



管家助理

(初级)

我们认为管家是一个神圣的职业，
更是一个充满爱心的职业。
好的管家是一个家庭的得力助手，也是家庭中的一员。

刘 洋◎编著



中国人力资源和社会保障部中国就业指导中心

HEUP 哈尔滨工程大学出版社
Harbin Engineering University Press

中国 式 管 家 服 务 系 列 培 训 教 材
Training materials of Chinese housekeeping service



管家助理

(初级)

刘洋◎编著



中国人力资源和社会保障部中国就业指导中心

HEUP 哈尔滨工程大学出版社
Harbin Engineering University Press

内 容 简 介

管家助理在管家服务中的作用十分重要,他是管家的得力助手,是辅助管家完成管家服务的重要成员。因此,对管家助理人员的素质有更高的要求。本书根据管家助理的职业特点进行编写,内容包括色彩搭配、世界知名奢侈品牌名称、家庭出行计划工作、家庭营养厨艺、水果拼盘制作、插花、日常记账知识、时间管理、有效沟通和团队建设十部分。

本书可作为家政培训机构的培训教材,也可供家政服务人员自学使用,或作为相关人员的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

管家助理:初级/刘洋编著. —哈尔滨:
哈尔滨工程大学出版社,2013.1
ISBN 978-7-5661-0481-6

I. ①管… II. ①刘… III. ①家政服务-基本知识
IV. ①TS976.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 003079 号

出版发行 哈尔滨工程大学出版社
社 址 哈尔滨市南岗区东大直街 124 号
邮政编码 150001
发行电话 0451-82519328
传 真 0451-82519699
经 销 新华书店
印 刷 哈尔滨市石桥印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 11.25
字 数 180 千字
版 次 2013 年 1 月第 1 版
印 次 2013 年 1 月第 1 次印刷
定 价 22.00 元
<http://www.hrbeupress.com>
E-mail:heupress@hrbeu.edu.cn
美好世家 400-0090-500 www.meiyu.com.cn

“中国式管家服务系列培训教材”

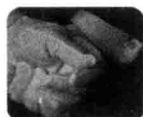
编 委 会

(以姓氏笔画排序)

主任 刘 洋

委员 马 纯 李芳芳 杨雪平 张发国

范常旭 周昱杰 黄春梅





管家一职最早起源于法国中世纪时期,在英国或法国世袭的贵族和有爵位的名门家族中,才有资格雇佣管家。他们被认为是奢华生活的标志。随着社会的进步和时代的发展,管家这一职业在高级宾馆、酒店得以演变。随着人们生活水平的不断提高,一些普通的家庭服务人员已经满足不了社会的需求,为适应家庭服务行业向高层次发展的需要及培养市场所需的高级家庭服务人员,美好世家私人管家会所培训部组织编写了本套“中国式管家服务系列培训教材”。本教材共分6个专业,约60余万字。这6个专业分别为管家、管家助理、管家服务师、家庭婴幼儿成长师、居家养老护理师、私人厨师。“中国式管家服务系列培训教材”是目前国内第一部有关管家培训的教科书,它由长期从事家庭管理和培训的专业队伍组织编写,具有十分显著的适用性和针对性。书中内容丰富,论据充分,深入浅出,语言生动,易读易懂,力求在最大程度上便于学员学习。在管家服务中,管家是家庭的左膀右臂,管家助理便是管家的得力助手,是辅助管家完成工作的重要成员。本书的学习内容是在管家服务师培训内容的基础上完善而来的,并对从业人员素质有更高的要求。管家助理的内容更增加了现代家庭高端服务必须掌握的知识。由于时间仓促,书中内容难免有不妥之处,恳请广大读者提出宝贵意见。

编者
2012年8月



第一部分 色彩搭配/1

第二部分 世界知名奢侈品牌名称/11

第三部分 家庭出行计划工作/17

第四部分 家庭营养厨艺/21

第一节 营养知识/23

第二节 营养素的具体种类与功能/24

第三节 家庭厨艺基础常识 /39

第四节 菜品搭配及饮食禁忌/53

第五节 餐饮摆台/82

第五部分 水果拼盘制作/83

第六部分 插花/89

第一节 插花艺术发展简史/91

第二节 插花艺术基础知识/97

第三节 花材/102

第四节 插花造型基本原理/106

第五节 造型的基本要素/112

第六节 学习插花的方法与插花创作步骤/117

第七节 居室摆放花卉/120

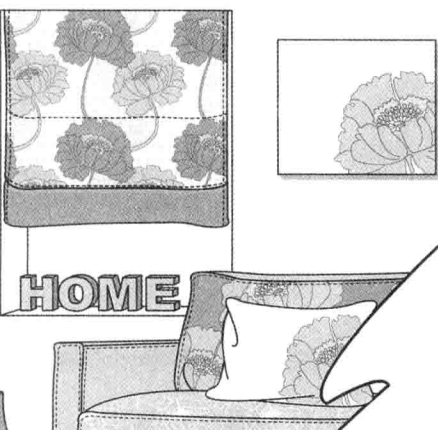
第八节 居室养花有讲究/129

第七部分 日常记账知识/133

第八部分 时间管理/137

第九部分 有效沟通/149

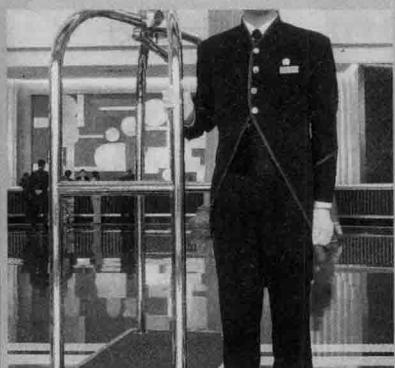
第十部分 团队建设/159



第一部分

色彩

搭配





一、服饰配色形象观感实例

1. 红色

红色代表热烈、喜庆、吉祥。

2. 橙色

橙色可以增加食欲(厨房墙壁的粉刷就可以选用这个颜色)。

3. 黄色

黄色明亮,是前进色,也就是说,黄色和黑色放在一起,首先会看到黄色。

4. 绿色

绿色代表安定、平静,绿色是中性的万能色。

5. 蓝色

蓝色深沉、忧郁、冷静。“银色+蓝色”是不错的搭配,比如牛仔裤上面的纽扣都是银色的。美国总统夫人还有参议员都喜欢海蓝色套装+金色的配饰,显得很高贵。当然这不是很适合年轻人。

6. 蓝紫色/紫红色

蓝紫色/紫红色代表优雅、神秘。纯紫色感觉老气,添加图案或增加有质感的布料,可以弥补这一缺点。

7. 粉红色

粉红色是少女的颜色,女性化强,不过全身粉红色并不是很好的搭配,要注意这一点。



二、肤色的分类

1. 黄色皮肤

黄色皮肤分为带粉色、米色、黄色、褐色肤色,也有深、浅之分。

2. 血红色系多的肤色

血红色系多时,肤色呈粉色,透明感强,白皙。

3. 胡萝卜素多的肤色

胡萝卜素多时,肤色呈黄色。

4. 黑色素多的肤色

黑色素多时,肤色明亮的话呈米色;肤色暗淡的话呈暗沉/褐色调。

肤色一般分四种:艳如桃李的粉调肤色,匀如瓷器的黄调肤色,细腻如霜的米调肤色,深若赭石的褐调肤色。

三、肤色与服饰搭配

1. 肤色与服饰的配对关系

- (1) 粉调肤色 + 蓝调/紫红色调服饰(职业装选择带灰调的)。
- (2) 黄调肤色 + 豆沙绿/橙色/蓝色服饰。
- (3) 米调肤色 + 蓝色/紫色(冷色调)服饰。



2. 各种肤色的忌讳颜色

(1) 黄调肤色忌与粉色服饰搭配。

(2) 粉调肤色忌与黄色服饰搭配。

经典搭配

黄调肤色 + 棕色系服饰。

米色/粉色肤色 + 灰色/蓝色/紫色服饰。

褐色肤色 + 黑色服饰。



四、服饰与色彩搭配

1. 颜色搭配

1) 颜色分类

原色: 红、黄、蓝。

复色: 红 + 黄 = 橙, 红 + 蓝 = 紫, 黄 + 蓝 = 绿。

间色: 黄 + 橙 = 橙黄, 橙 + 绿 = 棕。

2) 服饰的颜色分类

暖色: 红、橙、黄、粉红。

冷色: 青、蓝、紫、绿、灰。

中间色: 黑、白、咖啡。

3) 颜色搭配原则

冷色 + 冷色

暖色 + 暖色

冷色 + 中间色

暖色 + 中间色

中间色 + 中间色

纯色 + 纯色



纯色 + 杂色

纯色 + 图案

4) 颜色搭配禁忌

冷色 + 暖色

亮色 + 亮色

暗色 + 暗色

杂色 + 杂色

图案 + 图案

5) 服饰色彩的搭配方法

上深下浅:端庄、大方、恬静、严肃。

上浅下深:明快、活泼、开朗、自信。

突出上衣时,裤装颜色要比上衣稍深。

突出裤装时,上衣颜色要比裤装稍深。

绿色难搭配,在服装搭配中可与咖啡色搭配在一起。

上衣有横向花纹时,裤装不能穿竖条纹的或格子的。

上衣有竖向花纹时,裤装应避免横条纹或格子的。

上衣有杂色时,裤装应穿纯色的。

裤装是杂色时,上衣应避免杂色。

上衣花型较大或复杂时,应穿纯色裤装。

中间色的纯色与纯色搭配时,应辅以小饰物进行装饰。

2. 裤装与服饰的搭配方法

1) 七分裤

搭配服饰:①短小T恤 ②紧身上衣 ③无袖T恤 ④休闲拖鞋 ⑤时装拖鞋

2) 八分裤

搭配服饰:①收腰T恤 ②短小T恤 ③紧身上衣 ④无袖T恤 ⑤时装拖鞋

或凉鞋

3) 九分裤

搭配服饰:

(1) 夏款可搭①短T恤 ②紧身上衣 ③无袖T恤 ④皮鞋 ⑤时装拖鞋

⑥休闲凉鞋



(2)冬款可搭①短上衣 ②收腰上衣 ③紧身毛衣 ④中长款风衣或上衣

⑤皮夹克 ⑥皮短靴

4)十分裤

搭配服饰:

(1)夏款可搭①短T恤 ②紧身上衣 ③收腰T恤 ④无袖T恤 ⑤时装拖鞋

⑥休闲凉鞋 ⑦皮鞋

(2)冬款可搭①短上衣 ②收腰上衣 ③紧身毛衣 ④中长款风衣或上衣

⑤皮夹克 ⑥短款羽绒服 ⑦皮鞋 ⑧皮短靴



五、女性短裤穿着六法

(1)不要穿翻边的短裤,它会使得腿粗者显得腿更粗,腿短者显得腿更短。

(2)不要穿有明口袋的短裤,它会使臀部显得大。

(3)不要穿太短的短裤,以免骑车或坐下时不舒服或不方便。

(4)不要穿裤脚太窄的短裤,既不美观也不舒服。

(5)有前褶的短裤,质地必须柔软,穿着才好看。

(6)及膝的短裤,不要挑颜色太鲜艳的。另外,及膝短裤不适宜个子矮小的女士。及膝短裤尽管叫及膝,但要穿得好看,就不能超过膝盖,最好在膝上两寸。



六、牛仔裤上装巧搭配

1. 冬季穿牛仔裤的搭配

冬季最好是配以皮夹克,脚上穿皮靴,可显得矫健而精神。

2. 春、秋季穿牛仔裤的搭配

春、秋两季穿着牛仔裤,上身可配以各种款式的毛衣,如穿高领、一字领和 V 字领的宽而大的毛衣会显得风度翩翩,穿窄而长的开襟毛衣则显得苗条轻快。

3. 夏季穿牛仔裤的搭配

夏季穿牛仔裤比较灵活,但衬衣最好是束在裤腰内。衬衣的色泽要选用净面无花或本色花形的丝绸衬衣,显得文静而整洁。若穿系腰带的宽长绸衬衣和蝙蝠衫,则更显得妩媚飘逸。

4. 牛仔裤与其他服装的搭配

牛仔裤与镶花边的上衣是很好的搭配,用镶花边的 T 恤衫配牛仔裤或牛仔裙会令人耳目一新。牛仔裤与对比强烈的布料搭配,也可以起到很好的对比效果。

5. 牛仔裤与饰物的搭配

穿牛仔裤最好是不佩戴手饰,如果非常想佩戴的话,耳坠可选择大型、单色、无穗的,可显得美观甜润;项链可选择无挂件、单圈、大珠型的,链圈不宜过大,紧围脖颈,会显得优美大方。手袋宜选用红、白色长带硬壳型的,背在肩上俊俏而灵活。



七、西装与衬衫、领带及长裤的搭配

(1) 黑色西服宜配白色为主的衬衫或其他浅色衬衫,配灰、蓝、绿等与衬衫色彩协调的领带。

(2) 灰西服可配灰、绿、黄或砖色领带,穿白色为主的浅色衬衫。

(3) 暗蓝色西服可配以蓝、胭脂红和橙黄色领带,穿白色和明亮蓝色的衬衫。

(4) 蓝色西服可配暗蓝、灰、胭脂红、黄或砖色领带,穿粉红、乳黄、银灰或明亮蓝



色衬衫。

(5) 褐色西服可配暗褐、灰、绿或黄色领带,穿白、灰、银色或明亮的褐色衬衫。

(6) 绿色西服可配黄、褐色或砖色领带,穿明亮的银灰、蓝色或褐色衬衫。

(7) 一件西装可搭配不同颜色的裤子,从而组成一系列色彩丰富的不整套西装。这种不拘一格的搭配很符合年轻人的穿着习惯。

(8) 将两用衬衫的领子翻在西装外面,显得轻盈洒脱。冬天穿高领毛衣,外套粗呢西装,显得充满活力。

(9) 一般穿套装要打领带,但是领带颜色的选择要与个人年龄、爱好和西装款式协调一致。不穿整套西装,领带可打可不打。



八、男士穿着西装八忌

西装是现代男士基本的衣着之一,男士应该很好地把握西装的选择之道,避免走入西装选购的误区。

- (1) 忌西服上衣袖子过长,应比衬衫袖短 1 厘米。
- (2) 忌衬衫领子过大,领脖间不应存在空隙。
- (3) 忌领带颜色刺目。
- (4) 忌领带太短,一般领带长度应是领带尖盖住皮带扣。
- (5) 忌不扣衬衫扣就佩戴领带。
- (6) 忌西裤短,标准的西裤长度为裤管盖住皮鞋。
- (7) 忌皮鞋、领带的颜色不协调。
- (8) 忌西服的上衣、裤子口袋内鼓鼓囊囊。



第二部分

世界

知名奢侈
品牌名称