



“十二五”职业教育
国家规划教材
经全国职业教育教材
审定委员会审定

形象塑造与自我展示

(第二版)

周艳波 主编

王云 张德俊 田莉 程玉梅 副主编

高等教育出版社



“十二五”职业教育国家规划教材

经全国职业教育教材审定委员会审定

XINGXIANG SUZAO YU ZIWO ZHANSHI

形象塑造与自我展示

(第二版)

周艳波 主编

王云 张德俊 田莉 程玉梅 副主编

高等教育出版社·北京

内容提要

本书是“十二五”职业教育国家规划教材,也是安徽省示范性高等职业院校合作委员会指导编写的“综合素质与职业素养”核心课程教材之一。

本书遵循高职院校学生“主动适应社会”的主旨,通过礼仪、沟通、口才、审美四篇十二章,构建了讲礼仪、会沟通、善演讲、懂审美四大模块的全新编写模式。全书体例新颖,内容精要,注重实用。本书突出训练与展示的教学思想,从“案例评析”入手,进入“知识讲坛”,便于学生对理论知识的领悟;设计“思考与训练”,对内容进行分解和综合训练,具有很强的操作性、体验性和参与度;插入“礼仪小站”“沟通小站”“口才小站”“审美小站”,作为对知识与技能的拓展和补充,又具有很强的可读性;四大模块学习后创设“展示与评价”,为学生搭建形象塑造与自我展示的快乐式活动平台,既是学生学习成果展示,更是学生学习阶段考评,进一步完善了课程考核体系。

本书可作为高等职业学校、本科院校及成人高校素质教育课程教材,亦可供社会培训机构和相关从业人员作为素质提升的指南用书。

图书在版编目(CIP)数据

形象塑造与自我展示 / 周艳波主编. -- 2版. -- 北京: 高等教育出版社, 2014. 8
ISBN 978-7-04-040436-4

I. ①形… II. ①周… III. ①个人-形象-设计-高等职业教育-教材 IV. ①B834.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第146579号

策划编辑 刘洛克
插图绘制 邓超

责任编辑 刘洛克
责任校对 刘丽娴

封面设计 张楠
责任印制 张泽业

版式设计 马敬茹

出版发行 高等教育出版社
社址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印刷 北京市四季青双青印刷厂
开本 787 mm×1092 mm 1/16
印张 16.75
字数 390千字
购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2011年5月第1版
2014年8月第2版
印 次 2014年8月第1次印刷
定 价 28.60元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物料号 40436-00

出版说明

教材是教学过程的重要载体,加强教材建设是深化职业教育教学改革的有效途径,推进人才培养模式改革的重要条件,也是推动中高职协调发展的基础性工程,对促进现代职业教育体系建设,切实提高职业教育人才培养质量具有十分重要的作用。

为了认真贯彻《教育部关于“十二五”职业教育教材建设的若干意见》(教职成[2012]9号),2012年12月,教育部职业教育与成人教育司启动了“十二五”职业教育国家规划教材(高等职业教育部分)的选题立项工作。作为全国最大的职业教育教材出版基地,我社按照“统筹规划,优化结构,锤炼精品,鼓励创新”的原则,完成了立项选题的论证遴选与申报工作。在教育部职业教育与成人教育司随后组织的选题评审中,由我社申报的1338种选题被确定为“十二五”职业教育国家规划教材立项选题。现在,这批选题相继完成了编写工作,并由全国职业教育教材审定委员会审定通过后,陆续出版。

这批规划教材中,部分为修订版,其前身多为普通高等教育“十一五”国家级规划教材(高职高专)或普通高等教育“十五”国家级规划教材(高职高专),在高等职业教育教学改革进程中不断吐故纳新,在长期的教学实践中接受检验并修改完善,是“锤炼精品”的基础与传承创新的硕果;部分为新编教材,反映了近年来高职院校教学内容与课程体系改革的成果,并对接新的职业标准和新的产业需求,反映新知识、新技术、新工艺和新方法,具有鲜明的时代特色和职教特色。无论是修订版,还是新编版,我社都将发挥自身在数字化教学资源建设方面的优势,为规划教材开发配备数字化教学资源,实现教材的一体化服务。

这批规划教材立项之时,也是国家职业教育专业教学资源库建设项目及国家精品资源共享课建设项目深入开展之际,而专业、课程、教材之间的紧密联系,无疑为融通教改项目、整合优质资源、打造精品力作奠定了基础。我社作为国家专业教学资源库平台建设和资源运营机构及国家精品开放课程项目实施单位,将建设成果以系列教材的形式成功申报立项,并在审定通过后陆续推出。这两个系列的规划教材,具有作者队伍强大、教改基础深厚、示范效应显著、配套资源丰富、纸质教材与在线资源一体化设计的鲜明特点,将是职业教育信息化条件下,扩展教学手段和范围,推动教学方式方法变革的重要媒介与典型代表。

教学改革无止境,精品教材永追求。我社将在今后一到两年内,集中优势力量,全力以赴,出版好、推广好这批规划教材,力促优质教材进校园、精品资源进课堂,从而更好地服务于高等职业教育教学改革,更好地服务于现代职教体系建设,更好地服务于青年成才。

高等教育出版社

2014年7月

“综合素质与职业素养”核心课程审定委员会

主 任: 陈传海(安徽职业技术学院)
副 主 任: 李 雪(安徽职业技术学院)
委 员: 孙敬华(安徽水利水电职业技术学院)
高 武(芜湖职业技术学院)
朱 飙(安徽电气工程职业技术学院)
杨文兰(安徽商贸职业技术学院)
金朝勇(安徽交通职业技术学院)
沈宏毅(淮南职业技术学院)
陈建中(安徽医学高等专科学校)
殷 杰(安徽工业经济职业技术学院)
鹿 琳(阜阳职业技术学院)
汪 锐(安徽汽车工业职业技术学院)
杨林国(安徽职业技术学院)
郑晓峰(安徽机电职业技术学院)

《形象塑造与自我展示》编写组

主 编: 周艳波
副 主 编: 王 云 张德俊 田 莉 程玉梅
参编人员: 汪思曼 杨彦文 刘月荣 张 志
卓 如 董彩荣 章小槟 夏必琴
主 审: 黄建国 余 敏 张 涛

序

高职教育是高等教育的一种类型。这一认识,不仅基于教育分类的理论和人才分类的理论,也呼应了社会可持续发展对不同人才结构均衡、层次匹配的要求。高职教育的功能取向是非常明晰的——培养和培训处于社会总体劳动链环终端的、直接参与社会运行过程的第一线的劳动者,造就和维持一支有生产活力的、灵活的劳动大军。从人才规格上说,就是造就一批“能动脑、能动手”,掌握一定现代科学知识又有较高操作技能的符合国际化行业标准的行业适需人才。高职教育过程不仅要使劳动者知识、技能获得提高,更重要的是育成和养成他们的应变、生存和发展能力。高职的教育目的、教育内容、教育方式必定是围绕这一功能取向而展开的,其重要的载体是整体的课程体系。《品格养成与人生历练》《形象塑造与自我展示》《职业规划与创业体验》这三本书就是基于高职课程整体设计的素质教育系列教材。

高职课程整体设计体现出高职教育的教育理念和教学思想,更体现出高职教育的价值取向。

从课程设计看,高职课程体系是全面推进职业素质和职业能力教育的主要渠道,因而在一定意义上是连接社会企业教育与院校教育的桥梁。高职课程体系整体改革所确定的目标要与行业接轨、与就业接轨、与国际接轨,使学生通过学习,奠定继续学习和可持续性发展的基础。学校课程改革,必须体现职业教育的多元化目标、适应不同类型生源、拓展职业教育功能,从而在学习型社会中发挥促进人的全面可持续发展特有的作用。

从课程结构看,高职课程根据特定职业的岗位规范和技能要求,根据用人单位对所需人才的素质、能力和知识结构的要求来确定课程的逻辑安排。总的来说,专业基础课程按照“必需”和“够用”的原则精简内容,有针对性地加大技能训练课程的比重,体现出应用性、工艺性特色;素质教育课程突出理想信念、价值观念、道德操守、社会文化以及职业生涯设计的教育,促进学生专业技能、职业发展能力和综合素质的均衡发展。尤其在教学的各个环节突出学生的价值取向能力和解决实际问题能力的培养,以课程的科学组织体现对人才综合素质的培养要求。

从教学内容看,教学计划从两个维度形成具有内在联系的整体:纵向体现课程设置的先后顺序与相互衔接,横向体现课程与课程之间教学内容的合理分配,并以纲要的形式规定课程内容关于素质、技能、知识的范围和深度。高职学生整体素质教育课程的内容必须扩大覆盖面。比如,加强创业教育,培养学生人际交往和合作共事的能力、自我调节能力、独立思维能力、创造能力及分析问题和解决问题的能力;又如,加强学生的环保教育、人文教育,以提高学生的综合素质,使学生学会用综合化知识解决专业性、技术性问题。

高职课程整体设计以及系列教材的编写与教学运用,是高职素质教育的有效路径。安徽

省教育厅组织 12 所示范性高职院校,将高职素质教育课程纳入整体课程体系进行设计、开发和实施,倡导专业技术教育与人文素质教育交融,形成以“正确的追求目标、强烈的历史使命感、和谐的人际关系”为主要内容的“绿色教育”,这是非常重要的教育改革和探索。我们期待着此套高职素质教育系列教材在实际使用中取得良好的教学效果,并在教学与研究的过程中不断得到完善。

是为序。

上海师范大学校长
全国高职高专校长联席会议主席

李 进

2011 年 5 月 4 月

第二版前言

《形象塑造与自我展示》是安徽省示范性高等职业院校合作委员会(简称“A联盟”)在广泛调研的基础上,精心构建高职学生“综合素质与职业素养”核心课程体系,实现高职人才培养“修己、安人、创业”课程整体设计的素质教育系列教材。教材自出版使用,教学效果良好,深受广大师生的好评;符合职业教育规律和高端技能型人才成长规律,成为安徽省全面推进职业素质与职业能力教育的主要载体和“综合素质与职业素养”省级精品资源共享课程的精品教材。

随着高职教育教学改革的不断深入,为申报覆盖面广、影响力大的“十二五”职业教育国家规划教材,我们组建了来自课程教学实践一线又具有编写经验的优秀修订团队,聘请职场成功人士、企业行政管理顾问及社会培训机构讲师参与,使修订教材更加规范化、精品化。整体设计有所创新,内容更加贴近学生、贴近生活、贴近社会,训练更加注重体验性、展示性、评价性,并呈现教材形式的多样化,保障教材成为课程教学的有效载体。

教材修订特色:

1. 文字生动活泼,风格亲切趣味。在原教材基础上,文字表述更加生动。适当插入形象的图片、简明的表格,作为视觉传达形式,增强了知识的直观性和趣味性,同时也带给教材真实的生活感和视觉美感。

2. 更新充实案例,丰富教材内容。适当选用发生在学生身边的案例,满足90后学生的兴趣和欣赏口味;紧跟时代新人、新事、新潮流,与时俱进地引导学生了解社会热点,培养学生适应社会的能力;注重与企业衔接,把企业在发展中出现的问题综合成案例,通过分析和评价,引导学生深入探讨,将素质教育融入生活、融入职场、融入社会。全书更具有生活气息和时代感,更加职业化。

3. 创新训练设计,完备考核体系。训练设计的内容从态度、知识、技能三个层面策划,整体设计有较强的参与性、操作性和评价性,力求与学生自身需要和职场技能需求相结合。全书十二章的“思考与训练”和四大学习模块的“展示与评价”,构建了学生形象塑造与自我展示的快乐式活动平台。训练步骤完善,操作环节细化,并对参与过程和成果展示给予评价。既是学生学习成果的自我展示,又是学生学习效果的评价,同时还完备了学生考核体系。

4. 完善数字化配套资源,实现开放式素质教育。网络资源成为教材的重要教学辅助载体。该教材已经配有多媒体教学课件、电子教案、网络课程等资源库。修订后,还将为现代化的素质教育提供更多的数字化配套资源,为学生自育自学提供多元化的评价体系,真正实现素质教育的开放性、普及性和致用性。

本书由安徽水利水电职业技术学院周艳波任主编,王云、张德俊、田莉、程玉梅任副主编。

修改分工为:“礼仪篇”的第一章、第二章、第三章由杨彦文、程玉梅、夏必琴修改;“沟通篇”的第四章、第五章、第六章由张德俊、刘月荣、董彩荣修改;“口才篇”的第七章、第八章、第九章由周艳波、张志、卓如修改;“审美篇”的第十章、第十一章、第十二章由王云、章小槟、汪思曼修改。全书由周艳波统稿,黄建国、余敏、张涛主审。

感谢在本书编写过程中给予悉心指导和大力支持的“A联盟”领导及有关院校、企业,同时也感谢安徽省文明之洲礼仪培训公司提出的修改建议。书中引用的部分书刊资料未能及时地与作者一一联系沟通,在此深表歉意,并致以诚挚的谢意!

由于我们的水平有限,书中难免存有不足之处,恳请专家、学者批评指正,我们也将真诚接受授课教师和广大学生提出的宝贵意见。

编 者

2014年2月

第一版前言

《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》明确提出教育要“促进学生主动适应社会,开创美好未来”的战略。为加强高职高专学校学生文化素质教育,满足社会、行业、企业对高素质技能型人才的要求,满足高职高专院校大学生自身可持续发展的需求,我们特编写这本以培养大学生社交礼仪、沟通技巧为主要内容的“综合素质与职业素养”核心课程教材——《形象塑造与自我展示》。编者依据高职高专素质教育的教学成果和多年的教改经验,结合高职高专学生的特点,针对目前各类高职学校素质教育类课程课时少、实用性不强的现状,本着“够用、实效”的原则,将现行开设的“公共关系”“口才与演讲”“社交礼仪”“大学美育”等课程进行了整合,并参考、查阅了大量有关文献以及丰富的网上资源,精心编写了这本教材。本教材特别注重专项训练和综合训练相结合,突出实用性,加强训练性。授课教师可根据本校的具体情况灵活安排教学内容。

本书具有以下主要特点:

第一,内容丰富,注重实用。在本书编写过程中,强调案例导入与理论阐述相结合的原则,将“礼仪、沟通、口才、审美”的教学内容浓缩成“礼仪篇”“沟通篇”“口才篇”“审美篇”,共四篇十二章。理论阐述力求精当、简明易懂;案例新鲜、典型,贴近生活,贴近社会。

第二,注重学生实践能力的训练,强调学生的参与度。专项训练与综合训练相结合,每节后设计启发学生思考并参与的“小思考”作为专项训练,每章后设计具有情境性的“模拟训练”综合训练版块,充分体现训练过程的互动性,突出学生能力的转化,增强教材的可读性和实践性,加强师生间的多向交流。

第三,按照全新的教学模式对体例设置进行创新。本书将“形象塑造与自我展示”分为四大教学模块,设有“教学目标”“案例评析”“知识讲坛”“小思考”“模拟训练”,构成完备的训练体系,所选案例典型,训练实用,“知识小站”丰富有趣。教学中采用多媒体教学手段,融可读性、示范性和启发性于一体,增强教学效果。编写内容体现了第一课堂和第二课堂相结合、教师传授和学生平时养成相结合、课堂教学与学生自主学习相结合、知识性与趣味性相结合的特点。

本书由安徽水利水电职业技术学院周艳波任主编,王云、张德俊、田莉任副主编。第一章和第一章第一节、第二节由田莉编写,第二章第三节和第三章由杨彦文编写,第四章、第五章、第六章第一节、第二节由张德俊编写,第六章第三节由盛蕾编写,第七章、第八章、第九章由周艳波编写,第十章第一节、第二节和第十一章由王云编写,第十章第三节和第十二章由汪思曼编写,全书由周艳波统稿,黄建国主审。

感谢在本书编写过程中给予悉心指导和大力支持的领导及有关院校。本书引用的部分书刊资料未能及时与作者一一联系沟通,在此深表歉意,并致以诚挚的谢意!

由于我们的水平有限,书中难免存有不足之处,恳请专家、学者批评指正,我们也将真诚地接受授课教师和广大学生提出的宝贵意见。

编 者

2011年4月

目 录

礼 仪 篇

第一章 个人礼仪	2
第一节 仪容美	2
第二节 仪表美	8
第三节 仪态美	15
第二章 交往礼仪	26
第一节 交往礼节	26
第二节 交往惯例	33
第三节 交往媒介	38
第三章 职场礼仪	45
第一节 求职面试礼仪	45
第二节 办公室礼仪	54
第三节 宴请礼仪	58

沟 通 篇

第四章 沟通的策略	68
第一节 把握沟通原则	68
第二节 跨越沟通障碍	72
第三节 巧借沟通载体	78
第五章 听与说的技巧	85
第一节 学会倾听	85
第二节 真诚地赞美	91
第三节 善意地批评	95
第六章 工作中的沟通	102
第一节 办公室的智慧	102
第二节 解决冲突的方法	110
第三节 促进团队和谐	114

口 才 篇

第七章 口才技能训练	124
第一节 思维与表达	124
第二节 表达方式	129
第三节 表达技巧	134
第八章 口才艺术展示	143
第一节 朗诵训练	143
第二节 演讲训练	150
第三节 辩论训练	157
第四节 主持口才	164
第九章 职场口才实战	172
第一节 公关口才	172
第二节 推销口才	180
第三节 谈判口才	185

审 美 篇

第十章 学会审美	196
第一节 美无处不在	196
第二节 学会审美	201
第三节 提升审美能力	205
第十一章 发现美	211
第一节 发现自然美	211
第二节 感悟社会美	215
第三节 欣赏艺术美	220
第四节 领略科技美	227
第十二章 审美与人生	232
第一节 审美与生活	232
第二节 审美与人格	237
第三节 审美与形象塑造	242
参考文献	249

礼

仪

篇

明代著名思想家颜元指出：“国尚礼则国昌，家尚礼则家大，身尚礼则身正，心尚礼则心泰。”我们身居礼仪之邦，应为礼仪之民。

大学生学习礼仪有助于塑造良好的个人形象，做到“诚于中而行于外，慧于心而秀于言”。讲究礼仪也有助于增强大学生的自信心，约翰·洛克说过“没有良好的礼仪，其余一切都会被人看成骄傲、自负、无用和愚蠢”。知书达礼，待人以礼，可以提高个人的威信，增强人际交往中的自信。

礼仪是成功的基石，有礼走遍天下，无礼寸步难行。在社交实践中，我们应当主动加强礼仪修养，塑造良好形象，提升人格魅力，以更好地适应社会，营造文明进步的社会环境，创造美好的幸福生活。

第一章 个人礼仪

无论如何,一个人应永远保持有礼和穿戴整齐。

——诺贝尔文学奖获得者、瑞典诗人 海登斯坦

学习目标

- 学会保养护肤,了解化妆步骤,选择合适发型,展示仪容之美。
- 掌握着装的原则,了解西装的穿着礼仪,学会服饰搭配。
- 培养正确的站姿、坐姿、行姿以及蹲姿。

第一节 仪 容 美

案例评析

莹莹十分重视自己的皮肤护理,年纪轻轻就拥有令同龄人艳美的高档护肤品。并且,只要听别人说某某护肤品效果不错,她都要买回来用一用,从上千元一款的产品,到超市里十几元、几十元的产品。可结果是,她的皮肤越来越敏感,痤疮严重,影响了美观,也影响了心情。

莹莹的烦恼是皮肤保养过度。表现为超龄保养。护肤产品不是越贵越有效,那些高机能、高含金量、高度密集保养类的产品,针对的是35岁以上已经衰老的皮肤;年轻时,做好基础护理就足够了。另外,不要频繁更换护肤品品牌,频繁更换护肤品,只会让自己的皮肤变得敏感。所以,面对琳琅满目的护肤品市场,做一个聪明的消费者,只坚持适合自己的那一款产品。

知识讲坛

仪容即人的容貌,是个人形象的重要组成部分。仪容之美包括面容、发式、颈部和手部之美。一个人的仪容,大体上受到两大因素的影响。一是先天条件,二是本人的修饰维护。事实

上,修饰与维护,对于仪容的优劣而言往往起着重要作用。所以我们必须时刻不忘对自己的仪容进行必要的修饰和整理。

一、干净整洁

(一) 勤洗澡、洗头、洗脸

常洗澡,目的是除去身上的尘土、油垢和汗味。在参加重大礼仪活动之前一定要洗澡。

常洗头,确保头发不粘连、不板结、无头屑、无气味。

常洗脸,除了早上起床后、晚上睡觉前洗脸之外,凡是有必要,随时随地都要抽出一点时间洗脸净面。

(二) 注意修饰体表毛发

若没有特殊的宗教信仰和民族习惯,不要留胡子,要养成每日剃须的习惯,以保持面部的清洁。

鼻毛和耳毛要适时地加以修剪。女士要注意修饰腋毛、腿毛、手部的毛等,尤其是职业女性。

(三) 保持手部卫生

手是与外界接触最多的一个部位,它最容易沾染脏东西,所以必须勤洗手。还要常剪指甲,手指甲的长度以不长过手指指尖为宜。

(四) 注意口腔卫生

口腔要做到无异味、无异物。去社交场合前,注意不要吃气味强烈的食物,如葱、蒜、韭菜等。

二、护肤得法

护肤是仪容美的关键。皮肤、尤其是面部皮肤的经常护理和保养,是实现仪容美的首要前提。

(一) 皮肤的基本性质

皮肤一般分三种类型:油性皮肤、干性皮肤和中性皮肤。

1. 油性皮肤

(1) 特点。皮脂分泌旺盛,满脸油光,纹粗,毛孔明显,容易长粉刺,但不易起皱纹。

(2) 护理重点。清洁的同时,注意保湿。

(3) 护理事项。适宜使用不含油脂的清爽型产品,但不宜经常用去污力很强的洗面奶,否则皮脂分泌更加旺盛,缺水更加严重。

2. 干性皮肤

(1) 特点。外观细嫩,油脂分泌量少,毛孔不明显,不易长粉刺,但脸部无光泽,易长皱纹。

(2) 护理重点。注重保湿和肌肤细胞新生的活力,多吃富含维生素的食品,定期进行皮肤保养。

(3) 护理事项。使用含有油脂的滋润型产品,否则,化妆上粉底时,皱纹看得更明显。

3. 中性皮肤

(1) 特点。光滑细腻,有透明感,水分、油分含量均匀,是理想的皮肤。

(2) 护理重点。长期有规律地保持皮肤的湿润和营养;抑制皮脂过度分泌,确保肌肤活力;摄入足够水分。

(3) 护理事项。不能掉以轻心,因为恶劣的环境、季节的变换、长久的疲劳、不良的心情以及使用不恰当的护肤品,都会导致中性皮肤变成油性或干性皮肤。

皮肤的性质不是一成不变的,夏季皮肤偏油,冬季偏干;年轻时是中性或油性皮肤,中年以后则容易变成干性皮肤。

(二) 科学保养皮肤

1. 保持身体健康、精神愉快

应注意保持乐观的情绪,保证充足的睡眠,养成多喝水的习惯,注意合理的饮食。

2. 用正确的方式洗脸

(1) 洗脸方法。洗面奶放手心,加水以手指的指腹搓揉至充分起泡沫,利用泡沫本身在肌肤上的移动清除污垢。不能用指头或手掌用力搓肌肤。

(2) 洗脸顺序。从额头开始→眼睛附近(上下眼皮不能洗)→鼻梁→鼻翼→面颊→嘴的周围,由内向外旋转画圈;由下而上,各按摩两三次。

(3) 擦脸方式。用干净的毛巾轻拍脸上的水分,吸干水分,绝不可用毛巾猛力搓。

3. 早晚面部基础护理“三步曲”

第一步,用洗面奶洗脸,清洁肌肤。

第二步,使用保湿水,给肌肤及时补充水分。

第三步,使用乳液,达到长久的保湿效果。

这三个步骤不分肌肤类型,是每个人都必须要做的基础面部护理,应早晚各做一遍。

4. 皮肤的护理与保养

不同类型的皮肤应用不同的方法加以护理和保养。

(1) 油性皮肤。洗脸时可在热水中加入少许白醋,以便有效地去除皮肤上过多的皮脂、皮屑和尘埃,使皮肤富有光泽和弹性。

(2) 干性皮肤。每天在洗脸的时候,可以在水中加入少许蜂蜜,湿润整个面部,用手拍干。坚持一段时间,就能改善面部肌肤,使其光滑细腻。

(3) 中性皮肤。比较易于护理,可在晚上用水洗脸后,再用热水焯脸片刻,然后轻轻抹干。

5. 男士面部美化

男士的化妆品有洗面膏、剃须膏、养发水、面霜、香水等。

(1) 洗面膏。男士由于皮肤多油性、毛孔粗大,一般应选用泡沫丰富的洁面品,以彻底洗净面部。

(2) 剃须膏。首先要清洁肌肤,把髯须淋湿,尽量用毛巾热敷使肌肤柔软,然后再抹剃须膏剃须。剃须后宜用冷水冲洗以收敛肌肤毛孔。

(3) 化妆水。在洗脸后或刮胡子后,涂些化妆水,可收敛毛孔,也可护肤。

(4) 面霜。男性和女性的皮肤生理结构有很大差异。女性随着年龄增长皮脂分泌量减少,肌肤易干燥。但男性的皮脂分泌却与年龄无关,始终易油腻,所以男性选择护肤品时,宜选择