



教育部职业教育与成人教育司推荐教材
五年制高等职业教育旅游服务与管理专业教学用书

旅游礼仪

主编 杨晓平



中国财政经济出版社

教育部职业教育与成人教育司推荐教材
五年制高等职业教育旅游服务与管理专业教学用书

旅 游 礼 仪

主编 杨晓平
主审 辛建荣 魏 卫

中国财政经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

旅游礼仪/杨晓平主编. —北京: 中国财政经济出版社, 2005.3

教育部职业教育与成人教育司推荐教材. 五年制高等职业教育旅游服务与管理专业教学用书

ISBN 7-5005-7973-X

I. 旅… II. 杨… III. 旅游业—礼仪—高等学校: 技术学校—教材 IV. F590.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 012965 号

中国财政经济出版社出版

URL: <http://www.cfeph.cn>

E-mail: cfeph@cfeph.cn

(版权所有 翻印必究)

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮政编码: 100036

发行电话: 88190616 88190655(传真)

慧美印刷厂印刷

787×1092 毫米 16 开 10.75 印张 246000 字

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月北京第 1 次印刷

定价: 13.00 元

ISBN 7-5005-7973-X/F·6988

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

本教材的正版图书封底上贴有“中国财政经济出版社 教育分社”防伪标识。根据标识上提供的查询网站、查询电话和查询短信, 输入揭开防伪标识后显示的产品数字编号, 即可查询本书是否为正版图书。版权所有, 翻印必究, 欢迎读者举报。举报电话: 010-88190654。

出版说明

为了进一步贯彻落实《国务院关于大力推进职业教育改革与发展的决定》和全国职业教育工作会议的精神,适应五年制高等职业教育发展的趋势,满足各类职业技术学院专业教学的实际需要,我们组织编写了五年制高等职业教育教学用书。该系列教材涵盖了五年制高等职业教育教学中所需的公共课(包括文化基础课、思想政治课)、财务会计、市场营销、电子商务、金融与证券、国际贸易、旅游饭店与管理等专业主干课程,从2005年秋季开学起,这些教材将陆续提供给各类职业技术学院使用。

该系列教材是根据教育部提出的“以综合素质培养为基础,以能力培养为主线”为指导思想,结合五年制高等职业教育的教学培养目标而编写的,经教育部职业教育与成人教育司批准立项,并由专家审定,作为教育部职业教育与成人教育司推荐教材出版。新教材全面贯彻素质教育思想,从社会发展对高技术应用性人才的需求出发,在内容的构建上结合专业岗位(群)对职业能力的需要来确定教材的知识点、技能点和素质要求点,并注重新知识、新技术、新工艺、新方法的应用,注重对学生的创新精神和实践能力的培养。新教材在理论体系、组织结构和阐述方法等方面均作了一些新的尝试,以适应高等职业教育教学改革,满足各类高等职业技术学院教学需要。在此,我们真诚的希望各类职业技术学院在教材的使用过程中,能够总结经验,及时提出修改意见和建议,使之不断完善和提高。

2005年4月

前言

《旅游礼仪》是为五年制高职旅游专业编写的专业基础课教材。随着我国旅游市场的不断发展,旅游者对旅游服务质量的要求越来越高。提高服务水平和改进服务质量,成为旅游行业的当务之急。编写本教材的初衷,是把礼仪规范这个旅游行业服务人员最基本的素养,紧贴旅游行业规范操作程序、紧贴旅游企业的工作实际介绍给学生,并从国际国内礼仪的融合角度出发,介绍旅游业现行礼仪规范,借此提高五年制高职学生旅游服务水平和服务质量,提高学生基本素质,增强行业竞争能力。

本教材首先从个人礼仪入手,紧密结合旅游行业操作程序,对旅游礼仪的整体规范作全面叙述,培养学生在旅游服务工作中的基本素养,使其在上岗初期就是一个形象端庄、举止优雅的旅游服务人员。然后从中华民族的传统文化出发,介绍我国旅游礼仪的性质和特点,提高学生以文化为基础、用礼仪作桥梁构架的旅游服务水平,力求规范化、国际化。最后为帮助学生在今后的工作中树立正确的服务观、保持良好的心理状态,还专门编写了一章心理素质训练的内容。

本书由杨晓平老师主编,确定写作框架并统稿,第一、二章由熊鹤群老师编写;第三、四章由刘俊老师编写;第五章由杨晓平老师编写;第六章由杨祖高老师编写;第七章由彭声堃老师编写。

由于编者水平有限,书中不足之处在所难免,恳请读者批评指正。

编者

2005年6月20日

目 录

第一章 个人形象训练	(1)
第一节 仪容美的形成	(2)
第二节 服饰美的形成	(10)
第三节 仪态美的形成	(17)
第二章 交际礼仪训练	(29)
第一节 交往礼仪	(29)
第二节 日常行为礼仪	(48)
第三节 求职、上岗礼仪	(56)
第三章 酒店服务礼仪训练	(61)
第一节 思想道德素质	(62)
第二节 业务中的礼仪	(66)
第三节 个人素质要求	(87)
第四章 景点礼仪训练	(94)
第一节 旅游接待礼仪	(94)
第二节 旅游文化礼仪	(103)
第五章 通讯礼仪训练	(114)
第一节 电话礼仪	(115)
第二节 书信礼仪	(119)
第三节 网络礼仪	(123)
第六章 旅游礼仪的性质和作用	(125)
第一节 旅游礼仪的概念	(125)
第二节 旅游礼仪的要素	(136)
第三节 旅游礼仪的意义	(139)

第七章 心理素质训练	(143)
第一节 心理素质培养	(143)
第二节 人格缺陷的调适	(150)
第三节 障碍情绪的调适	(162)

第一章

个人形象训练

学习目标

本章着重阐述仪容、仪表、仪态在旅游服务人员整体形象设计与塑造中的作用，探讨如何通过养成训练与实践操作，了解自我，完善自我，最终达到形象美的目的。

要 求

1. 了解仪容、仪态、服饰美的内涵以及旅游接待人员注重仪容、仪表的意义，并通过自我审视，完善自我形象。
2. 掌握美容与化妆、服饰搭配、形体美以及举止美的基本要求、基本原则和基本常识；掌握眼神与面部表情在形象塑造中的作用；掌握眼神与面部表情的训练方法；综合培养自然、大方、真诚的具有自己个性的形象类型。
3. 重点掌握美容的一般程序、化妆的方法、服饰搭配的技巧、形体美的训练方法和走姿、坐姿、站姿、蹲姿、手势、表情等举止的得体表现方式。

第一节

仪容美的形成

一、仪容美的内涵

仪容,指一个人的容貌,包括五官的修饰和适当的发型衬托。诗人们说,美的东西永远令人心旷神怡。就人的形象美而言,仪容美是其中的一个至关重要的环节。它反映着一个人的精神面貌、朝气与活力,是传达给接触对象感官的最直接、最生动的第一信息。美好的仪容,既反映了个人爱美的意识,又体现了对他人的一种礼貌;既振奋了自己的精神,又愉悦了他人感受。所以,塑造良好的自我形象,首先应当考虑的便是仪容。一个人的五官是父母给的,无法改变,但五官修饰,却可以通过各种途径来美化,关键在于必须懂得一定的美容常识,女性还应掌握化妆技巧,通过有效的途径来弥补自身的缺陷与不足。

二、旅游人员注重仪容美的意义

(一) 仪容美是旅游服务人员良好个人素养的体现

一个人,无论其言谈举止、待人接物,还是着装打扮,都是他是否具有良好素养的最直观体现。良好素养的形成,并非一日之功,它需要在日常的学习、生活和工作中,经过长期的训练和揣摩,在实践中一步步形成和完善。所以仪容美是旅游服务人员良好个人素养的最直接体现。

(二) 仪容美是旅游服务人员尊重宾客的需要

礼貌服务很重要的一点,是尊重客人的合理需求,并尽可能地予以满足。旅游服务业员工良好的仪容本身就是一种礼节形式,是对客人最起码的尊重,让客人在享受优质服务的同时,还满足了他们要求得到重视和尊敬的心理,并引发其审美愉悦。

(三) 仪容美是树立良好公众形象的基础

仪容美是旅游从业人员整个旅游服务过程的一个细小环节,也是最基础的环节,不容忽视。由于旅游接待与服务职业的特殊性,使得其员工的一言一行、一举一动都在众人的关注之下,一句话、一个手势或一次不规范的着装,都将直接影响到个人的公众形象乃至整个企业的形象。一个员工的仪容在一定程度上反映着他所在组织的管理水平和服务水平,所以注重仪容美的精心打造,懂得如何塑造良好的个人形象,对个人、对组织都会起到积极的宣传作用。

(四) 仪容美是增强自信心的手段

大方、得体、精致的仪容,不仅会使宾客赏心悦目,而且会令自己信心百倍、神采飞扬,从而在心理上滋生出一种自豪感与满足感。人一旦对自己的形象有了信心,她的一举一动、一颦一笑也将倍显生动和富有感染力,在很多方面将会起到事半功倍的效果。

三、旅游服务人员仪容美的基本要求

旅游服务人员因其工作性质的原因,几乎每天都要面对不同的宾客,所以从事旅游接待与服务工作的人,一般在上岗前就已经过严格的挑选、面试,大多具备形象、气质俱佳的条件。在接待与服务工作中,男士的仪容,最重要的并不在于如何修饰与装扮,而应尽量体现出一种整体的刚毅与谦和、稳重与睿智的个性风采;女性则应尽量展示出优雅、大方、端庄而机智的个性风采,充分体现出东方女性的温柔与含蓄美。

总的来说,旅游服务人员仪容美的基本要求有以下几点:

(一) 整洁

男士应养成勤洗脸、勤剃须、注意头发的清洗与整型的好习惯,不宜留长发,更不要染发,正式场合要穿皮鞋,且皮鞋要擦亮,不应有灰尘或污迹;女性要注意面部皮肤的清洁与保养,保证皮肤健康、润泽、白皙、干净,同时还要做好头发的清洗与护理,让人近距离地感受到你的干净和健康。女性穿职业装时应将头发盘起或梳扎好,而不应梳披肩发。

(二) 自然

自然是美化仪容的最高境界,它使人看起来真实而生动,不是一张呆板生硬的面具。有位化妆师说过:“最高明的化妆术,是非常考究的化妆,让人家看起来好像没有化过妆一样。”化妆并不是为了改变自己的容貌,而是弥补缺陷,增添色彩,使人具有良好的精神面貌。所以,自然、不露痕迹应当是最佳的美容效果,按职业要求化淡妆,不佩带多余的珠宝首饰。

(三) 协调

1. 妆面协调。化妆顺应脸部个性特征,做到整体设计、色彩搭配、部位浓淡协调一致。

2. 全身协调。旅游服务人员宜端庄,不要太过新潮,更不能珠光宝气。脸部化妆、发型与服饰应搭配和谐,力求取得完美的整体效果。

3. 角色协调。一个人在现实生活中会扮演不同的角色,不同类型的角色,其仪容装扮也应有所区别。如同一个人,在家可以不化妆或化极淡的妆,力求保证皮肤的清洁自然;上班时应化妆,配以合适的发型,表现出得体的仪容和礼貌,给他人以美感。

四、美容与化妆

仪容是一个人文明程度和精神状态的表现,仪容美是旅游职业女性的一门必修课。平时注意皮肤、头发的日常护理,拥有健康的本质,再加上适当的化妆,可以让我们在工作岗位上始终保持神采奕奕的精神状态,激发做好本职工作的热情和信心。另外,淡妆上岗作为旅游接待与服务人员的一项基本工作要求,其主要目的是作为一种礼节形式,表示对宾客的礼貌和尊重,使客人在享受这种审美愉悦中,体会到被重视的快乐。

(一) 旅游职业女性美容与化妆的基本要求

1. 化淡妆。过浓的妆容不仅对皮肤有害,而且会引起客人的反感或误会,故旅游职业女性是不允许浓妆上岗的,而应力求化妆效果自然、得体、不留痕迹。

2. 可适当使用清淡型香水,以除去身上的异味。

3. 化妆应注意时间、地点和场合,不可随时随地拿出化妆品来涂抹,若需补妆只能在洗手间或化妆间等隐蔽地点,在公共场所当众化妆是有失礼仪的行为。

4. 要选择优质的化妆品。因为旅游职业女性几乎每天都必须化妆,若使用劣质化妆品,会给面部皮肤带来很大的伤害。

(二) 护肤、护发的基本常识

旅游服务人员因应始终保持容貌的素雅和健康,适当的护肤与护发基本常识应该熟练掌握。

1. 护肤

(1) 应经常性地做一些能促使面部肌肉有节奏运动的活动。如运用干洗脸的方法来进行自我面部肌肉按摩;用唱歌的方法进行面部肌肉活动;用有意识咀嚼的方法进行皮肤的保健,以促进面部血液循环和营养物质的吸收,从而增强面部肌肉的活力和皮肤细胞的代谢功能,延缓面部皮肤皱纹的形成和衰老过程。

(2) 应注意保持工作和休息环境中空气的相对湿度,保持皮肤的湿润,以防止面部皮肤干燥、无光泽。

(3) 注意皮肤卫生,保持皮肤清洁,尽量避免使皮肤暴晒和受到刺激。洗脸尽量用温水,水温过低会使皮肤干燥,水温过高则会使皮肤因变得松弛而产生皱纹。洁面应使用中性和偏酸性的洁面乳,而不宜用碱性较强的香皂洗脸。

(4) 选择化妆品一定要谨慎,尤其不能使用没有正规品牌的劣质化妆品。化妆品的性质要适合自己的皮肤特性:干性皮肤油脂分泌较少,皮肤干燥,容易起皱纹,并产生脱皮现象,所以需要特别护理,应经常使用保湿霜,忌用过热或过冷的水洗面或使用碱性化妆品;油性皮肤毛孔粗大,油脂分泌旺盛,容易脱妆,如果不加以护理就易长青春痘和粉刺,这类皮肤可选用弱碱性化妆品进行面部清理,少用含油脂性的化妆品,并应经常清洗面部皮肤,避免化妆品堵塞毛孔。

(5) 控制饮食,养成良好的饮食习惯;注意饮食品种的合理搭配,尤其是蔬菜、水果等植物性食品,应经常食用,蛋白质的摄入应多选择水溶性蛋白质食品,如鱼类、海产品等。

(6) 不吸烟、饮酒或尽量少吸少饮;控制每天的进食量,不暴饮暴食,养成良好的饮食起居习惯;不吃刺激性食物,否则会导致皮肤细胞代谢的紊乱。

(7) 加强锻炼,通过适量的运动保持面色红润。

(8) 早睡早起,不熬夜,不贪睡。常常熬夜的人会破坏肌体生物钟,导致内分泌调节功能紊乱,从而引发面色发暗、有黑眼圈、长暗疮和脓包等不良后果;而贪睡恋床则会让人脸色发黄、生眼袋。

2. 护发

(1) 在保证干净的前提下,最好不要每天洗发,否则适得其反,让头发失去光泽和韧性。

(2) 洗发应选用温水,水温过低头发难以洗净,水温过高则容易损伤发质。

(3) 了解护发的程序:使用护发素(或倒膜膏),护发素(或倒膜膏)中含有阳离子,能使头发外表活性物分子定向排列,头发的纤维电荷减少,电阻降低,形成一层抗静电的保护膜,更可以为秀发提供日常的滋养和保湿,显著提高头发质量,使头发爽滑柔顺,易于梳理。

(4) 正确使用护发品:先将头发上的洗发露冲洗干净,然后将护发品挤到手掌上,用两手摩擦一下,再将其均匀地涂到发上。长发可沿发根到发梢的方向涂抹。涂抹时应有一种滑

溜的手感。如这种手感中途消失了,则说明用量不够,需要追加。因此有经验的人可以凭手感来调节用量。护发品涂匀后,应留置一段时间后再用水冲洗干净,留置时间一般1~2分钟即可。使用免洗护发品时,因不需淋洗,可用在湿发上。关键是要将适量的产品涂抹均匀,并且可借助梳子将产品涂抹在头发的各个部位。

(5) 通过运动、饮食达到最理想的护发效果。适当的运动,能让身心更平和,也会让人更健康。良好的饮食习惯,能保证给头发提供足够的营养。不好的饮食习惯,很快就能从头发的状态上反应出来,甚至一点小疾,也可以使头发变得弯曲,失去光泽。

(三) 化妆的基本程序

1. 洁面

化妆前必须彻底清洁面部的皮肤,尤其是油脂分泌较多的鼻翼两侧及额头等处,更应该仔细清洗。皮肤的属性分为:中性、干性、油性、超干性、超油性和混合性六大类,洁面最好选择与皮肤属性较为接近的洁面乳进行清洁。洗完脸后再用清洁霜清洁一次,只有保证了皮肤的彻底清洁,才能保证底妆的均匀涂抹,做好面部皮肤的清洁是化好妆的基础和前提。

2. 爽肤

洁面后,用化妆水将化妆棉沾湿,涂在脸部皮肤上,并用手指轻轻弹拍使其能够充分渗透,保护面部皮肤的湿润。接着将营养霜(或乳液)均匀涂在面部皮肤上,营养霜和乳液可增加皮肤的营养,在皮肤与化妆品之间形成保护,防止化妆品的色素对皮肤直接侵蚀。

3. 扑底

将粉底霜放在手背上,用化妆棉蘸霜打匀,在脸上薄薄地涂上一层,同时将脖子也涂一点,使其能与面部的颜色保持一致。

4. 定妆

从上往下轻轻扑上一层底粉用以定妆。这一环节对于化妆十分重要。扑底粉一定要均匀,而且尽量使颜色协调,面部轮廓较暗之处应多扑一些,如眼窝、鼻翼等部位;而较明亮的部位则可少扑一些,如面额、颧骨、鼻尖等部位。这样整个面部就显得均衡、透明和自然,同时固定底色可以使妆面更持久。

5. 眼部妆

(1) 勾眼线。由眼角开始,轻轻地涂上眼影,可单色、双色或多色,视眼型和个人爱好而定,要注意与整体妆色协调一致。

(2) 画眼线。生活妆用眼线笔(削成扁状)贴睫毛根处画一条细线,眼尾可上挑一些。晚宴妆可用眼线液,画线更黑,妆面更浓。

(3) 夹睫毛。用睫毛夹将睫毛夹上翘,使眼睛显得更大。

(4) 涂睫毛膏。用睫毛膏顺睫毛由根部涂到尖部,使睫毛更浓更密更长。

(5) 美目贴。晚宴妆或特殊场合用,将美目贴剪成月牙形贴在眼线上边,可自然形成一条新的双眼皮,可使眼睛形状更漂亮,生活妆中一般不用。

6. 眉部妆

(1) 修眉。根据脸型用眉钳拔去多余眉毛,修出理想眉型。若眉尾毛下垂,可用小剪刀将其修剪一部分。如不愿意修眉,可用透明睫毛膏将下垂尾毛刷上去,使整个眉型改变上升。若想节省时间,可直接用剃眉刀将多余眉毛剃去。

(2) 画眉。用眉粉或眉笔画出理想眉型。色彩有黑、灰、棕色三种常用色。画眉应从内眼角的眉端开始,经眉峰(在眉毛的 $2/3$ 处),一直画到眉尾为止,女性的眉型切忌过宽。化妆讲究着笔力度的均匀,故画眉时手要放松;如画得过宽,可用眉刷刷一下,尽量使画过的眉毛看上去比较自然;原本眉型较好的眉毛,只需用眉笔平扫一下,稍稍让原眉挂浓一点即可;原本较浓的眉毛,就不必再加黑了,只将眉形稍作调整,使眉毛看上去对称就行。

7. 涂腮红

化妆涂腮红这一环节较为讲究,涂的部位应从脸颊颧骨处开始,用刷子轻沾脂红,一点点淡涂。涂的范围高不过眉,低不过嘴角,内不过鼻颊两侧。涂腮红切忌着色太浓,使涂抹部位与其他部位反差太大,看上去不协调。另外,腮红有多种颜色,一般选用接近皮肤的粉红色较好。太重的胭脂红,在日常生活中的淡妆里不很适宜,过于夸张。但如果参加较隆重的晚宴或其他喜庆活动,或上台表演等,腮红的颜色则略重点为好。

8. 唇妆

(1) 勾唇线。先用唇线笔勾出理想唇线,一方面可以使唇的线条清晰、柔和,另一方面可以用唇线笔修改唇形。使太厚或太薄的唇形能通过化妆得到适当弥补,再者就是不至使口红越线。

(2) 涂口红。以唇刷沾取理想唇膏涂满唇形内,如想有特殊效果,可再涂唇彩以达到湿润亮泽。口红颜色的选择要适当,因年龄、场合、职业,甚至因季节而异,但职业女性一般不宜选择太过鲜艳的唇膏。

整个妆面完成一定要检查一遍,眉毛是否对称,眼影是否浓淡一致,唇线是否圆润,腮红是否完美等。如有改动,只可用海棉棒细细修改。

(四) 化妆的技巧

一个人的长相是不可改变的,但是可以修饰和弥补不足的,所以不能按一个不变的模式生搬硬套,而应根据个人的脸型、肤色和五官比例、搭配的不同,扬长避短,按一定的美学原理有针对性地进行化妆。这样才能收到应有的化妆效果。

1. 眼部化妆技巧

眼睛是心灵的窗口,是脸部最生动、最出彩,也是极可能丑化整个人形象的重要部位,所以我们必须重视眼部妆容,尽量突现优点,弥补不足。以下是几种眼部不足的化妆技巧:

(1) 眼间距窄。虚化鼻梁,加强外眼角化妆,眉头不要太近,收敛脸的外轮廓,如果脸型太大的话,会使眼距更窄,双眼向里集中,因此,应使脸型看起来较小,需通过打暗色粉底来改变脸的结构。

(2) 眼间距过宽。通过塑造眉弓的立体感、鼻梁的立体感,加强眼的上下宽度,使人的视觉上不会觉得眼睛往两边开。外眼角化妆清淡、虚化。

(3) 眼位太高。注意下眼睑的化妆,会使注意力下移,下眼线和睫毛重一点,并且要造出眼睑的立体感,加强眉弓塑造,眉毛宜浅不宜浓,鼻头要抬高,鼻梁会看起来短一些。

(4) 眼梢上挑。上眼线不可太重,弱化上倾的眼型,强调内眼角上部的化妆色,并且注意外眼角的下眼线化妆,眉毛稍平一些,最好是柳叶眉,不强调眉弓立体感。

(5) 眼梢下倾。不强调下眼睑,而重在外眼角的上眼线化妆,突出眉弓立体感,眉梢要挑一些,从视觉上往上提升。

(6) 小眼睛。眼梢是化妆的重点,描成细长的眼线,强调眼睛的轮廓,在眼窝凹处涂抹眼影,使眼睑变得有立体感。同时,使用睫毛膏也会让小眼睛看上去大一些。

(7) 单眼皮。使用各种颜色的眼影制造出有凹凸立体感的眼皮,并且,必须在上下分别地使用黑色睫毛膏。

2. 眼部化妆的技巧,除以上七种遮掩法外,还有两个重要环节须得注意:

(1) 正确选择眼影色。许多初学化妆者对眼影全面而丰富的色彩系列无所适从,不知如何选择,有的甚至干脆放弃使用眼影色。眼影色通常有棕、灰、蓝、绿、紫、橙、桃红等数种,不同的颜色有着不同的表现效果,不同的颜色适合于不同肤色、不同环境的化妆需要。眼影色的选择要与肤色相协调。在不能把握自己的肌肤适合于哪一种颜色时,可采取折衷的办法,即选择灰色系列的中间过渡色,如棕色、灰色等。年轻人皮肤白嫩,选择较明亮的色彩,看起来会更加清纯而有朝气;而中年以上的女性,因眼角皮肤已开始形成皱纹,故可以选用稍深的色彩,脸型欠佳的部位也可选用深色予以掩饰,如紫红色等。蓝色、绿色与人的皮肤反差太大,职业淡妆不宜选用,但作为晚妆参加重大社交活动,或舞台表演,选择这种与皮肤反差较大的颜色,往往也能产生较理想的效果。眼影色的选择也要与服装色、唇膏色相协调。

(2) 造影。眼部造影是整个面部化妆至关重要的部分,直接关系化妆的成败。所谓造影,即画眼窝,也就是在上下眼皮、眼周和眼尾处晕染眼影色。东方人眼窝不深,画眼窝时应着重强调光亮部位,眼影色要比底色稍微浅一些为佳,以表现层次,形成立体的视觉效果。初学者可按以下步骤造影:第一步先在眼圈、眼尾涂上暗色,眼凹处涂中性色,眉弓和上眼皮中间涂明色,然后用眼影刷晕染即可;第二步,眼尾处细小着色,向眉梢一带轻轻染开;第三步,在下眼皮处轻轻拍上眼影色,谨慎地将底色融为一体。

3. 鼻子化妆技巧

鼻子的化妆要与其他部位的化妆配合,如果鼻型不够理想,就应该掌握一定的化妆技巧巧妙改善。

(1) 鼻子过长。在内眼角至上眼睑的部位打上暗色鼻影,亮色鼻影打在整条鼻梁骨两侧,加宽鼻骨宽度,减去瘦长感,鼻尖偏上一点打上亮鼻影,而在鼻尖上使用暗鼻影,提高鼻头来缩短鼻的长度。

(2) 鼻子过短。暗鼻影从两眼间出发,自鼻侧至眉尖,再到鼻头,呈纵长型,鼻尖以下鼻阴影处用亮色提亮,而在亮鼻阴影下用暗鼻影造成一个虚的明暗交界线,使鼻头下移,加长鼻子的长度。

(3) 鼻梁不正。用亮色鼻影从鼻梁上部一直刷至鼻尖,不要太窄,用暗鼻影刷鼻梁两侧明暗交界线处,刷时手势要直,不要拐弯,再用暗色染。

(4) 鼻骨过宽。鼻骨宽的人鼻梁太细,会显得鼻头很大很宽,要用亮色鼻影加宽鼻梁宽度,鼻子侧影要一直刷至鼻球两侧,由深至浅,鼻翼也使用暗的鼻影晕染,让鼻翼看起来不至于太大太宽。

(5) 鼻梁太塌。如果眯起眼睛,在镜子中看鼻骨陷下去的部分会是暗色,鼻梁挺不起来,那么把这个看上去是暗色的部位用亮色鼻影提亮,并在亮色鼻影的鼻骨两侧,用暗色打上鼻侧影,视觉上鼻梁就提高了。

4. 嘴唇化妆技巧

嘴唇在脸部的地位仅次于眼睛，也是人们注意的重点，并且每个唇型大小各有区别，这一部位的妆若化得好，将会极显不同个体的不同个性魅力。

(1) 唇形过小。唇型过小对脸型比较大点的人来说，就会显得脸更宽，所以要用唇线笔把唇线稍稍扩大一些，不能按原本的唇型来画，而应在原唇线以外。可加粗唇线，再涂口红，口红颜色宜淡宜明艳。

(2) 唇型过大。在勾画唇线时，唇型稍微收小一点，更改唇线应在原来的唇线以内，口红的颜色不宜太浅太鲜艳，应选用偏灰偏深的中性色唇膏。原来扩出来的唇型要用粉底盖掉，否则会出现双重唇线，显得假而脏。

(3) 唇型太薄。只需扩大唇线的上下边，不动左右长度，加厚上唇的唇峰和下唇的中部，唇峰要在原基础上稍分开些，不要画得太近。

(4) 唇型太厚。画在原唇线以内，并且唇线的造型不要太丰满，以直线为主。如果唇峰画得很圆则会显得更厚。

此外，唇型与口红颜色有关，口红有透明、半透明、不透明之分。口红颜色亮则显唇型大，口红颜色暗灰则显唇形小。

5. 不同脸型的化妆技巧

脸型指脸的轮廓，由于头骨是椭圆或球形，是立体的造型，才有了脸的正面轮廓和侧面轮廓。脸型不一，其化妆重点和方法也是不相同的。

(1) 方脸型。方方的脸给人稳重、平衡感，但也会给人不太女性化的印象，应“化方为圆”，在视觉上消除面部的棱角感，使之显得相对柔和、协调。化妆时，面部阴影应设在脸颊的两侧后方偏下部位，然后略向两腮扩展开，成朦胧状态。涂腮红应由颧骨向耳朵方向延伸；唇线线条宜柔和，避免勾出棱角；描眉时应微微向下画曲线，眼尾须稍往上挑。

(2) 圆脸型。圆脸型显得脸平，必须通过化妆将五官的立体感表现出来，使面孔看上去狭长些，画阴影应从脸颊后方往前，渐渐变淡，而后由腮的中央往下，也要涂得淡一些，直到下巴处逐渐消失。特别要强调的是，脸颊上的腮红不能使人看起来有突出的感觉，而应在视觉上造成一种逐渐减缓的效果；涂唇膏时，上唇的中央可多涂一些，两旁逐渐减少，下唇应从嘴角处向中央涂去，嘴唇太小、太圆和整张脸的感觉太一致，会突出浑圆的感觉；脸型修饰好后，就注意眉的描画了，眉峰（在靠外1/3处）修成有眉峰的粗眉，弯眉、细眉、平眉和长眉都不适合圆脸型。

(3) 三角型。三角型脸庞，由于脸型上宽下窄或上窄下宽，故化妆时应扬长避短，上宽下窄者要尽量设法使额头显得窄一点，两腮显得宽一点（上窄下宽者则相反）；为了不使下巴较尖的部位显得突出，可将阴影加宽，并横向两侧延伸（上窄下宽者则相反）；涂口红时力求曲线自然，尤其是下唇要有分量感；画眉毛要尽量画直，并且接近眼尾，末端稍微向上。

(4) 长脸型。长脸型要从视觉上变短，化妆时应以横向延伸为突破口。较为普遍的方法，主要是运用腮红的变幻，以求视觉效果的变化。深色胭脂从颧弓斜刷，用亮色打在颧弓上增加颧骨的立体感；加宽鼻梁，眉平淡些，画出有一定弯度的眉形；眼睛要大而明亮，醒目一些，加强眼睑上下的刻画，要涂下眼线和渲染眼睫毛，涂眼影时重点在外眼角的塑造；描唇线时可将实际嘴唇描得稍宽一些。

总之，化妆所追求的完美境界，是既要通过化妆使原来的仪容更美丽、更精神，又不要

有明显的人工痕迹，保持职业女性的清新、淡雅就可以了。

(五) 脸型与发型的搭配

一个人的整体形象如何，发型式样起着至关重要的作用。不同发型的变化，不仅能改变个人的形象还可以尽现个人的不同个性魅力，收到好的效果。

人的脸型不同，其发型也是应该有所区别的。

1. 方型脸

方型脸一般是下颌骨和颧骨生长宽大，前额发际线较低，使脸型显得方正。这种脸型的发型应略蓬松，掩饰棱角，鬓角的头发要留得厚些，但不宜太长，发稍应向两颊前倾，不宜留挂面似的长直发和短发。

2. 圆型脸

圆型脸一般面部肌肉生长得较为丰满，面部线条较为流畅、柔和，使脸型呈圆型，不够秀气。这种脸型的发型应尽量从两侧鬓角向下拉长，鬓角头发宜留得厚一些，使发梢向两颊前倾，前额应适当地留一些短发，但不宜过短，头发可以中分，也可以侧分，向内遮一点脸颊。

3. 菱形脸

菱形一般是前额较窄，颧骨宽，下颌较尖，整张脸呈菱形。这种脸型最好不要留直发，可用烫发增加妩媚感，刘海遮住额部最好，脸颊两边留一些卷发，飘在颧骨上，自然中又有些变化。

4. 长脸型

长脸型一般是两颧骨相距较窄，前额的发际线生长较高，下颌骨窄长。长脸型给人感觉成熟而理智，同时也稍显老气，自然又蓬松的发型可让这样脸型的女性显得温和可爱。头发可留至下巴，额前留刘海能缩短脸的长度。如果下颌骨窄长，耳区的头发应尽量厚而蓬松以分散脸型的窄长感。披肩长发和前额不留刘海的发型不适合这种脸型。

小知识：化妆的艺术起源

化妆并非初创于近几个世纪。它与人类文明和良好风度差不多一样久远。早在几千年前，埃及人和苏美人就已知晓化妆的方法，而埃及的首都特维以及孟菲斯则被公认为化妆艺术的中心。古墓的挖掘使惊诧的后人对古代化妆手段之多样和奢侈感到深信不疑。特维城发现了三千五百年前一座埃及女人的坟墓，这个女人是御前工部大臣克哈的妻子。从死者脸上拓下的石膏模型可以判定，她是一位五官十分端正的少妇，而化妆更加突出了这一点。双眉延至鬓角，染成蓝色。根据古代风俗，要为死者提供食品和日常必需品以备“路上之用”。在这位埃及美女的遗体旁还发现了一些十分讲究的化妆品：涂唇用的小刷子、描眉用的黑粉以及染发用的液体，等等。埃及的化妆术早在公元前就经地中海传到了希腊，稍后，又传到了罗马。在罗马，化妆术达到了登峰造极的地步。“波帕埃香膏”（即面粉、牛奶和草莓汁调成的面膏）当时需求量相当大，他们把玫瑰香粉敷在肩上、颈上，用埃及染料画眉，用红色、金色指甲油增添指甲的光泽，用从泰尔城进口的朱红香膏涂抹嘴唇。

第二节

服饰美的形成

一、服饰美的内涵

服饰是指人的服装穿着、饰品的佩戴,有时也单指服装穿戴。得体的服饰可以画龙点睛、烘云托月,将人的曲线美、协调美、气韵美衬托得光彩夺目,也可以掩饰天生长相的缺陷,将女性的柔美与男性的阳刚表现得出神入化。

服饰的穿戴要做到合体、合宜、合意。

(一) 合体

所谓合体,即穿着要和身材、体形相谐调,服装不长不短,不肥不瘦。身材较高的人,上衣可适当加长,衣服颜色以深色为佳;身材较矮的人,上衣宜短一些,不宜穿大花图案或宽格条纹的服装;体形较胖的人,可选择小花纹、直条纹的衣料,最好是冷色相协调;体形偏瘦的人,不要穿过软、过薄的料子。

(二) 合宜

所谓合宜,即服装要与时间、地点、目的相协调,也即西方人穿衣的“TPO”原则。TPO分别是英文 Time、Place、Object 三个词的缩写,意思是时间、地点、目的。O 有时也可指 Occasion (情形)。首先,衣着要与自己的年龄相适宜,年轻人可穿得活泼一些,中老年人着装则应高雅些。其次,衣着要和季节相协调。此外,衣着要和场所相协调,上学可着休闲装,上班、参加重大庆典等,宜衣着庄重,平日居家则以宽松、舒适为宜。

(三) 合意

所谓合意是指服装穿着不仅要愉悦他人,同时也要合自己的心意。在合体、合宜的基础上,尽量使自己的衣服穿得舒服、得体,既要表现出独特的个性魅力,又不至于让自己因为服装的款式、质地、小饰品等不合心意而影响了的表现。

二、旅游从业人员服饰美的基本要求

服饰是一种文化,是一种社会符号,同时也是一种审美符号和情感符号,是服装和首饰以及美容、化妆的完美结合。

旅游接待与服务行业具有礼仪礼节性极强的职业特点,该职业对员工服饰美的基本要求,是端庄、稳重、大方、得体,并充分体现出服饰与年龄、肤色、身材和环境等的协调,在创造和实现服饰美的过程中,应做到扬长避短,更大限度地表现出个人的不凡魅力。

(一) 正式场合着装的基本要求

正式场合主要是指舞会、晚会和办公室等,出席这些正式场合的服饰穿着有其细微的区别,但也有大致相同的基本要求。

1. 男士着装的基本要求