

- ◆ 全国职业培训推荐教材
- ◆ 劳动和社会保障部教材办公室评审通过
- ◆ 适用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



美容

基本技能

全国职业培训推荐教材
劳动和社会保障部教材办公室评审通过
适用于职业技能短期培训使用

美容基本技能

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

美容基本技能/劳动和社会保障部教材办公室组织编写. —北京:中国劳动社会保障出版社, 2004. 7

职业技能短期培训教材

ISBN 7-5045-4560-0

I. 美… II. 劳… III. 美容-技术培训-教材 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 055247 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

*

北京市艺辉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 3.5 印张 90 千字

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

印数:3200 册

定价 7.00 元

读者服务部电话:010-64929211

发行部电话:010-64911190

出版社网址:<http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话:010-64911344

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，劳动和社会保障部教材办公室组织编写了职业技能短期培训系列教材。这套教材涉及第二产业和第三产业 50 多个职业（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。适合 15~90 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。每种教材都是一本小薄册子，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，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。

劳动和社会保障部教材办公室

简介

本书主要包括：美容师的职业修养；化妆品、用具知识；美容仪器的使用；面部皮肤清洁与护理；美容化妆；皮肤护理与修饰美容等。

本书在编写过程中，力求做到通俗易懂。本书适合于职业技能短期培训，供培训机构在开展短期培训时参考。通过培训，可以使初学者或具有一定基础的人员达到上岗的技能要求。本书也可以作为农村劳动力转移培训教材。

本书由杨宏、杜华、段惠茹编写，杨宏主编。

目 录

第一章 美容师的职业素养 (1)

第一节 美容师的职业道德 (1)

第二节 美容师的仪表 (2)

习题 (5)

第二章 化妆品、用具知识 (6)

第一节 化妆品的分类 (6)

第二节 各类化妆品的特点及功用 (10)

第三节 化妆用具的选择及保洁 (17)

第四节 面膜的使用 (20)

习题 (24)

第三章 美容仪器的使用 (25)

第一节 安全用电常识 (25)

第二节 常用美容仪器的功能使用及日常保养 (26)

习题 (39)

第四章 面部皮肤清洁与护理 (40)

第一节 美容按摩手部的基本训练 (40)

第二节	面部皮肤清洁	(41)
第三节	面部按摩	(49)
第四节	皮肤诊断	(54)
第五节	不同皮肤护理操作程序和要求	(57)
	习题	(62)
第五章	美容化妆	(63)
第一节	美容化妆的基本方法和步骤	(63)
第二节	美容化妆的类别与表现方法	(79)
第三节	卸妆与皮肤的保养护理	(82)
	习题	(84)
第六章	皮肤护理与修饰美容	(85)
第一节	问题皮肤护理	(85)
第二节	肩、颈、头部按摩	(88)
第三节	手部护理	(90)
第四节	指甲修理	(94)
第五节	脱毛	(97)
第六节	穿耳孔	(101)
第七节	电睫毛	(104)
	习题	(105)

第一章 美容师的职业修养

第一节 美容师的职业道德

一、职业道德常识

1. 道德

道德是泛指人们的行为应当遵循的原则和标准,是指一定社会用以调整人与人之间以及个人与社会之间关系的行为准则和规范的总和。

2. 职业道德

职业道德就是从事一定职业的人,在工作或劳动过程中,所应遵循的与其特定的职业活动相适应的行为规范。

二、美容师的职业道德

1. 美容师的职业道德

专业美容师在从事美容工作过程中,所应遵循的与美容职业活动相适应的行为规范就是美容师的职业道德。

2. 美容师应具备的良好品德

- (1) 遵守国家的法律、法规和美容院的规章制度。
- (2) 对职业要有信心,要尽最大的努力认真工作。
- (3) 乐于学习,健全心智,提高气质。
- (4) 言而有信,负责尽职,成为良好德行及优良职业行为的典范。
- (5) 温文有礼。对他人的帮助要表示谢意;对他人的缺点要容忍;要有同情心,尊重他人的感觉及权利;能良好地配合同事、雇主以及上级领导的工作。

(6) 对所有的顾客都要友善、礼貌，要热情、诚恳、公平，不可厚此薄彼。

(7) 学习巧妙、文雅的职业谈吐，当他人说话时，要注意倾听。

(8) 注重仪表，随时保持卫生标准，使顾客对你产生信心。

第二节 美容师的仪表

美容师的形象、仪表应该是：具有典雅的风度、高超的技术、丰富的内涵、端庄的举止、文雅的谈吐，待人接物彬彬有礼、落落大方。

一、美容师的站、坐、走姿规范

姿势是美容师风度、举止的外在表现形式之一。正确的姿势能够改善仪态，在工作中带给人以优雅的举止和美的形象，并有助于预防疲劳。不合理的姿势，则会使人表现为不雅观、不文明，正确、优美的姿势是可以通过训练形成的。

1. 站姿

(1) 正确的站姿。正确的站立姿势是：表情自然，双目平视，闭嘴，颈部挺直，微收下颌，挺胸，直腰，收腹，臀部肌肉上提，两臂自然下垂，双肩放松稍向后。女性双腿并拢，双脚成“V”字或“丁”字形站立；男性双脚平行，分开与肩同宽站立。站立时，身体重心放在两足中间脚弓前端的位置上。

(2) 美容师工作时的站立姿势。美容师需要长时间站立工作，应避免脊骨的长时间弯曲。两脚不要离得太远，尽量以脚掌承受体重而不要以脚跟承受体重。但如果以两脚并拢的姿势长时间站立，身体不易平衡，也很容易造成疲劳。因此，在工作中只有保持正确的站立姿势，才能获得良好的平衡性、肌肉的适当控制以及手脚的协调等，从而减少或避免疲劳。

2. 坐姿

(1) 正确的坐姿。正确的坐姿是人体上身保持站立时的姿势，将双膝靠拢，两腿不分开或稍分开。两脚前后、左右略分开，或腿向前伸出，两脚上下交叉也可。女性两腿上下交叠而坐时，悬空的脚尖应向下，双膝尽量靠拢。

(2) 美容师工作时的坐姿。美容师工作时保持正确的坐姿能避免腰酸背痛，并减少一般性疲劳。其要领是：

1) 椅面与膝部基本平行，能使双脚顺着膝盖自然平放于地板上，并使大腿部与小腿部形成 90° 的直角，以脚支撑大腿部的重量。

2) 坐的时候，下半背部要贴住椅背，替顾客服务时身体上部可稍向前倾；如果坐的是没有椅背的凳子，则应坐满凳子，保持上身挺直的姿势，使身体的重量完全由大腿承受。

3. 走姿

(1) 正确的走姿

1) 走路时，身体挺直，保持站立时的姿势，不可左右摆动、摇头晃肩或歪脖、斜肩。

2) 双臂前后自然摆动，幅度不可太大，忌左右摆动。后摆时勿甩手腕。

3) 提臀（臀部肌肉紧张），用大腿带小腿迈步，双脚基本走在一条直线上。步伐平稳，忌上下颠动、左右摇摆及甩脚，也不要刻意扭动臀部。

4) 步伐与呼吸应配合成规律的节奏。女性穿礼服、裙子或旗袍时，步子要迈得小一些。

(2) 美容师工作时的步伐。美容师工作时，步伐要轻、稳、灵活。

二、美容师的语言规范

悦耳的声音、文雅的言辞、技巧的谈话会使顾客产生亲切感和信任感。

1. 语音、语调

文字本身并不能表达友善的感情，因此需要悦耳的声音来配合。说话如果要悦耳、流利，则必须配合适当的语调，因为从语调的表达上可以看出一个人的个性及心理状况。同时，也可从语调中去辨别诸如愤怒、喜悦、爱、嫉妒、友善以及羡慕等情绪。而单调的声音既枯燥，又索然无味。

美容师的语音应该清晰，音量适中，假若别人听不懂或听不清所讲的话，那么再悦耳、动听的声音也是没有意义的。美容师的语调应该是柔和、悦耳的。在语调中应表达出亲切、热情、真挚、友善、柔顺和谅解的思想感情以及个性。

2. 谈话的主题与原则

(1) 正确选择谈话主题。美容师应该尽量去了解顾客的心理，从而选择较佳的谈话主题。例如：美容化妆品，流行的服饰、发型，顾客的个人兴趣，顾客的个人爱好或活动，文学，艺术，旅游，教育，地方新闻，假期安排或假日活动内容等的谈话主题。这些都需要美容师具有丰富的知识内涵。

(2) 谈话原则。为使谈话进行得愉快，气氛和谐，在谈话时，应采取以下基本原则：主动打开话题，少说多听，不争论；始终保持愉快的心情；谈话内容不单调；不谈自己的私事；宁可谈理想，不要谈论人，更不要背后论人长短或谈同事较差的手艺；不谈、不问别人的隐私。谈话时，应用简单、易懂的言词，不使用粗话。

三、美容师的个人卫生和保健

良好的清洁习惯，高标准的个人卫生要求和保健法则，不仅能够增加美容师的自尊、自信，也是美容工作的需要。

1. 美容师的良好清洁习惯

(1) 随时携带干净的手帕或纸巾、化妆纸。

(2) 避免与他人共用毛巾、茶杯、化妆品、梳子、发刷等物品。

2. 美容师的个人卫生要求

(1) 头发。头发要保持清洁,经常洗发,发型要适合脸型特点;留长发者,工作时束发。

(2) 面部。美容师的面部皮肤状况是最有说服力的广告,应加强日常的面部皮肤护理,工作时要化淡妆,最忌脱妆或浓妆、艳妆。

(3) 口腔。保持口腔清洁,工作前不吃葱、蒜、韭菜等带有刺激味的食品,不吸烟、不喝酒,工作中不嚼口香糖。

(4) 手。加强手部皮肤护理,保持手部皮肤细嫩;保持手部清洁,工作前后、厕后要洗手;指甲不可留长,指甲不可太尖;选用指甲油时宜选无色指甲油,忌指甲油脱落。

(5) 服饰。服装整洁、舒适、合体、大方;饰物不可珠光宝气,不可戴戒指。

(6) 鞋袜。鞋袜舒适、合脚,工作时不宜穿高跟鞋;保持鞋、袜清洁,无异味。

(7) 沐浴。经常沐浴,保持清洁。

(8) 香水。使用香水宜清馨、淡雅。

3. 美容师的个人保健

(1) 呼吸新鲜空气,保持生活环境及工作场所的通风状况良好。

(2) 饮食结构合理。

(3) 保持良好的立姿、坐姿及行走姿势。

(4) 睡眠充足、劳逸结合、心情放松。

(5) 安排足够的户外活动及体育锻炼。

(6) 定期做体检。

习 题

1. 什么是职业道德?

2. 对美容师个人卫生的要求有哪些?

第二章 化妆品、用具知识

第一节 化妆品的分类

化妆品的品种很多，按生产工艺和其外部形态可分成膏霜类、蜜类、粉类、液体类。根据用途可分成清洁类、护肤类、粉饰类、治疗类、护发类、固发类、美发类等。化妆品也可分为普通化妆品（基础化妆品）和特殊化妆品两大类。前者包括香皂、清洁霜、化妆水、乳液、面霜等，它们能保护、滋润皮肤。后者能强调容颜的艳丽与光泽，使之达到美化的目的。这类化妆品包括粉底、胭脂、眼线液、睫毛膏与唇膏等。根据美容专业的需要，可将用于皮肤的化妆品分成洁肤类、护肤类、治疗类和粉饰类。

一、洁肤类

市场上洁肤类化妆品非常丰富，如清洁霜、洗面奶、卸妆油、磨砂膏、去死皮膏及去死皮液等。

1. 香皂

香皂是人们普遍使用的洁肤品，其特点是质地细腻紧密，泡沫丰富，去污力强，可用于全身，价格相对较低，是一种使用方便的洁肤品。由于香皂中各种成分含量不同，添加的营养成分也不同，所以又分为普通清洁香皂、透明美容香皂和具有杀菌效果的护肤皂。普通清洁香皂泡沫丰富含碱量高，去污力强；透明美容香皂质地紧密细腻，比普通香皂温和，含碱量低，并含有保护皮肤的羊毛脂及保湿成分；护肤皂含有能杀菌的药物成分，对患暗疮、酒渣鼻等皮肤有较好的杀菌治疗作用。

2. 清洁霜

清洁霜是以矿物油为主体的清洁用品。

3. 洗面奶

洗面奶是目前市场上最为流行的洁肤用品，品种繁多。从作用上分有收敛型的青瓜洗面奶、柠檬洗面奶、芦荟洗面奶；有营养型的蛋白洗面奶、人参洗面奶、维生素 E 洗面奶等。

4. 卸妆油

卸妆油是以矿物油为主体的卸妆用品。

5. 磨砂膏

磨砂膏是含有均匀颗粒的洁肤品。

6. 去死皮膏（液）

它是一种可以帮助剥脱皮肤老化角质的洁肤用品。

二、护肤类

护肤类化妆品包括按摩膏、润肤霜、冷霜、乳液、防晒膏（油、水）、化妆水、防裂膏等。

1. 按摩膏（乳）

按摩膏（乳）是用以按摩皮肤的护肤品，按摩时使手与皮肤之间具有润滑感。

2. 润肤霜

润肤霜是用以保持皮肤滋润光滑的护肤品，长期使用可使皮肤柔软而有张力。

3. 冷霜

冷霜涂敷于皮肤后，因水分蒸发而有清凉的感觉，故称为冷霜。冷霜含油分比润肤霜和雪花膏要多。

4. 雪花膏

雪花膏可使皮肤白皙耐寒，用后滋润而不黏滞，舒适滑爽，是人们喜爱的护肤用品。雪花膏的含水量比冷霜、润肤霜都多，约占膏体的 70%。

5. 营养蜜

也称为润肤奶液，是一种呈黏稠流动状护肤品。蜜类化妆品含水分高，多数为水包油型乳化体，涂敷于皮肤后使皮肤滋润、清爽。

6. 防晒膏（油、水）

防晒膏（油、水）是用于防止因过强的日光照射而使皮肤受到伤害的护肤品。当阳光过强时，阳光中含有较强的紫外线，过强的紫外线照射到真皮层，皮肤容易起皱、增厚以及引发日光性皮炎，或出现灼痛、起泡、肿胀、脱皮等现象，严重的甚至可引起皮肤癌。防晒化妆品涂敷后，在一定的时间内会有效地保护皮肤不受紫外线的伤害。

7. 化妆水

化妆水的种类很多，功效显著。有使皮肤柔软滋润的润肤化妆水，有收缩毛孔绷紧皮肤的收敛型化妆水，有清洁脱屑的碱性化妆水和保湿性强的柔软性化妆水，补充皮肤营养成分的营养化妆水。

8. 防裂膏

防裂膏是用于防止手足皲裂，改善粗糙皮肤，保湿性强的护肤品。

三、治疗类

治疗类化妆品含有某种药物成分，主要用于问题皮肤。常用的治疗类化妆品有祛斑霜、粉刺露（霜）、抑汗霜（液、粉）、祛臭霜（液、粉）等。

1. 祛斑霜

祛斑霜是在润肤霜或乳剂产品中添加维生素或中药成分的制品。其中维生素C有抑制皮肤黑色素形成的功效。加入调理性中药，使其渗透皮肤，可改善色斑状况。

2. 粉刺露（液、霜）

粉刺露（液、霜）是用于治疗粉刺及痤疮皮肤的化妆品。

3. 抑汗霜（液、粉）

抑汗霜（液、粉）是用于汗腺分泌过于旺盛的皮肤和部位的化妆品，有较强的收敛性。

4. 祛臭霜（液、粉）

祛臭霜（液、粉）用于分泌引起的体臭部位，有较强的收敛性。

四、粉饰类

粉饰类化妆品具有遮盖性、修饰性，有改善、美化人的肤色，调整面部轮廓、五官比例的作用。粉饰类化妆品包括粉底霜、粉底液、粉条、粉饼、蜜粉、胭脂、眼影粉、睫毛膏、眼线液、染睫毛液、唇膏、唇彩、眉笔、指甲油等。

1. 粉底霜

粉底霜是遮盖性较强的化妆品。

2. 粉底液

粉底液遮盖性次于粉底霜，使用后清爽舒适，自然清新。

3. 粉条

粉条比粉底霜遮盖性更强。

4. 粉饼

粉饼亦称为加脂粉。

5. 蜜粉

蜜粉以滑石粉为主要成分，还有硬脂酸镁或锌盐。

6. 粉状胭脂

粉状胭脂以粉料和颜料为基体，还有胶合剂、香精和水。

7. 膏状胭脂

膏状胭脂与唇膏近似，以油、脂、蜡为主要基体，其他成分还有香精、色素。

8. 眼影粉

眼影粉是用于眼部的化妆用品。

9. 睫毛膏

睫毛膏是用于睫毛的修饰化妆品。

10. 眼线液

眼线液是用于修饰眼睛轮廓的化妆品。眼线液大体可分为乳剂型眼线液，非乳剂型眼线液和抗水性眼线液。

11. 染睫毛液

这是含有油脂的水性物质，可以增加睫毛的色彩和浓度。长期使用有增长睫毛的功效，修长弯曲的睫毛会令双目熠熠生辉。

12. 唇膏

唇膏是用于唇部的化妆品，其主要成分有棕榈油、精制蓖麻油、硬脂酸丁酯、无水羊毛脂、可可脂，加洛巴蜡、色料及食用香精等。

13. 唇彩

一般是无色或淡色，涂在已抹上唇膏的嘴唇上，以增加嘴唇的光泽和艳丽。

14. 眉笔

眉笔是修饰眉毛的化妆品，其主要成分是油、脂、蜡及色素。

15. 指甲油

指甲油是修饰指甲的化妆品。主要成分有树脂、增塑剂、溶剂、色素成膜剂等。

第二节 各类化妆品的特点及功用

一、洁肤类

洁肤类化妆品的特点是具有溶解污垢的作用，清洁皮肤能力强，用后必须立即从皮肤上清除干净，清洁效果与水的应用也有直接关系，水温、水量对使用效果都有影响。