙江省职业教育六项行动计划”。2007年年初,作为“浙江省职业教育六项行动计划”项目之一的浙江省中等职业教育专业课程改革研究正式启动,计划用5年时间,分阶段对约30个专业的课程进行改革,初步形成能与现代产业和行业发展相适应的、体现浙江特色的课程标准和课程结构,满足社会对中等职业教育的需要。

专业课程改革亟待改变原有的以学科为主线的课程模式,尝试构建以岗位能力为本位的专业课程新体系,促进职业教育内涵的发展。基于此,课题组本着积极稳妥、科学谨慎、务实创新的原则,对相关行业、企业人才结构现状、专业发展趋势、人才需求状况、职业岗位群对知识技能的要求等方方面面进行了系统的调研,在庞大的数据中梳理出共性问题,在把握行业、企业的人才需求与职业学校的培养现状、掌握国内中等职业学校各专业人才培养动态的基础上,最终确立了“以核心技能培养为专业课程改革主旨、以核心课程开发为专业教材建设主体、以教学项目设计为专业教学改革重点”的浙江省中等职业教育课程改革新思路,并着力构建“公共课程+核心课程+教学项目”的专业课程新模式。这项研究得到了由教育部职业技术中心研究所、中央教育科学研究所和华东师范大学职业教育研究所等单位的专家组成的鉴定组的高度肯定,



认为课题研究“取得的成果创新性强、操作性强，已达到国内同类研究领先水平”。

依据本课题研究形成的课程理念及其“公共课程+核心课程+教学项目”的专业课程新模式，课题组邀请了行业专家、高校专家以及一线骨干教师组成教材编写组，根据先期形成的教学指导方案着手编写本套教材，几经论证、修改，现付梓成书。

“美容美体专业课程改革成果教材”丛书中的《走进美容》，主要包括美容的概念和历史、美容的方法，美容产品介绍，自我美容美体技巧，美容业从业人员介绍和职业规划指导等。本书是中等职业学校美容美体专业的核心课程教学用书，教材的编写突出以美容行业需求为基础，以提高学生职业能力为导向。在知识体系、框架结构与呈现方式等方面进行了创新，使之切合中等职业学校学生的实际和需求。

本书突出项目和任务的引领。全书共由四个项目十二个任务组成。在每一个项目中设计了情境导入、重点突破、相关链接、任务拓展、任务评价、项目总结、项目反思等小栏目，形式新颖、内容丰富。编写过程坚持以提高学生的核心技能为导向，突出创新性、实用性和可操作性的原则，注重学生的自主性和参与性，关注学生的情操与美育。

本书既可供中等职业学校美容美体及相关专业的学生使用，也可作为美容师岗位培训及爱美人士学习的参考书，建议教学学时36学时，具体学时分配如下表（供参考）。

项目	课程内容	建议学时
一	认识美容	6
二	体验美容	8
三	欣赏美容	12
四	我的美容人生	10

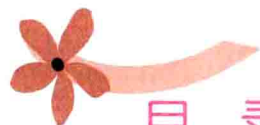
本教材由许先本任主编，沈佳乐、徐雯任副主编。在编写过程中得到了杭州市拱墅职业高级中学领导及相关处室部门的大力支持、尤其得到教科室王小江老师、实训处孔晶晶老师、数字影像组陈明航老师等的大力支持和帮助；还得到了克丽缇娜杭州区域王毕宁经理的技术支持和赵婷、张筱雅、张秋玲三位拍照模特的积极配合，在此一并表示感谢！

在教材编写中，参考和应用了一些专业作者的相关资料，转载了有关图片，在此对他们表示衷心的感谢。我们在书中尽力注明，如有遗漏之处，敬请读者谅解指正。

由于编者水平有限，书中难免有不足之处，敬请读者提出宝贵的意见与建议，以求不断改进，使其日臻完善。

最后，对北京师范大学出版社的编辑们表示由衷的感谢！

编 者
2013年7月于杭州



目 录

CONTENTS

项目一 | 认识美容/1

任务一	揭开美容神秘的面纱·····	3
任务二	走进美容院·····	9
任务三	认识美容业·····	15

项目二 | 体验美容/23

任务一	体验中医美容·····	25
任务二	体验芳香疗法·····	30
任务三	体验仪器美容·····	34

项目三 | 欣赏美容/38

任务一	认识美容产品·····	40
任务二	鉴别美容产品·····	51
任务三	认识世界知名品牌·····	54



项目四 | 我的美容人生/66

任务一	学会自我美容美体护理.....	68
任务二	了解美容从业人员.....	82
任务三	了解美容从业人员职业能力标准	91
任务四	制定自我职业规划.....	105

附录一/117

附录二/118

附录三/119

参考文献/122



项目一

认识美容



- 任务一 揭开美容神秘的面纱
- 任务二 走进美容院
- 任务三 认识美容业

情境
导入

夕瑶是一个爱美的女孩，从小对保养打扮很感兴趣，因此她报考了美容美体专业，梦想能成为一名合格的美容行业从业人员，但她却不知道何为美容，今天她将和我们一起从认识美容开始学习。

我们的目标是

- 初步了解美容的含义，美容的历史
- 认识美容项目的分类及其区别
- 了解美容院的卫生要求和7S管理
- 认识美容业现状，了解美容业发展趋势

着手的任务是

- 掌握美容与化妆的区别
- 树立健康正确的审美观
- 掌握从古至今美容方式的变化

任务实施中



任务一 揭开美容神秘的面纱

夕瑶在第一次上课前就有一大堆问题想向老师提问，她最想问的就是“什么是美容？什么是美容院，美容又包括哪些内容和项目呢？”今天，我们就一起来揭开美容神秘的面纱。

一、美容的概念

美容一词可以从两个角度来理解。首先是“容”这个字，其次是“美”。“容”包括脸、体态和修饰三层意思。“美”则具有形容词和动词的两层含义。形容词表明的是美容的结果和目的是美丽好看的；动词则表明的是美容的过程，即美化和改变的意思。因此，简单地讲，美容是一种改变原有的形态，使之成为文明的、高素质的、具有可以被人接受和喜爱的外观形象的活动和过程，或为达到此目的而使用的产品和方法。



任务拓展

任务情境

老师在首次上课前布置了一个任务“我心中的美容”。要求三人为一组制作一组以“美容”为主题的幻灯片。夕瑶和同学们第一次听到有这样的作业，觉得新鲜有趣，跃跃欲试。

任务要求

1. 小组合作完成一份页数在15页的幻灯片，片中包括解释美容的定义，美容的历史和美容业的现状的内容。
2. 要求图文并茂，结构完整，语言精练，解释准确。
3. 有自己的想法，并能自圆其说。

任务实施

1. 课前查阅资料，选择自己所喜爱的主题和内容对“美容”进行解释

和探索。

2. 完成表格的内容。

任务步骤	内 容
查找图片资料	
查找文字资料	
制作幻灯片	
课堂讲解展示	
其他工作	

3. 小组讨论，自我归纳幻灯片的中心思想。

4. 小组成果展示，互相交流，评价优点和不足。

重点突破

美容与化妆有何不同

广义的美容指的是对身体、容貌的美化，通过皮肤护理、身体按摩等方式方法去改变人体的外观形态。而化妆是针对面部的妆点美化，修饰美化人的肤色和五官，弥补因先天因素引起的不协调、不美观。初学者经常把两者概念混淆，其实它们所注重的方面不同，所用的方法也有很大不同，这两个学科互相交叉融合，但最终都是创造美的。



图1-1-1 面部护理



图1-1-2 面部化妆

二、美容的起源

原始社会，人们对大自然极其敬畏。为了驱赶邪恶，我们的祖先用“生命之水”（血液）或者红土涂抹在脸部或身体上，表达对自然的崇拜，表示以勇敢来抗衡邪恶。当这种活动成为一种庄严神圣的仪式时，人们在不断重复这个

活动的同时也认识到涂抹对皮肤的影响和涂抹产生的装饰效果。由此，人们渐渐发现了这种活动中美的意义，由此产生了最早的美容。

古代埃及，人们为了滋润皮肤和防止日晒，在皮肤涂抹各种药剂和油膏。古埃及妇女喜欢用黑颜料来描眼的轮廓，用孔雀石粉制成的绿颜料涂在眼皮上，用黑灰色的锑粉把眉毛描得像柳叶一样细长，用乳白色的油脂抹在身上，使用红颜料涂抹嘴唇和脸颊，甚至在手、脚的指甲上都要染上橘红色，非常惹人注目。

在中国殷商时期，人们已用燕地红蓝花叶捣汁凝成脂来饰面。据记载，春秋时周郑之女，用白粉敷面，用青黑颜料画眉。汉代以后，开始出现妆点、扮妆、妆饰等字词。唐代出现了面膜美容。



图1-1-3 正在梳妆的埃及妇女



任务拓展

任务情境

夕瑶问道：老师，既然这么早就有人开始美容了，那他们当时是怎么想到要去美容呢？

任务要求

1. 联系上文总结陈述一下古人最初进行美容的原因。
2. 使用网络资源，收集各种信息。
3. 模拟古人的心理状态，大胆猜测。

例文

古埃及人美容大猜想

气候特点	美容措施	我的猜想
热带沙漠气候，日照强度高，气温高，温差大，降水少	在眼睛周围涂上黑色	类似于我们现在太阳镜的作用，为了防晒
	在身体上涂抹乳白色的含有特殊气味的油脂	热带地区蛇虫鼠蚁较多，涂抹油脂保护皮肤不受其侵害
	在面部涂抹油脂	天气干燥，保持皮肤水分



相关链接

我国古人的美容方法

在古人日常清洁和保养面部皮肤的活动中，淘米水曾经扮演了重要的角色。《礼记·内则》记载：“三日具沐，其间面垢，焠潘清澣。”潘是古人创造的一种用温热的米汁沐发洗面的方法，被称作“潘”的米汁也有专门的分类，《礼记·内则》又说“沐稷而澣粱”，说明洗面用的是粱米做的淘米水。唐代已经制作出“澡豆”来洗手面。《千金翼方》中记载了大量的澡豆配方，如“令人面手白净澡豆方：白鲜皮、白僵蚕、白附子、白芷、芎蒭、白术、青木香、甘松香、白檀香、……鸡子白、面，右貳拾味，先以猪脂和面暴令干，然后合诸药捣筛为散，又和白豆屑二升”。用洗手面，十日内色白如雪，二十日如凝脂。

三、美容的分类

美容可分为生活美容和医学美容，他们像美容大家庭里的同胞姐妹，非常相似又各有千秋。

生活美容是指使用美容用品用具，包括使用化妆品、美容仪器、按摩等非侵入性的美容手段，对皮肤进行保养护理，对人体外在形态进行修饰美化。

医学美容是指使用针灸、手术、医疗器械等侵入性的美容手段，对人体外在形态进行修复和再造。包括我们常说的整容。