

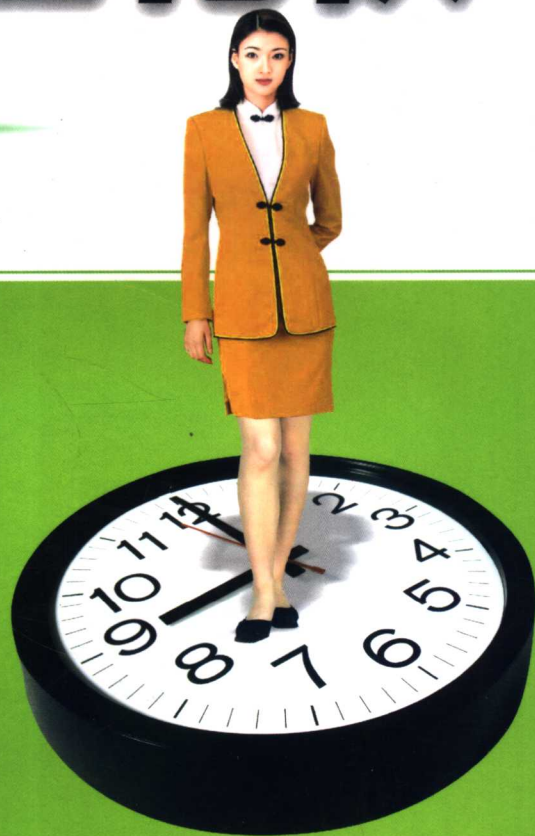
高职高专通用教材

GZGZ

A Course in Modern Professional Etiquette

现代职业礼仪 教程

- 主 审：王韶清
- 主 编：李 纓 董 萍
- 副主编：刘雨涛 吴汉秋
- 编 者：叶 敏 刘文彬
李海滨 李 蜜
张式汶



暨南大学出版社
Jinan University Press

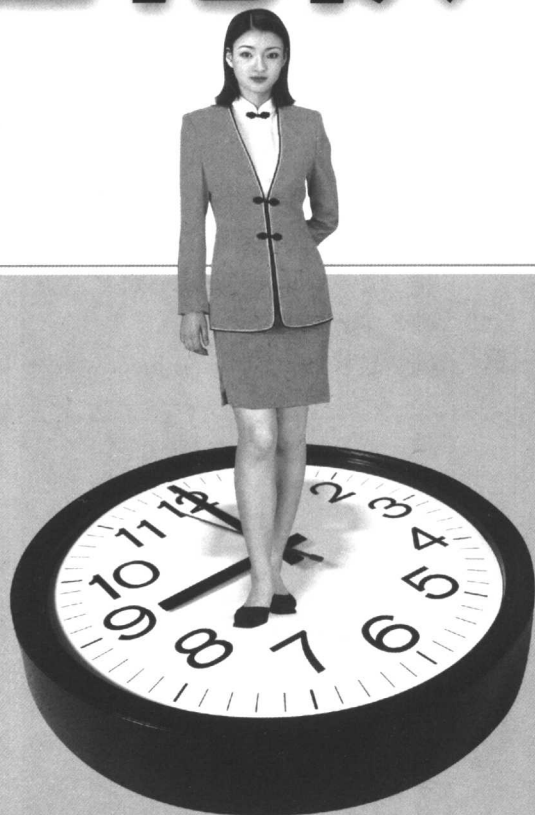
高职高专通用教材

G Z G Z

A Course in Modern Professional Etiquette

现代职业礼仪 教程

- 主 审：王韶清
- 主 编：李 纓 董 萍
- 副主编：刘雨涛 吴汉秋
- 编 者：叶 敏 刘文彬
李海滨 李 蜜
张式汶



暨南大学出版社
Jinan University Press

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

现代职业礼仪教程/李缨, 董萍主编. —广州: 暨南大学出版社, 2007. 2
ISBN 978-7-81079-817-4

I. 现… II. ①李…②董… III. 礼仪—高等学校: 技术学校—教材
IV. K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 013608 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85227972 85220602 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 暨南大学出版社照排中心

印 刷: 暨南大学印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13.75

字 数: 270 千

版 次: 2007 年 2 月第 1 版

印 次: 2007 年 2 月第 1 次

印 数: 1—3000 册

书 号: ISBN 978-7-81079-817-4/K·83

定 价: 26.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

编写说明



当今世界，尽管各国社会制度不同，但都倡导文明礼貌，在人际交往中，都以不同方式注重礼仪，讲究礼节。礼仪虽是生活小节，但却代表着个人、组织乃至民族、国家的形象，反映出社会中人们的行为规范和文明程度。现代社会，越是竞争激烈，越是要靠礼貌、谦和来协调关系。

近年来，我国高职高专教育迅猛发展。为提高高职高专职业礼仪的教学水平，深化高职高专职业礼仪的课程改革，我们针对当前高职高专职业礼仪的教学特点，组织编写了这本《现代职业礼仪教程》。

本书在内容选取上，本着实用、适用、够用的原则，分别介绍了个人礼仪、交往礼仪、职业礼仪、涉外礼仪等几方面的内容。

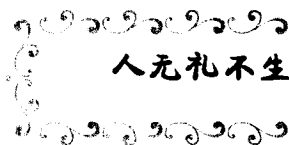
参与本书编写的人员有：李缨、李海滨（绪论、第一章），董萍、叶敏、刘文彬（第二章），刘雨涛、吴汉秋（第三章），李蜜（第四章），张式汶（第五章）。

在本书编写过程中，我们参考了许多礼仪方面的书籍及网络电子刊物等相关资料，吸收了国内学者最新的研究成果，在此谨向各位专家、学者表示衷心的感谢。

广州铁路职业技术学院副院长、副教授王韶清审阅了全稿，并提出了许多宝贵的修改意见，对此表示衷心的感谢。

暨南大学出版社苏彩桃副编审对本书给予了热情的帮助，在此深表谢意。

由于时间仓促，加之编者水平有限，书中难免存在错漏和欠妥之处，恳请读者不吝批评指正，以便进一步修订完善。



人无礼不生，事无礼不成，国无礼不宁。

——荀子



目 录



绪 论/1
第一章 个人礼仪——成功一天的开始/8
第一节 仪容的规范与塑造/8
第二节 服饰的原则与技巧/18
第三节 言谈举止礼仪/37
第二章 交往礼仪——步入社会的关键/56
第一节 打招呼的礼仪/56
第二节 会晤礼仪/59
第三节 名片礼仪/67
第四节 电话礼仪/76
第五节 拜访礼仪/87
第六节 馈赠礼仪/93
第七节 宴请礼仪/96
第三章 职业礼仪——职场生涯的准备/107
第一节 求职礼仪/107
第二节 办公室礼仪/111
第三节 公务礼仪/117
第四节 行业礼仪/135
第四章 涉外礼仪——跨国人生的必读/153
第一节 涉外礼仪基本原则/153
第二节 西餐礼仪/158
第三节 涉外商务礼仪/165





第五章 世界主要国家民族民俗礼仪/175

第一节 民俗礼仪的产生、内容和特征/176

第二节 世界部分国家的礼俗风情/178

第三节 世界通行礼节与礼仪/193

附 录/201

附录一 自我形象十大检查/201

附录二 鲜花礼仪/202

附录三 中外主要节日/210

附录四 世界时差表/212

附录五 礼仪交往妙语/213

参考文献/214



绪 论



一、礼仪的含义与表现形式

礼仪是人们在社会交往活动中形成并得到共同认可的敬重他人、美化自身的各种行为规范、准则及程序，礼貌、礼节、仪表、仪式等都属于礼仪的基本形式。

礼貌是指在社会交往中，通过言语、动作向交往对象表示谦虚和恭敬的行为规范。

礼节是指人们表示尊敬、问候、致意、祝愿等惯用的形式。

仪表是指人的容貌、服饰、姿态、风度及个人卫生等方面的综合体现。

仪式则指礼仪展现的程序和形式。

总之，礼貌、礼节、仪表、仪式等都是礼仪的具体表现形式，它们是相互联系的。遵循礼仪就必须在思想上对交往对方有尊敬之意，谈吐举止符合礼貌要求；注重仪容、仪态、风度和服饰；在正式的礼仪场合，遵循一定的典礼程序等。孔子说：“博学于文，约之以礼。”孟德斯鸠曾说过：“没有绝对的自由，规矩是约束我们行为的，同时也是给我们自由保证的。”在现代社会，礼仪可以有效地展现施礼者和还礼者的修养、风度和魅力，体现着一个人对他人的认知水平、尊敬程度，是一个人的学识、修养和价值的外在表现，是人与人之间交流感情、表达心意、促进了解的一种形式，是人际交往中不可缺少的润滑剂和联系纽带。

二、中西方礼仪的起源与差异

（一）中华礼仪的渊源与发展

注重礼仪是中华民族的传统，在中国古代的道德规范中，礼为“五常”——仁、义、礼、智、信之一，是“四律”——礼、义、廉、耻之首。早在孔子以前，已有夏礼、殷礼、周礼三代之礼，因革相沿，到周公时代的周礼，已比较完善。孔子是我国历史上首位礼仪学专家，他主张“为国以礼”、“克己复礼”，并积极倡导





人们“约之以礼”，做“文质彬彬”的君子，把“礼”作为治国安邦的基础。孟子也重视“礼”，并把仁、义、礼、智作为基本道德规范，认为“辞让之心”和“恭敬之心”是礼的发端和核心。荀子比孟子更重视“礼”，他著有《礼论》，论证了礼的起源和社会作用。荀子说：“礼者，人道之极也。”他把礼看做做人的根本目的和最高理想，把是否识礼、循礼作为衡量人的贤愚和高低贵贱的尺度，因而他强调：“人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。”管仲则把礼看做人生的指导思想和维持国运的支柱。他说：“礼义廉耻，国之四维，四维不张，国乃灭亡。”从这些思想家的言论中，不难看出，礼仪是适应调节人际关系的需要而产生和发展的。

《周礼》《仪礼》《礼记》是我国最重要的古典礼仪专著。我国古代“礼”的概念，内容丰富，大体可归结为三个层面：一是指治理奴隶制、封建制国家的典章制度；二是古代社会生活所形成的作为行为规范和交往仪式的礼制及待人接物之道；三是对社会成员具有约束力的道德规范（包括自身修养）。

综观我国礼仪内容和形式的演变和发展，可以看出“礼”和“德”不但是统治者权力的中心支柱，而且其在几千年的历史发展中形成了许多有广泛社会性与强大号召力的优良道德规范和人际交往的礼节仪式及生活准则，对提高中华民族的精神素质起了极其重要的作用。

（二）西方礼仪的起源与发展

在西方，“礼仪”一词，最早见于法语的 *etiquette*，原意为“法庭上的通行证”。但它一进入英文后，就有了礼仪的含义，意即“人际交往的通行证”。西方的文明史，同样在很大程度上表现着人类对礼仪的追求及其演进的历史。人类为了维持与发展血缘亲情以外的各种人际关系，避免“格斗”或“战争”，逐步形成了各种与“格斗”、“战争”有关的动态礼仪。如为了表示自己手里没有武器，让对方感觉到自己没有恶意而创造了举手礼，后来演进为握手。为了表示自己的友好与尊重，愿在对方面前“丢盔弃甲”，于是创造了脱帽礼等。

在古希腊的文献典籍中，如苏格拉底、柏拉图、亚里士多德等先哲的著述中，都有很多关于礼仪的论述。中世纪更是礼仪发展的鼎盛时代。文艺复兴以后，欧美的礼仪有了新的发展，从上层社会对遵循礼仪的烦琐要求到 20 世纪中期对优美举止的赞赏，一直到适应社会平等关系的比较简单的礼仪规则。历史发展到今天，传统的礼仪



文化不但没有随着市场经济发展和科技现代化而被抛弃，反而更加丰富多彩，国家有国家的礼制，民族有民族独特的礼仪习俗，各行各业都有自己的礼仪规范程式，国际上也有各国共同遵守的礼仪惯例等。有的国家和民族已把礼仪作为公民就业前的“入门课”，被企业录用的大学毕业生，也必须先经过严格的礼仪训练，才能上岗工作。

由此可见，礼仪不仅是社会交往的产物，也是国际文化交流的产物，更是施礼者与受礼者情感互动的过程。

三、中西方礼仪的差异

目前，随着中国同世界各国交流的增多，西方的礼仪文化迅速传入我国，丰富了我国的礼仪规范，使之更加符合国际惯例的要求。我国现代礼仪在中国传统礼仪的基础上，继承和发扬了中华民族在礼仪方面的优良传统，同时又在新的层次上同国际礼仪接轨，符合国际通行原则的礼仪范围。同西方礼仪相比，我国礼仪具有以下特点：

（一）重视血缘和亲情

重视血缘和亲情关系是中华民族的历史文化传统，由于人际关系中最稳定的因素就是血缘关系，所以我国人民信奉“血浓于水”的传统观念。中国人崇尚四世同堂的大家庭，满足于“人丁兴旺、儿孙满堂”。在传统的大家庭里，家长具有绝对的权威，并维系家庭各个成员之间的关系。尊老敬老、“父母在，不远游”等传统思想，体现了中国传统的家族宗族观念。

（二）强调共性

中国人非常注重共性，具有较强的民族感，个人服从集体，注重外人和对自己的评价，往往忽略自身的感受。西方礼仪则强调个性，崇尚个性自由，处处以人为本。在待人接物时，把个人作为社交的主体，习惯以自己的立场作为行为的中心，很少因别人和环境的影响而说违心话、办违心事。在社会生活中崇尚个人力量，追求个人的利益。他们认为冒犯对方的私人所有权是非常失礼的行为，因此，西方人尊重别人的隐私权，要求对方也尊重自己的隐私权。在涉外交往中，“对女士不问岁数，对男士不问钱数”成为交往的惯例。



（三）谦虚谨慎、含蓄内向

中国人性格一般宽厚平和、含蓄内向、忍耐力强，与人相处往往谦虚谨慎、克制自己。西方人则开放洒脱、不拘小节、感情外露，十分注重自我价值和自我感觉。同样是别人真诚的赞美，西方人往往用“谢谢”表示接受对方的好意，而中国人往往用“做得不好”来表示自己的谦虚。

（四）讲究礼尚往来

在相互交往中，中国人往往更富有人情味和感情色彩，强调礼尚往来。“礼尚往来，往而不来，非礼也；来而不往，亦非礼也。”这里的“礼”主要指的是礼物，即在交往中，若接受了别人的礼物而不回赠，是很不礼貌的。通过相互赠送礼物，可以加强联系、表达感情。中国人送礼的名目繁多，形式多样，而西方人在礼物的选择和送礼的形式上则要简单得多，更强调简易务实。西方人认为在交际活动中，既要讲究礼貌，表示对对方的尊敬，又要简洁便利、实事求是，不要繁文缛节和造作。他们在交往中不提倡过分的客套，不欢迎过度的自谦、自贬，尤其反对虚假、自轻、自贱。

与中国礼仪相比，西方礼仪除具有强调个性、崇尚个性自由、简易务实的特点外，还特别尊重女性，主张女士优先，在交际活动中，总是给女性以种种特权，关心女性、帮助女性、保护女性。在社交中，不尊重女性是十分失礼的，甚至会被大家斥为缺乏教养而激起公愤。

对“平等、自由、开放”的追求也是西方礼仪的一个重要特点。西方礼仪在交往中提倡人人平等，包括男女平等、尊重老人、爱护儿童，尊重和培养儿童的自主精神。

四、礼仪的本质特征及原则

（一）礼仪的本质特征

1. 规范性

礼仪是一种规范。它不仅约束着人们在一一切交际场合的言谈话语、行为举止，使之合乎礼仪，同时也是人们在一一切交际场合的“通用语言”，是衡量他人和判断自己是否自律、敬人的尺度。任何人在交际中想表现得彬彬有礼，就必须无条件地、无选择地遵守礼仪规范。所以，规范性是礼仪的一个极为重要的特征。



2. 继承性

各国的礼仪都具有鲜明的民族特色，任何国家的当代礼仪都是在本国古代礼仪的基础上继承、发展起来的。离开了对本国、本民族既往礼仪成果的传承和扬弃，就不可能形成当代礼仪。这是礼仪继承性的特定含义。作为人类的文明积累，礼仪将人们在交际应酬之中的习惯做法固定下来，流传下去，并逐渐形成自己的民族特色。这不是一种短暂的社会现象，且不会因社会制度的更替而消失。对于礼仪遗产，我们正确的态度是要扬弃，要继承，更要发展。

3. 多样性

礼仪与每一个人的生活密不可分，它广泛涉及不同的生活、学习和工作领域；同时，不同的个人，在他的生活、学习和工作的特定领域里又有特定的礼仪要求。因此，不论是内容，还是形式，礼仪都是丰富多样的。

4. 变化性

礼仪规范并非一成不变，它随着社会的发展而不断发展、变化着。一方面是社会自身的进化使礼仪不断发展、完善，同时礼仪习俗也随着时代、地域和对象的不同而变化；另一方面，对外交流范围的扩大，各国政治、经济、思想、文化等各种因素的渗透，使礼仪在历史传统的基础上增加了新的内容。任何国家和民族的礼仪都具有自身的历史传统和民族特点，而任何时代的礼仪，都体现着时代的要求和精神。随着时代的进步，世界各国都在重视礼仪改革，总的趋势是使礼仪活动更加文明、简洁、实用。

5. 可操作性

礼仪的主要特征是：切实有效，实用可行，规则简明，易学易会，便于操作。礼仪既有总体上的原则、规范，又在具体的细节上以一系列的方式、方法，仔细周详地对原则、规范加以贯彻，能够为其广觅知音，使其被人们广泛地运用于交际实践，并得到广大公众的认可。

6. 限定性

礼仪，主要适用于交际场合，适用于普通情况之下的、一般的人际交往与应酬。在这个特定范围之内，礼仪肯定行之有效，离开了这个特定的范围，礼仪则未必适用，这就是礼仪的限定性特点。理解了这一特点，就不会把礼仪当成放之四海而皆准的东西，就不会在非交际场合拿礼仪去以不变应万变了。必须明确：在场合不同、身份不

同的情况下，所要应用的礼仪往往不同，有时甚至差异很大。一般而言，适合运用礼仪的，主要是初次交往、因公交往、对外交往三种交际场合。

（二）礼仪的原则

1. 尊敬的原则

古往今来，人们所遵奉的是“人敬我一尺，我敬人一丈”。尊敬是礼仪的情感基础。在当今的人际交往中，人与人是相互平等的，无论职务高低、年龄长幼、民族大小、种族强弱，人格上没有贵贱之分。尊敬领导、尊敬长辈、尊敬客户、尊敬宾朋等不但不卑下，而且是讲究礼仪的一种表现。只有尊敬对方，才能获得对方的尊敬。只有相互尊敬，才能建立、保持和谐愉快的人际关系，“和气生财”，相互尊敬能给事业上的合作提供良好的基础。同时，以礼待人还是自重的表现，任何时候都应该是以礼示人、以理喻人，绝不可富贵骄人，更不可以势欺人。在国际事务中，我国之所以能与诸多国家（其中包括一些弱小国家）和平相处，发展贸易，友好往来，拥有众多的支持者，便是因为贯彻了这一原则。

2. 遵守的原则

在人际交往中，每个人都必须自觉、自愿地遵守礼仪，用礼仪去规范自己在交际活动中的言行举止。任何人，不论身份高低、职位大小、财富多寡，都有自觉遵守、应用礼仪的义务，否则，就会受到公众的指责。

3. 宽容的原则

人们在交际活动中运用礼仪时，既要严于律己，更要宽以待人。要多容忍他人，多体谅他人，多理解他人，千万不要要求全责备，斤斤计较，过分苛求，咄咄逼人。

4. “自律”的原则

礼仪的自律原则，要求人们从内心树立良好的道德信念和行为准则，并以此约束自己的行为，自觉按照礼仪规范去做，而无须外界的提示和监督。在交往中，要求别人做到的自己首先做到，要“己所不欲，勿施于人”，严于律己、宽以待人，不断提高自我约束、自我克制能力，在礼仪上做到自律自觉。

5. 适度的原则

社会交往中应该讲究礼仪，但应针对不同的场合、不同的对象把握好分寸。那种认为在任何情景下都是“礼多人不怪”的看法是片面的。有时过分的举止会引起人的

反感，甚至会被认为是虚伪的表现。如与人交谈时，向对方说过多的奉承的话语；当受到夸赞时，一味地谦虚，甚至言过其实；在与多人共处时，表现得过于热情，使人陷入难堪之地，等等。适度的原则就是既要彬彬有礼，又要不卑不亢；既要亲切和气，又不要轻浮阿谀、虚情假意。



礼貌是儿童和青年应该特别小心地养成习惯的第一件大事。

——约翰·洛克



第一章

个人礼仪——成功一天的开始



第一节 仪容的规范与塑造

案例导入

小王的困惑

小王身材高大，口头表达能力好，对公司产品的介绍很得体，做事踏实、认真，在业务人员中学历最高，老总对他抱有很大期望。可做销售代表半年多了，业绩总上不去。

问题出在哪儿呢？

原来，他是个不修边幅的人，双手拇指和食指喜欢留着长指甲，指甲里经常藏着很多“东西”，头发油腻腻的，脖子上的白衣领经常是酱黑色，有时候手上还写着电话号码。他喜欢吃大饼卷大葱，吃完后，不知道去除异味的必要性。在大多数情况下，客户不愿意与他见面。

在竞争日益激烈的今天，仪容对一个人的作用是绝不可忽视的。形象创造价值、形象决定命运的说法绝不是夸大之词。

一个人在社会中生活，就要扮演各种不同的角色，当一个人以某种特定的角色出现时，在仪容仪表方面就应符合社会对这个角色所期望的要求，大学生也不例外。希望通过本章的学习，使大家更好地了解一个人在社会交往中的常规礼仪，以塑造出社会承认的、受欢迎的个人形象。

一、仪容礼仪的起点——良好的个人卫生

个人良好的仪容卫生是基础。要做到梳洗头发勤洗面，洗澡漱口要经常，衬衣要

个人礼仪——成功一天的开始



常换，指甲要常修，平时不吃有异味的食物和水果，定时剃须剪“鼻毛”，去除分泌物时要注意避人。

二、仪容的中心——头发

（一）保持发部整洁

头发很能吸引他人的注意力。今天，头发的功能不仅仅是表现人的性别，更多的是反映一个人的道德修养、审美水平、知识层次以及行为规范。通过发型，人们不但可判断出一个人的职业、身份、受教育程度、生活状况及卫生习惯，而且也可感受到其对工作、生活的态度。

保持发部整洁，首先是清洗头发。除了要注意采用正确的方式方法之外，最重要的是要对头发定期清洗，并且坚持不懈。一般认为，每周至少应当对自己的头发清洗两三次。其次是修剪头发。与清洗头发一样，修剪头发同样需要定期进行。最后是梳理头发。梳理头发是每天必做之事，在梳理时，有三点应予注意：一是梳理头发不宜当众进行，作为私人事务，梳理头发时当然应当避开外人；二是梳理头发不宜直接“下手”，最好随身携带一把发梳，以备必要时梳理头发之用，不到万不得已，千万不要以手指去代替发梳；三是断发、头皮屑不宜随手乱扔，梳理头发时，难免会产生少许断发、头皮屑等，信手乱扔，是缺乏教养的表现。

（二）注意发型修饰

发型修饰要与脸型、体型、年龄、气质和谐统一，应注意以下几个问题：

1. 发型与脸型协调

发型对人的容貌有极强的修饰作用，甚至可以“改变”人的容貌。任何一种脸型都有其特殊的发型要求，所以要根据自己的脸型、头型选择发型，这是发型修饰的关键。例如，圆脸型适宜将顶部头发梳高，两侧头发适当遮住两颊，要避免遮挡额头，使脸部视觉拉长；长脸型适宜选择用刘海遮住额头，加大两侧头发的厚度，以使脸部丰满起来；额部窄的脸型，应增加额头两侧头发的厚度；尖脸型者则应使头上部的头发厚度增加，用吹或倒梳的方式使之蓬松，可掩饰缺陷。

2. 发型与体型协调

发型的选择得当与否，会对体型的整体美产生极大的影响。比如，脖颈粗短的人，





适宜选择高而短的造型。脖颈细长者，宜选择齐颈搭肩、舒展或外翘的造型。体型瘦高的人，适宜留长发；体型矮胖者，适宜选择有层次的短发。

3. 造型与年龄、职业相协调

造型是一个人文化修养、社会地位、精神状态的集中反映。通常年长者最适宜的造型是大花型卷发或盘发，以给人留下精神、温婉可亲的印象。而年轻人适合活泼、粗放、简单、富有青春活力的造型。大学生的造型要给人以自然、清新、轻便的感觉。

4. 造型与服饰协调

头发为人体之冠，为体现服饰的整体美，造型必须根据服饰的变化而改变。如穿着礼服或制服时，女性可选择盘发或短发，以显得端庄、秀丽、文雅；穿着轻便服装时，可选择适合自己脸型的轻盈发式。

对大学生而言，女生以选择齐耳短发、自然式束发、运动式短发为宜；男生以板寸、平发、分头等为宜。男女大学生都不宜披发。

三、仪容的重点——美容化妆

（一）美容化妆的基础——护肤

护肤是美容的基础。重视皮肤的护理，才能更好地发挥仪容化妆的改善作用。选择正确的肌肤保养品之后就可以进行基本的护理了。首先选用对皮肤刺激性小的卸妆用品，从眼部与唇部开始去除脸部化妆品；再用洗面乳进行脸部清洁，去除新陈代谢产生的老化物质、空气污染等残留物质。通过卸妆及洗面去除污垢后，要用化妆水、乳液或面霜及时补充水分及营养，使肌肤回复原来的状态。肌肤的特殊护理主要是通过按摩、敷面及保养来促进新陈代谢、加强血液循环，以保证皮肤的健康。

美化皮肤有十大要诀：一是以优质的洁面产品彻底清洁面部，切勿不卸妆便睡觉；二是每天喝大量不含碳酸的饮料清洗肠胃，最好是白开水；三是少吃煎炸食物，吃大量新鲜的蔬菜、水果；四是不吸烟；五是每天清洗化妆棉和化妆扫；六是不借用他人的化妆品；七是用不含油分的化妆品；八是保持乐观的情绪；九是有充足的睡眠；十是做适量的运动，以舒缓精神压力。

（二）美容化妆的原则

1. 化妆应以自身面部客观条件为基础

化妆不是整容，应以自身面部的客观条件为基础，适当强化、美化，不可失真。

2. 职业妆应力求自然

职业妆应尽量“化而不觉，妆而不露”，素净雅致，自然大方，切忌留有过重的人工痕迹。

3. 化妆应追求和谐

化妆应与环境、场合、时间、年龄、身份、服饰、发型协调一致。

4. 化妆要突出重点，以点带面

化妆的目的是要突出、强化“美”点，避开自身短处。这个美点可以是眉、眼、唇、肤，找到这个值得突出强化和令人羡慕的美点，你就可真正美化自己。

5. 化妆禁忌

公共场合或工作时间不化妆；女士不在男士面前化妆；不非议他人化妆；男士化妆应适当，化妆品不要用得太多。

(三) 化妆技法

1. 化妆的步骤

(1) 备齐需要的化妆用品与化妆用具。

化妆用品包括化妆水、粉底、胭脂、唇膏、眼影、眼线液、睫毛膏等。化妆用具包括化妆纸、药棉、海绵、胭脂刷、眼影刷、睫毛夹、拔眉镊、美容剪、眉梳和眉刷、眉笔、眼线笔、唇线笔等。

(2) 清洁面部。

洁净的皮肤是化好妆的基础，在清洁皮肤的同时可适当加些指法按摩，可以舒张皮肤张力，使皮肤与化妆品的亲和力更强。清洁面部可以用洗面乳、清洁霜等清洁类化妆品。

(3) 打底色。

使用底色的目的是遮盖皮肤的瑕疵，统一皮肤色调。应根据自己的脸型施以粉底，突出面部的优点，修饰不足。不要用太白的底色，在脸的正面，用接近肤色的粉底均匀地、薄薄地涂抹。脸型过大者，可在脸部的侧面，另用较深的底色，从而修饰脸型，使其看起来小一些，在两种底色连接处要均匀过渡。打底色的方法是从后向前、由深至浅地涂抹。

脸部的三个区域（左颊、右颊、额头）要自然连接，要注意的是每个区域连接处

