



高等职业教育“十三五”创新型规划教材

化妆技巧与 形象塑造

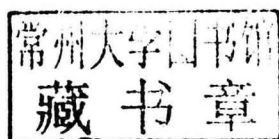
◎ 吴曦 主编



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

化妆技巧与形象塑造

主 编 吴 曦
副主编 孟 贺 王 辉
吴英玲 卢春华



图书在版编目 (CIP) 数据

化妆技巧与形象塑造 / 吴曦主编. — 北京: 北京理工大学出版社, 2018. 1

ISBN 978 - 7 - 5682 - 5011 - 5

I. ①化… II. ①吴… III. ①化妆 - 基本知识 - 高等学校 - 教材②个人 - 形象 - 设计 - 高等学校 - 教材 IV. ①TS974. 1②B834. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 295273 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市天利华印刷装订有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 14.25

字 数 / 382 千字

版 次 / 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

定 价 / 65.00 元

责任编辑 / 龙 微

文案编辑 / 龙 微

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 李志强



前 言

本书是根据我国高等院校高铁乘务专业发展的需要而编写的一本理论与实践相结合的实用型教学用书。

高铁乘务专业对个人形象的要求比较高，需要从业人员具有内外兼修的整体形象。本书针对高铁乘务人员的职业特点，分别从外在形象和内在形象两个方面提供指导。外在形象主要从高铁乘务人员的仪容、仪表塑造和形体塑造方面着手，并与高铁乘务人员的职业要求紧密结合，从妆容、发型、神态到体态和肢体语言，全面、系统地对高铁乘务人员的外在形象进行有针对性的训练；内在形象主要通过艺术欣赏的方式提高高铁乘务人员的审美能力和艺术修养，使高铁乘务人员在艺术的熏陶下净化心灵，感悟生活的真、善、美，培养与职业要求相符合的内涵修养和高雅气质，同时树立高铁乘务人员正确的审美观、社会观和价值观，培养高铁乘务人员良好的道德情操和高尚的人格。

本教材具有两大特点：一是通俗易懂，用最简单的语言进行描述；二是实用性强，将知识点与技巧训练有机结合，既能使读者掌握高铁乘务人员化妆技巧与形象塑造的知识要点，又能帮助高铁服务人员塑造专业的职业形象。

本教材由吴曦任主编，孟贺、王辉、吴英玲、卢春华任副主编。北京理工大学出版社吉林信息中心孟丽华、朴玥、孙敏、张佳对本教材的出版提供了大力帮助，在此表示感谢。

在教材的编写中，编者参考了一些书籍及网站的相关内容，在此向相关作者表示由衷感谢。

目 录

上篇 化妆技巧

课题一 化妆基础知识	(3)
项目一 化妆概述	(3)
项目二 常用化妆品	(7)
任务一 常用基础类化妆品	(7)
任务二 常用彩妆类化妆品	(8)
项目三 化妆用具	(16)
任务一 常用化妆工具	(16)
任务二 常用化妆辅助材料	(22)
任务三 常用化妆用具的保养	(23)
项目四 与化妆相关的面部知识	(23)
项目五 色彩与化妆	(28)
课题二 基础化妆	(33)
项目一 基底化妆概述	(33)
项目二 基底化妆的步骤、方法及注意事项	(34)
项目三 眉形的勾画与修饰	(37)
项目四 眼部的化妆修饰	(40)
项目五 面颊的化妆修饰	(46)
项目六 鼻的化妆修饰	(48)
项目七 唇部的化妆修饰	(49)
项目八 矫正化妆	(51)
项目九 常见妆容	(60)

下篇 高铁乘务人员形象塑造

课题三 形象塑造概述	(71)
项目一 职业与形象塑造	(71)
项目二 高铁乘务人员的职业形象塑造	(74)
课题四 高铁乘务人员外在美的形象塑造	(85)
项目一 高铁乘务人员化妆技巧与仪容塑造	(85)
任务一 高铁乘务人员的工作妆	(85)
任务二 高铁乘务人员发型的塑造	(89)
任务三 高铁乘务人员面部表情的塑造	(93)
项目二 高铁乘务人员形体塑造	(96)
任务一 体态训练	(97)
任务二 形体训练	(106)
课题五 高铁乘务人员内在美的培养	(118)
项目一 音乐欣赏	(118)
项目二 美术欣赏	(125)
项目三 文学欣赏	(133)
附件 1 动车组列车服务质量规范	(140)
附件 2 空调列车服务质量规范	(150)
附件 3 非空调列车服务质量规范	(162)
附件 4 高铁中型及以上车站服务质量规范	(173)
附件 5 高铁小型车站服务质量规范	(183)
附件 6 普速大型车站服务质量规范	(192)
附件 7 普速中型车站服务质量规范	(202)
附件 8 普速小型车站服务质量规范	(211)
参考文献	(219)

上篇



化妆技巧

化妆基础知识

项目一 化妆概述

一、化妆的概念

化妆，是运用化妆品和工具，采取合乎规则的步骤和技巧，对人的五官及其他部位进行渲染、描画、整理的过程。化妆的目的是增强立体印象，调整形色，掩饰缺陷，表现神采，从而达到美容的效果。妆容能表现出女性独有的天然丽质，使女性焕发风韵，为女性增添魅力。成功的妆容能唤起女性心理和生理上的潜在活力，增强自信心，使人精神焕发，还有助于消除疲劳，延缓衰老。

二、化妆的作用

1. 美化容颜

人们化妆的直接目的就是美化容颜。人们通过化妆可调整面部皮肤的颜色，改善皮肤的质感，还可以使五官更加生动、传神。例如，描画眉毛可改善眉毛的形态，晕染眼影可使眼睛显得明亮动人，涂抹腮红可使面色显得更加健康等。

2. 保护皮肤

化妆不仅能使人容颜美丽，还可以保护皮肤。例如，防晒霜或粉底可保护皮肤避免被阳光过度照射而受到刺激；面霜可滋润皮肤，使之柔软，增强皮肤弹性；爽肤水具有再次清洁皮肤和补水的作用，可使皮肤保持水润等。

3. 矫正缺陷

世界上没有绝对完美的人，即使天生丽质，也会存在些许不足之处，而使用化妆手段来弥补或矫正面部缺陷是化妆的主要作用之一。

人们在生活中往往会有这样的愿望：如果眼睛再大一点就好了，如果脸看起来小一些就完美了，如果皮肤没有雀斑该多好。这都说明人们对美有着无穷无尽的追求。人们无法选择自己的先天容貌，但后天的修饰可以弥补自身的不足，使自己变得更加漂亮。化妆可通过对“形”与“色”的巧妙运用造成视觉错觉，达到弥补面部缺陷的目的。例如，通过化妆可使扁塌的鼻梁显得立体、使较厚的嘴唇显得薄些、使小眼睛显得大而有神等。

4. 增强自信

随着社会交往的日益频繁，化妆在人们的生活中显得越来越重要。日常交往中，化妆可使人更加活泼、生动；职业活动中，化妆成为尊重他人的原则之一；外事活动中，适度的化妆可以使人更好地代表一家企业甚至一个国家的形象。化妆在为个人增加美感的同时，也大大地增强了人们的自信心。

三、化妆的目的

在人们的心目中，高铁乘务人员“天生丽质”，不需要化妆就已经拥有一副美丽的容颜，殊不知，化妆不仅是为了使自己变得更加漂亮，还具有更为深层的目的。

1. 社会交往的需要

社会在进步，人们的生活方式在不断地发生改变，社会交际也更加频繁。人们可通过正确的化妆与适当的服饰、发型相搭配，加上良好的修养、优雅的谈吐，使自己更具魅力。

2. 职业活动的需要

如今，化妆已不再局限于舞台，而是进入了人们的职业生活。

高铁乘务人员化妆是一种职业规范的要求、职业道德的体现、职业活动的需要。通过人为的修饰，更能反映出新时代的职业风貌。

3. 日常生活的需要

除了生理条件的气质、风度之外，仪容的修饰也是很重要的。化妆不仅能使人的容貌美丽、精神焕发，能使人以愉快的心情投入学习和工作中，而且在公共场合还能起到尊重他人、促进感情交流、增进友谊的作用。

适度的化妆在美化自己的同时体现了对他人的尊重，也体现了个人的教养和内涵。

四、化妆的特点

化妆服务于生活，以美化人的形象为根本目的，因此化妆主要有以下特点：

1. 因人而异

人的容貌是天生的，每个人都有各自的特点。化妆是以个人的基本条件为基础的，个人的基本条件是选择化妆品和化妆技术手法的决定性因素。例如，皮肤较粗糙的人应选用细腻、遮盖力强的粉底，皮肤较黑的人应避免使用浅色的粉底。另外，不同种族的人的面部形态及肤色都不相同，因此，在用色和化妆手法上也有很大差异。

化妆还要考虑年龄因素。年轻人的皮肤富有弹性，表面光滑，因此施粉要薄，用色要淡；中年人的皮肤弹性开始下降，而且有微细的皱纹出现，皮肤显得黯淡无光，因此在化妆时要注重技巧，以求遮盖皱纹、改变面色等。

除此之外，性格、气质、职业等都是人们在化妆时需要考虑的因素。

2. 因地制宜

化妆必须因地制宜，同样的妆容在不同场合和照明条件下其效果有很大不同，有时甚至还会产生相反的效果。例如，在光线很强的自然环境下，化妆用色就不能太白或偏红，眉、眼、面颊等部位的修饰要细致柔和，因为在明亮的光线下容易暴露修饰的痕迹；在环境空旷、光线明亮和有大量浅蓝色反射光线的环境中，如红色使用过多，妆容就会变成紫色；在晚上，由于室内是灯光照明，化妆用色可以浓重一些，面部各部位的描画可以适当夸张，特

别是在钨丝灯光下，可以大胆用色。

由于地域环境的不同，人的皮肤状况和面部特征也不同，人们应根据这些不同采用相应的化妆色彩及局部描画的方法。例如，气候寒冷地区的人所采用的化妆品及化妆技法对气候炎热地区的人来说就不一定适用。

3. 因人而异

由于不同时代的社会风尚和潮流不同，化妆的形式也千变万化。社会风尚对化妆的影响很大，社会潮流的变化往往会很快反映在发型、妆容和服饰上。同时，人们还有着应对不同环境的化妆需求。例如，结婚的时候需要化新娘妆，参加宴会的时候需要化晚宴妆等。

五、高铁乘务人员化妆的原则

高铁乘务人员若想在各类场合中都展现最完美的一面，就需要在化妆时遵循以下几项原则：

1. 自然真实的原则

化妆要求自然、真实，在不改变自身特点的基础上进行描画。除需要刻画角色的形貌以外，其他的妆容应以自然、真实、协调、不留痕迹为主要原则，职业妆尤为强调此原则。高铁乘务人员在化妆时要把握好“自然”这个度，将自己的本色美与修饰美有机地结合，使本色美在修饰美的映衬下变得尤为突出。

2. 扬长避短的原则

化妆一方面要突出面部美的部分，使面部显得更加美丽动人；另一方面要遮盖或矫正缺陷及不足的部分。因此，高铁乘务人员在化妆前，应该对自己的情况进行认真的分析，包括脸型、皮肤特点、五官、头发、身材比例、性格、气质等。

3. 整体格调统一协调的原则

整体格调统一协调的原则在化妆中显得尤为重要。在化妆前，高铁乘务人员应注意四个方面的统一：一是妆面的设计与发型、服装、配饰的统一；二是面部妆容与职业、气质、性格的统一；三是化妆设计与时间、地点、场合的和谐统一；除此之外，高铁乘务人员在职业妆的描画过程中，还要注意团队间各成员整体形象的协调统一，注意客舱服务中的妆容不应该过分强调个人的性格特点。

六、高铁乘务人员化妆的注意事项

高铁乘务人员在化妆时应注意以下事项：

1. 具备一定的审美鉴赏能力

具备一定的审美鉴赏能力是化好妆的前提。若想具备这种能力，高铁乘务人员就需要在平时持续学习和积累有关知识，不断观察和揣摩自身特点，逐步激发、挖掘和培养自己的审美能力，并通过实践不断提高这种能力。

2. 正确选购化妆品

很多人在选购化妆品时会盲目地听从导购或朋友的推荐，有的人甚至认为越贵的化妆品效果越好，最终购买了许多不适合自己的化妆品。在选购化妆品时，高铁乘务人员需要考虑多种因素，如化妆品是否适合自己的肤色、肤质特点，使用时是否有过敏现象，价位是否在自己能承受的能力范围内，是否与自己的气质相匹配等。

3. 合理运用色彩

色彩在整个妆面效果中起着举足轻重的作用。若色彩运用及搭配合理,整个妆面就会显得十分干净,整体形象协调、统一;若色彩运用不恰当,整个妆面就会显得凌乱且不协调。

4. 掌握化妆技巧

高铁乘务人员要熟练掌握各种化妆的技巧,体会正确、准确、精准、和谐四大要素。化妆的技巧不是短时间就能掌握的,需要反复学习、实践和提高。

七、中国化妆技术的起源与发展

(一) 中国古代化妆的起源

据资料记载,早在“化妆”一词被提出之前,中国人的祖先就已经在身上涂抹各种颜色进行装扮了。我国现存最早的一批远古面妆文物中,有的面部有不同方向的规则花纹,有的面部仅几笔简单的描画,有的面部则全部被涂黑。

原始社会的发式与化妆形式相比现代社会显得更加丰富多彩。从目前的发现来看,短发、披发、束发、辮发,可谓样样俱全。此外,还有各式各样制作精美的发饰,如骨笄、束发器、玉冠饰和象牙梳等。

(二) 中国古代化妆的发展

1. 夏、商、周时期

夏、商、周时期化妆的特点大体上是以素为美。从某种意义上来说,中国化妆史是从周代才真正开始的。除了文身习俗依然有所沿袭外,眉妆、唇妆、面妆及一系列的化妆品,如妆粉、面脂、唇脂、香泽、眉黛等都已出现。周代的化妆以素雅为美,以粉白黛黑的素妆为主,并不盛行红妆。

2. 秦汉时期

秦汉时期,随着社会经济的发展和人们审美意识的提高,化妆的习俗得到新的发展,无论是贵族还是平民阶层的妇女都很注重自身的容颜修饰。秦汉时期已出现了不同样式的妆型,化妆品的种类也丰富了很多。秦汉时期女性的妆以浓艳为美。

3. 唐代时期

唐代妇女在装扮上盛行浓妆艳抹,追求时髦、华丽、张扬个性、大胆与充满热情的健康美。唐代的女性已懂得用贴金的方法来弥补脸上的缺陷,以及在额发际涂黄粉进行装饰,流行把眉毛全部剃光画出各种眉形,如蛾眉、黛眉、桂叶眉等。

4. 明清时期

明清时期,封建礼教对女性的约束很严,这一时期流行“旗头燕尾”,因而在妆饰方面并没有突出的表现。明清时期的妇女一般崇尚秀美清丽的形象,以面庞秀美、眉细弯、眼细长、嘴唇薄小为美。清代妇女以皮肤白皙为美,开始注重对皮肤的护理,如慈禧用纯粹的玫瑰花液滋养皮肤。

5. 近现代时期

中华民国时期,化妆品种类繁多,香粉是各阶层妇女化妆品的首选。有些人坚持传统的化妆方法,有些人则大胆追求时尚,喜欢香水、旋转式唇膏,画有层次感和线条柔和的眉毛,描立体感的深色眼影,贴假睫毛,且对上唇饱满下唇线条明显的唇形特别喜爱。

第二次世界大战结束后,世界推崇爱与和平,整体装扮以表现浪漫和活力为主。到 20

世纪末，中国现代女性由于教育水平的提高、经济上的独立及价值观的变化，对美的追求也呈现出多元化趋势，更加强调时尚感和自然美。

项目二 常用化妆品

任务一 常用基础类化妆品

一、洁肤类化妆品

洁肤类化妆品是指用于溶解并去除油脂、污垢及其他类型化妆品的洁肤护理用品。洁肤类化妆品包括洗面奶、洁面膏、洁面皂等。

1. 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。洗面奶是一种不含碱性或含弱碱性的液体软皂。洗面奶利用表面活性剂清洁皮肤，对皮肤无刺激并可在皮肤上留下一层滋润的膜，使皮肤细腻光滑。洗面奶主要用于日常普通洁肤及卸除面部淡妆。按作用分，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。

2. 洁面膏

洁面膏泡沫丰富，洗净力强，但其刺激性较强，适用于油性及混合性不敏感的肌肤。

3. 洁面皂

洁面皂又称美容皂、洁肤皂、滋养皂，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功能的护肤皂。普通清洁香皂泡沫丰富，含碱量高，去污力强。透明美容香皂质地细腻紧密，比普通香皂温和，含碱量低，并含有保护皮肤的羊毛脂和保湿成分。护肤皂含有能杀菌的药物成分，对暗疮、酒渣鼻等皮肤疾病有较好的杀菌治疗作用。

二、护肤类化妆品

护肤类化妆品包括爽肤水、乳液、面霜、眼霜、精华素等。

1. 爽肤水

爽肤水也称紧肤水、化妆水等，有些含有微量的酒精，有些是纯植物配方。爽肤水的作用在于再次清洁以恢复肌肤表面的酸碱值，并调理角质层。

2. 乳液、面霜

乳液、面霜是基础护肤最重要的一步。乳液、面霜具有良好的润肤作用，也有保湿效果，除此之外，还可以隔离外界干燥的气候，防止肌肤水分过快地流失，避免肌肤干裂、起皮。

3. 眼霜

眼霜可用来保护眼睛周围比较薄的一层皮肤。眼霜对祛除眼袋、黑眼圈、鱼尾纹等有一定的效用，但是不同种类的眼霜有不同的作用。眼霜的种类很多，从类型上大致可分为眼膜、眼胶、眼部啫喱、眼贴等；从功能上可分为滋润眼霜、紧致眼霜、抗皱眼霜、抗敏眼霜等。

4. 精华素

精华素含有微量元素、胶原蛋白等营养成分，具有防衰老、抗皱、保湿、美白、祛斑等作用。精华素分水剂和油剂两种。

三、治疗类化妆品

治疗类化妆品包括祛斑霜、粉刺露、抑汗霜、祛臭粉等。

1. 祛斑霜

祛斑霜可抑制黑色素的形成，改善皮肤色斑状态，使色斑的颜色变浅，面积变小。

2. 粉刺露

粉刺露（液、霜）是用于治疗粉刺及痤疮的化妆品，它可使角化细胞的凝聚作用降低、黑头松动，具有杀菌消炎、使皮肤恢复健康的作用。

3. 抑汗霜

抑汗霜（液、粉）是用于汗腺分泌过于旺盛的皮肤部位的化妆品，有较强的收敛作用。抑汗霜可使皮肤表面的蛋白质凝结，汗腺口膨胀，减少汗液的分泌量。

4. 祛臭粉

祛臭粉（霜、液）具有杀菌和抑制细菌繁殖的作用，可用于由分泌引起的有体臭的部位，有较强的收敛作用。

任务二 常用彩妆类化妆品

常用彩妆类化妆品大体可分为两类：一类是遮瑕类彩妆品，用于化妆前调配肤色与肤质，可以起到遮盖瑕疵、调整肤色的作用，如粉底、蜜粉等；另一类是色彩类彩妆品，用于修饰五官轮廓，使人的形象更加生动，如眼影、眼线、睫毛膏、眉笔、腮红、唇膏、唇线笔等。

一、遮瑕类彩妆品

1. 粉底

粉底是一种能够增强面部立体感的化妆品，具有很强的修饰性，主要用于打底和修饰肌肤，可以调整肤色，改善肤质，遮盖皮肤瑕疵。

粉底的基本成分是油脂、水分和颜料。油脂和水分可以使皮肤滋润、柔软，并具有一定的弹性；颜料则决定了粉底的颜色。根据粉底所含油脂和水分比例的不同，可以将其分为不同的种类。

（1）乳液粉底。乳液粉底（见图1-2-1）的油脂含量少，水分含量较多，易涂抹，但遮盖力弱，适用于干性皮肤者和淡妆需要，可分为液体型粉底和湿粉型粉底。

使用方法：用手直接涂抹或用微湿的海绵蘸涂，也可用小号刷子涂抹。



图 1-2-1 乳液粉底

(2) 膏状粉底。膏状粉底（见图 1-2-2）的油脂含量较多，具有较强的遮盖力，可使皮肤富有光泽和弹性，适用于面部瑕疵过多者及浓妆需要。

使用方法：用微湿的海绵涂抹。



图 1-2-2 膏状粉底

(3) 遮瑕膏。遮瑕膏（见图 1-2-3）是一种特殊的粉底，其成分与膏状粉底相似，质地较干，遮盖力强，适用于局部有瑕疵的皮肤，如斑点、痘印、毛孔粗大、眼袋、黑眼圈等。

使用方法：直接涂抹，再用手指抹匀或用微湿的海绵涂匀。



图 1-2-3 遮瑕膏

(4) 抑制色。抑制色（见图1-2-4）具有抑制效果，如常用绿色的抑制色来遮盖偏红及有红血丝的皮肤，用紫色的抑制色来遮盖偏黄的肤色等。

使用方法：用微湿的海绵涂抹。



图1-2-4 抑制色

2. 蜜粉

蜜粉（见图1-2-5）又称散粉或碎粉，通常用于定妆。蜜粉一般在涂完粉底后使用，可使皮肤与粉底结合得更为紧密，并能调和粉底的光亮度，防止脱妆，使肤色健康、红润且更为自然。在选择蜜粉时，一般应选择与粉底色接近色系的蜜粉，粉质要细腻、顺滑、附着性好。

使用方法：先用粉扑将蜜粉拍按在皮肤上，再用掸粉刷掸掉浮粉。



图1-2-5 蜜粉

二、色彩类彩妆品

1. 眼影

用于化眼部周围的妆，运用色与影，使眼睛具有立体感。眼影有粉末状、棒状、膏状、乳液状和铅笔状。眼影的首要作用就是要赋予眼部立体感，并透过色彩的张力，让整个脸庞明媚动人。常用的眼影可分为眼影粉、眼影膏和眼影笔三种。

(1) 眼影粉。眼影粉（见图1-2-6）呈粉块状，粉末细致，色彩丰富，使用方便，可分为珠光和哑光两种。

使用方法：用眼影刷对眼睑进行晕染。



图 1-2-6 眼影粉

(2) 眼影膏。眼影膏（见图 1-2-7）由油脂、蜡和颜料等制成。眼影膏的色泽鲜亮，涂后滋润有光泽，不易干。

使用方法：在涂完粉底后，于定妆前用手指涂抹于眼睑。



图 1-2-7 眼影膏

(3) 眼影笔。眼影笔（见图 1-2-8）的铅芯较软，其外观与眉笔相似。

使用方法：在定妆前直接涂抹，再用手指或眼影刷进行晕染。



图 1-2-8 眼影笔

2. 眼线饰品

眼线饰品是描画眼线所用的化妆品，用于调整和修饰眼形，使眼部轮廓更鲜明、更富有神采。描画眼线的产品种类较多，主要有眼线液、眼线墨（膏）、眼线笔等。