

现代礼仪实务

主 编 华琰 张倩

副主编 郑璇 王肖



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

现代礼仪实务

主 编 华 琰 张 倩
副主编 郑 璇 王 肖

华中科技大学出版社
中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

现代礼仪实务/华琰,张倩主编. —武汉:华中科技大学出版社, 2018. 7
ISBN 978-7-5680-4390-8

I. ①现… II. ①华… ②张… III. ①礼仪-教材 IV. ①K891. 26

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 164554 号

现代礼仪实务

华 琰 张 倩 主 编

Xiandai Liyi Shiwu

策划编辑: 钱 坤 杨 玲

责任编辑: 刘 莹 冉仕莉

封面设计: 刘 婷

责任校对: 曾 婷

责任监印: 周治超

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)

电话: (027)81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园

邮编: 430223

录 排: 华中科技大学惠友文印中心

印 刷: 武汉科源印刷设计有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 18

字 数: 345 千字

版 次: 2018 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 36.00 元



华中出版

本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究



目录

项目一 个人礼仪	/ 1
任务一 个人礼仪概述	/ 1
一、个人礼仪的概念	/ 2
二、个人礼仪的运用原则	/ 2
任务二 仪容礼仪	/ 3
一、头发的修饰	/ 3
二、皮肤的保养	/ 5
三、面部的妆容	/ 7
四、口腔的清洁	/ 10
五、手部的修饰	/ 11
任务三 仪态礼仪	/ 11
一、站姿	/ 11
二、坐姿	/ 14
三、走姿	/ 18
四、蹲姿	/ 19
五、手势	/ 20
六、表情	/ 22
七、公共场所不雅的小动作	/ 25
任务四 服饰礼仪	/ 26
一、着装的原则	/ 27
二、服装的基本知识	/ 29



三、男士西装着装礼仪	/ 35
四、女士商务着装礼仪	/ 41
五、香水的使用	/ 45
项目二 校园礼仪	/ 49
任务一 与教师交往的礼仪	/ 50
一、课堂礼仪	/ 50
二、办公室礼仪	/ 52
三、课外交往礼仪	/ 52
任务二 与同学交往的礼仪	/ 53
一、同学日常交往礼仪	/ 53
二、宿舍礼仪	/ 53
三、借用钱物的礼仪	/ 56
四、异性交往礼仪	/ 56
任务三 校园公共场合礼仪	/ 57
一、图书馆礼仪	/ 57
二、食堂礼仪	/ 58
三、大会或典礼礼仪	/ 59
项目三 日常交往礼仪	/ 63
任务一 见面礼仪	/ 64
一、见面致意	/ 64
二、问候	/ 65
三、称呼	/ 66
任务二 介绍礼仪	/ 68
一、自我介绍	/ 69
二、介绍他人	/ 72
三、集体介绍	/ 75
四、被介绍时的注意事项	/ 75
任务三 握手礼仪	/ 75
一、握手的时机	/ 76
二、握手的方法	/ 76
三、握手的顺序	/ 78
四、握手的注意事项	/ 79
五、常见的其他见面礼	/ 79
任务四 使用名片的礼仪	/ 81

一、名片的设计	/ 81
二、名片的用途	/ 82
三、名片的使用	/ 84
四、名片的管理	/ 87
项目四 社会交际礼仪	/ 90
任务一 拜访礼仪	/ 91
一、一般性拜访	/ 91
二、商务性拜访	/ 93
三、电话拜访	/ 96
任务二 接待礼仪	/ 97
一、私人接待	/ 97
二、商务接待	/ 98
任务三 馈赠礼仪	/ 106
一、礼品的选择	/ 107
二、礼品的馈赠	/ 109
三、受赠的礼仪	/ 112
四、赠花的礼仪	/ 114
项目五 公共礼仪	/ 120
任务一 行路礼仪	/ 120
一、道路行走	/ 121
二、上下楼梯	/ 122
三、搭乘电梯	/ 122
任务二 交通工具的礼仪	/ 123
一、驾车礼仪	/ 123
二、乘坐轿车的礼仪	/ 125
三、乘坐公交车的礼仪	/ 129
四、乘坐火车的礼仪	/ 130
五、乘坐轮船的礼仪	/ 131
六、乘坐飞机的礼仪	/ 132
任务三 特定公共场所礼仪	/ 134
一、影剧院礼仪	/ 134
二、酒店礼仪	/ 135
三、医院礼仪	/ 136
四、购物场所礼仪	/ 138

五、观赛礼仪	/ 138
六、舞会礼仪	/ 140
任务四 外出旅游礼仪	/ 141
一、爱护旅游资源	/ 141
二、保持环境卫生	/ 141
三、礼让照顾他人	/ 142
四、尊重当地习俗	/ 142
项目六 沟通礼仪	/ 145
任务一 交谈礼仪	/ 146
一、交谈的语言	/ 146
二、交谈的话题	/ 148
三、交谈的态度	/ 152
四、交谈的技巧	/ 154
任务二 书信礼仪	/ 158
一、书信格式	/ 159
二、通信技巧	/ 165
三、专用书信	/ 166
任务三 电话礼仪	/ 169
一、电话基本礼仪	/ 170
二、打电话礼仪	/ 171
三、接电话礼仪	/ 172
四、手机的使用礼仪	/ 175
任务四 网络礼仪	/ 177
项目七 宴请礼仪	/ 185
任务一 宴请的基本礼仪	/ 186
一、宴请的种类	/ 186
二、宴请的准备工作	/ 188
三、宴会中主人的礼仪	/ 191
四、赴宴客人的礼仪	/ 193
任务二 中餐礼仪	/ 195
一、中餐的席位礼仪	/ 196
二、中餐的上菜礼仪	/ 199
三、中餐餐具的使用礼仪	/ 200
四、中餐的就餐礼仪	/ 202

五、中餐的酒水礼仪	/ 203
任务三 西餐礼仪	/ 205
一、西餐的席位礼仪	/ 205
二、西餐的上菜礼仪	/ 207
三、西餐餐具的使用礼仪	/ 211
四、西餐的就餐礼仪	/ 215
五、西餐的酒水礼仪	/ 219
六、西餐的咖啡礼仪	/ 222
任务四 招待会礼仪	/ 223
一、自助餐礼仪	/ 223
二、鸡尾酒会礼仪	/ 226
项目八 现代服务礼仪	/ 232
任务一 现代服务礼仪概述	/ 233
一、现代服务礼仪的概念	/ 233
二、现代服务礼仪的原则	/ 234
三、现代服务礼仪的基本要求	/ 235
四、处理投诉的礼仪	/ 237
任务二 酒店服务礼仪	/ 241
一、酒店的基本礼貌礼仪	/ 243
二、前厅服务礼仪	/ 244
三、客房服务礼仪	/ 247
四、餐厅服务礼仪	/ 250
任务三 旅游服务礼仪	/ 254
一、旅行社服务礼仪	/ 254
二、导游服务礼仪	/ 254
任务四 会展服务礼仪	/ 261
一、会议服务礼仪	/ 261
二、展览服务礼仪	/ 270

项目一 个人礼仪



项目目标

- ★ 熟悉面部、头发、手部的养护及修饰
- ★ 掌握站姿、坐姿、走姿、蹲姿、手势及表情礼仪
- ★ 掌握着装礼仪的基本原则,学会合理搭配服饰
- ★ 能熟练将仪容、仪表及仪态基本技能运用于实际生活中,提升个人形象

案例导入

能否成功搭车

心理学家曾做过实验,他分别让一位挎着菜篮子、脸色疲惫的中年妇女,一位打扮入时、妆容精致的漂亮女郎,一位面部干净、文质彬彬的青年学者和一位邋里邋遢、举止粗鲁的男青年在公路边搭车,结果发现,这四个人中,搭车成功率从高到低分别为:漂亮女郎、青年学者、中年妇女、邋遢男青年。其中,“邋遢男”尝试了十几次,只成功了一次。

问题:请你说出导致测试结果出现的原因。

任务一 个人礼仪概述

课前的案例提示我们,不同的仪容仪表反映了不同的人,随之会有不同的际遇。这并不是“以貌取人”的偏见,而是第一印象的管理问题。为了保证人际交往的顺利进行,人们往往特别注意自己的言行举止对交往对象的影响。干净整洁的

仪表、大方得体的举止、礼貌恰当的谈吐,直接影响了人际交往是否顺利。因此,在社会交往中,人们应注意个人礼仪,展现良好的个人风貌,以表达对交往对象的尊重,赢得交往的成功。

一、个人礼仪的概念

个人礼仪是社会个体的生活行为规范与待人处世的准则,是个人仪表、仪容、言谈、举止、待人、接物等方面的个体规定,是个人道德品质、文化素养、教养良知等精神内涵的外在表现。其核心是尊重他人,与人友善,表里如一,内外一致。

从表面看,个人礼仪仅仅涉及个人穿着打扮、举手投足之类的小节小事,但以小见大,细节决定成败。个人礼仪,作为一种社会文化,不仅关乎个人,而且事关全局。若置个人礼仪规范而不顾,自以为是,我行我素,个体而言影响个人的自身形象,总体来说还会影响社会组织乃至国家和民族的整体形象。

二、个人礼仪的运用原则

(一)以个人为支点

个人礼仪是社会交往过程中对所有成员行为规范的约束,并非是对个别成员或特定的社会群体行为的限定。每个群体都由一定数量的个体组成,每个社会组织也由一定的组织成员所构成,因此,个人行为的好坏直接影响着任何一个群体、社会组织乃至整个社会的生存与发展。从这层意义上来讲,我们强调个人礼仪,规范个人行为,并不仅是提高个人修养,更重要的是促进社会发展的有序和文明。

(二)以修养为基础

个人礼仪不是简单的个人行为表现,而是个人的公共道德修养在社会活动中的体现,它反映的是一个人内在的品格与文化修养。若缺乏内在的修养,个人礼仪对个人行为的具体规定,也就不可能自觉遵守、自愿执行。只有“诚于中”方能“行于外”,因此个人礼仪必须以个人修养为基础。

(三)以尊敬为原则

获得尊重是人的一种心理需求。一个正常个体在社会中都希望融入社会,得到别人的尊重和认同。“敬人者,人恒敬之”,想要得到别人的尊重,就要先表达出对他人的尊重。在现实生活中,我们遵守这种自尊敬人、以诚相待的礼仪原则,不仅可以促进人际间的友好交往,还能避免一些不必要的冲突。

(四)以适度为要求

个人礼仪是对自我形象的关注和塑造。在运用个人礼仪进行自我美化的同时,同样需要注意自然适度的原则。好的个人礼仪的标准,除了考虑个人的年龄、社会角色等,还要考虑交往的对象和场合。不可盲目地塑造个人形象,以女性为例,不要一味地追求“减龄”和时尚。职业女性还要注意自己的专业性和权威感。在美化的过程中,要认清个人条件,有选择地运用一些要素美化自己,切不可跟风。

任务二 仪容礼仪

仪容是指人的外观、容貌,它是一个人内在修养的外在体现。在人际交往中,整洁端庄,健康自然的容貌能给交往对象留下良好的第一印象,从而为双方的进一步交谈创造良好的开端。不可否认的是,在当代社会,好的个人形象也是竞争力之一。虽然容貌很大程度上是天生的,但我们依然可以通过后天的修饰来塑造仪容,这主要包括头发的修饰、皮肤的保养、面部的妆容和手部的护理。

一、头发的修饰

一头健康、整洁的秀发可以让你更加迷人。一个人的风貌呈现在别人眼前时,头部首先被人注意到,直接影响到你留给别人的印象。头发的修饰主要包括了头发的护养、修剪及发型的选择。

(一)头发的护养

头发要保持整洁、健康、无异味,这就需要经常的洗护、梳理和修剪。

1. 头发的清洗

通常情况下,头发每两到三天就应当清洗一次。清洗时,宜选用 40℃ 左右的温水,用过冷过热的水冲洗头发,都会导致洗不干净油脂或损害发丝。

在洗头发之前,先用梳子将头发梳开,一边用梳子按摩头皮,然后用清水先将头发冲洗一遍,这样可使头发上的灰尘、脏污及头皮屑略微减少,在洗头发时,便可减少洗发精的用量,以降低对头皮的刺激。

先将洗发精倒 1 元硬币大小在手上,加水轻轻搓揉至起泡,再涂抹于头部,然后冲洗干净。如此重复两次,便可清洁头皮与发丝,切记千万不要直接将洗发精倒在头上搓洗,否则容易造成头皮局部的洗发精浓度过高,长此以往,可能会形成



异常脱发的后遗症。洗头发时应以画圆圈的方式,用指腹按摩头皮,可促进血液循环,切记千万不要用指甲搔抓头皮,这样的动作容易使头皮受伤。而油性头皮者应着重清洗发根,干性头皮者则不宜清洗太久,以免让洗发精与头皮接触的时间过长。

湿发最好自然晾干。若使用电吹风吹干头发,在吹干的过程中电吹风应与头皮保持一定距离,使头发温度不要过高,并尽量缩短使用时间,以免损伤头发。

2. 头发的护理

每次洗发前后,可按摩头皮数分钟,以促进头皮的血液流通,促进生发,减少脱发的产生。按摩时,将十指分开,从前向后以打圈的方式揉动头皮,反复多次,直至头皮发热、有紧缩感为止。

在洗头发后最好用护发素为头发补充营养,使头发保持水分,更易梳开。需要注意的是,使用护发素时最好用毛巾将头发上的水分吸干,否则护发素难以达到效果,护发素的使用频率是每周一至两次为宜。

除了使用护发产品,平时也可通过食疗的方法养护头发。多吃含蛋白质和维生素丰富的食物,尤其要多吃核桃、黑芝麻、黑豆等食品。

3. 头发的梳理

经常梳头相当于按摩头皮,可以有效地促进头部血液循环。梳子以牛角梳、玉梳、木梳为宜,牛角梳有清热凉血的作用,玉梳有平肝、安神等作用。最好不要使用塑料梳子,用塑料梳子梳头发容易起静电,破坏头发组织。每次梳头 25~50 下,避免用力过猛,拉伤头发。梳头应在私密场合进行,不宜在公共场合梳头,否则有失礼节,影响个人形象。

(二) 头发的修剪

1. 修剪频率

除了洗护之外,头发应当经常修剪,尤其是短发,应每月修剪 1~2 次。如需要参加重要的典礼或宴会,则可临时修剪一次。长发的女士应将枯黄、开叉的发梢剪掉,保持头发的美观。

2. 修剪长度

一般情况下,修剪头发时,男士应当做到前不遮眉、侧不掩耳、后不及领;女士应该做到刘海勿遮脸、短发不过肩,若留长发,则应在正式场合将头发束起来或盘起来。

(三) 发型的选择

1. 发质

从发质上来讲,直而硬的头发容易修剪整齐,应以修剪为主,避免花样复杂;

细而软的发型宜选择波浪形的发型；头发干涩蓬松的发质应选择短发造型；自来卷的发质应从头发原有的特性塑造与脸型相称的发型。

2. 脸型

从脸型来看，圆形脸型前头发高梳，两侧遮住脸颊；长形脸刘海遮额，两边蓬松外翻为宜；方形脸刘海可遮额，两边遮两颊；三角形脸可刘海遮额，双耳之上头发厚，双耳之下头发薄；鹅蛋脸适合的发型比较多样，可根据身高、年龄等因素考虑。

3. 身形

从身形上来看，高瘦的人宜选择长发、直发或大波浪卷；高大的人宜选择短直发、大波浪卷或盘发；矮小的人宜选择超短发、盘发；肥胖的人宜选择整体向上、两侧紧束的发型。

二、皮肤的保养

(一) 皮肤的分类

1. 干性皮肤

表现为皮肤看上去细腻，只是换季时皮肤变得干燥，有脱皮现象，容易生成皱纹及斑点，很少长粉刺和暗疮，触摸时会觉得粗糙。保养重点：注意补充水分与营养成分、调节水油平衡。日常多喝水，不要过于频繁地沐浴及过度使用洁面乳。

2. 油性皮肤

表现为面部经常油亮亮的，毛孔粗大，肤质粗糙，皮质厚且易生暗疮粉刺，不易产生皱纹。保养重点：注意补水及皮肤的深层清洁，控制油脂过度。应选择油分较少、清爽型、抑制皮脂分泌、收敛作用较强的护肤品。

3. 中性皮肤

表现为皮肤摸上去细腻而有弹性，不干也不油腻，只是天气转冷时偏干，夏天则有时油光光的，比较耐晒，对外界刺激不敏感。保养重点：清洁、爽肤、润肤以及按摩的周期护理。夏季选补水型产品，冬季选滋润型产品。

4. 混合性皮肤

表现为额头、鼻梁、下颌有油光，易长粉刺，其余部分则干燥。保养重点：以控制T型区分泌过多的油脂为主，收缩毛孔，并滋润干燥部位。

5. 敏感性皮肤

表现为皮肤较薄，天生脆弱缺乏弹性，换季或遇冷热时皮肤发红易起小丘疹，毛细血管浅，容易破裂形成小红丝。保养重点：洗脸水不可过热或过冷，使用温和

的洗面奶。护肤品要先进行适应性测试,在无反应的情况下方可使用。

(二) 护肤程序

1. 清洁

每天早晚各进行一次清洁工作,可以温和并彻底地卸除脸上的化妆品残留、表面油脂及污垢。

2. 爽肤

爽肤是洗完脸之后的重要步骤,爽肤也是使用保养品、化妆品之前必要的一步。爽肤的过程可再次清洁肌肤,软化角质、平衡 pH 酸碱度,帮助收缩毛孔,增加肌肤的柔软感。

3. 润肤

爽肤后还应为肌肤补充营养,白天用日霜,夜间用晚霜。一般来说,润肤油和润肤霜比较适合冬天使用,润肤露比较适合全年使用。

4. 防护

通常使用隔离霜、防晒霜等来阻挡紫外线的侵害,并可调整肤色,为彩妆做基础。若是在室内工作,外出活动不多,使用 SPF15~SPF20 的防晒商品即可;若是需要在外奔走或节假日外出旅行,可用 SPF20 以上的商品;假设到海滨浴场或热带地区旅行,挑选 SPF30 以上的防晒品就可以了。



小贴士

护肤小窍门

◎对付黑头——敷蛋清

在洗面后,敲破一个鸡蛋,将蛋清涂在鼻子上,然后用片装洁面纸浮在上面,待 10~15 分钟洗面纸没有水分之后由下自上拉起洁面纸,有去黑头的功效,之后一定要使用无酒精的收缩毛孔的爽肤水收敛毛孔。

◎对付唇部脱皮——热水敷唇

速效的办法是先用湿热的毛巾捂住嘴唇,然后涂上厚厚的润唇膏或者凡士林,再用保鲜膜做一个唇膜,可以立刻见效,平时注意不要舔嘴唇。

◎对付皱纹——面霜加维生素 E

如果面霜不够滋润,可以在面霜中加入少许维生素 E,睡前涂抹在脸上。睡眠期间是皮肤休息的好时机,特别容易吸收面霜营养,维生素 E 有减少皱纹的功效。

◎对付眼袋——冻茶包敷眼

先将两包茶叶包用热水泡发,晾凉后放入冰箱里冷藏,最好是前一晚就把这个步骤做好。早上起床后,清洁脸部皮肤,然后把备好的两个茶叶包分别敷于眼

部,10分钟后取下就可以了。此方法不但去眼袋功效一流,并且还能消除眼部疲劳。

◎对付突然出现的暗疮——胡萝卜汁

只要将新鲜萝卜连皮磨成汁,敷在患处,15分钟后再用水清洗,早晚各1次后,对暗疮有解毒及分解脂肪的作用。

◎对付黑眼圈——热毛巾敷眼

这个方法是常用的方法之一,如果早上起来看到自己的黑眼圈特别重,就可以用一条热毛巾敷眼,大概十分钟就可以,黑眼圈会得到明显的缓解。

三、面部的妆容

得体的妆容是一个人气质、修养的体现,也是对交际对象和场合的尊重。我们应当根据自己的五官特点、身份地位、职业特点、出席场合来选择不同的妆容。

(一)化妆的原则

化妆的总原则是少而精,具体应把握个性、自然、协调三个原则。

1. 个性

化妆应因人而异,根据每个人不同的脸型、五官和气质来确定修饰的方法,扬长避短,充分发挥自己的风格。例如当下比较流行的欧美风、日韩风和复古风等,可根据自己的五官特点及风格选择适合自己的妆容。也可通过化妆展现自己不同的一面,是知性成熟的、文静温婉的还是活泼可爱的。

2. 自然

除特殊场合需要化浓妆之外,日常妆容应力求自然、真实,让人看不出明显的修饰痕迹,淡淡几笔,恰到好处。否则,容易给人留下矫揉造作、浓妆艳抹的印象。

3. 协调

在选择面部妆容的色彩时,应根据服装的颜色和类别配以相应的妆容,唇膏的颜色应与服装的主色调相配,并与自身的年龄、身份、场合相匹配。如舞台妆、约会妆、宴会妆、职场妆等。

(二)彩妆产品的选择

彩妆产品主要有粉底、散粉、眉笔、眼影、腮红、眼线笔、睫毛膏、唇膏等几大类(如图1-1)。

选择粉底时,应根据自己的肤色和肤质进行选择,粉底与肤色接近为宜,注意脸和脖子的界限。眉毛的颜色应与自己的发色相近。眼影的选择应注重妆容的

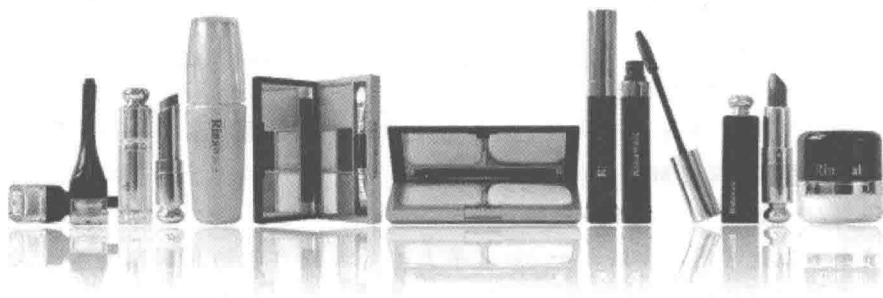


图 1-1 彩妆产品

特点,日常妆通常选用大地色系的眼影,晚会妆则可选择色彩更鲜艳的颜色进行修饰。

除了彩妆产品的选择,化妆时还需要购置一些化妆工具,如修眉刀、粉扑、睫毛夹、化妆刷等来进行辅助。

(三)化妆的步骤

1. 护肤

先将脸洗干净,涂上润肤露,面部得到滋润在接下来的化妆中就不会出现起皮、浮粉等问题,妆容也会更服帖。

2. 上粉底

粉底的作用并不是为了美白皮肤,而是均匀肤色,使皮肤平滑细腻。一款合适的粉底在上脸之后,不会明显变白,它会与自身的肤色融合在一起。上粉底时,粉底应该轻薄,不可涂抹过多过厚,以免脸部有“面具”感;粉底涂抹中,应注意过度到位,不要在发际边缘、鼻翼两侧、脖颈处留下明显的分界。

3. 定妆

用粉刷蘸取少量散粉,轻刷于面部和颈部,降低面部的油光感并固定妆容。对于油脂分泌旺盛的部位,例如眼角、鼻翼、额头、嘴角等可采用粉扑按压的方式上些散粉,增强粉底的附着力,使妆容更持久。

4. 修眉

第一次修眉时,最好去美容院或找身边有经验的朋友帮忙修出一个眉形(四种经典眉形如图 1-2),之后可沿着轮廓自己修剪。画眉的时候可用眉笔或眉粉沿着眉毛生长的方向轻轻描画,注意眉头浅、眉峰深、眉梢清晰,使眉毛具有立体感。眉头要与前眼角在同一条垂直延长线上,眉尾是在鼻翼与眼尾连线的延长线和眉头的水平线的交会处(如图 1-3)。描眉之后,用眉刷将眉毛轻刷一遍,使眉毛整齐、服帖。



图 1-2 四种经典眉形

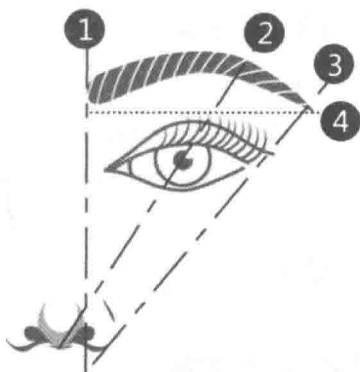


图 1-3 画眉图解

5. 画眼影

眼影的主要功能是增加眼睛的立体感,为了体现出层次感,通常会使用三种同色系的颜色进行晕染。首先蘸取少量浅色眼影刷在眼皮上;然后用深色眼影涂抹在眼位处,并用眼影刷自外眼角向眼窝方向均匀晕染,使颜色自然过渡。最后用带珠光的眼影涂抹在黑眼珠正上方的位置提亮,注意只有眼皮中间一小部分,否则眼皮会看起来浮肿。

6. 画眼线

眼线能很好地改善眼睛轮廓,使眼睛生动有神。画眼线时眼睛可以微闭,先从中间向眼尾贴着睫毛根部描画,再从眼头画到中间,最后将几段眼线连贯起来,这样的眼线才显得自然、干净。

7. 修饰睫毛

首先用睫毛夹将睫毛夹翘,睫毛较长可从睫毛根部、中部、尖部分段夹翘,然后用画“Z”字的方式从根部刷到睫毛尖端,使睫毛根根分明、自然卷翘。

8. 涂腮红

腮红不但可以改善气色,还能增强面部立体感。用腮红刷蘸取少量腮红,从颧骨开始向发际线的方向向上晕开。腮红涂在颧骨和眼睛下方,这样能使脸部显得年轻、可爱,以颧骨为中心,涂在颧骨两侧,就显得大气。

9. 抹口红

修饰唇形之前,可先涂抹润唇膏滋润双唇,用唇刷上口红会更加均匀。

10. 及时补妆

面部妆容会因为我们说话、进食以及皮肤分泌的油脂、汗水等脱落,补妆的时候应在化妆间或洗手间进行,不宜在公共场合进行,即使在场均为女性。