

● 再就业培训教材 ●

美容



中国劳动出版社

C913.2-43/
131(17)

再就业培训教材

美 容

再就业培训教材编委会组织编写

中国劳动出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美容/段惠茹, 任萍编. —北京: 中国劳动出版社, 1998. 6
再就业培训教材

ISBN 7-5045-2401-8

I. 美… I. ①段… ②任… III. 美容-技术培训-教材
N. TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 14595 号

美 容

再就业培训教材编委会组织编写

责任编辑 黄卫来

责任设计 李沙黛

责任校对 薛宝丽

中国劳动出版社出版

(100029 北京市惠新东街 1 号)

世界知识印刷厂印刷 新华书店总店北京发行所发行

1998 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月北京第 1 次印刷

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 5.75

字数: 129 千字 印数: 35000 册

定价: 8.90 元

前 言

当前，我国的国有企业改革已进入了攻坚阶段。中央提出，用三年左右的时间，通过改革、改组、改造和加强管理，使大多数国有大中型亏损企业摆脱困境，力争到本世纪末使大多数国有大中型骨干企业初步建立现代企业制度。要确保国有企业这一改革和发展目标的顺利实现，必须努力解决企业富余人员过多的问题，做好下岗职工的再就业工作。

最近，中共中央、国务院召开了国有企业下岗职工基本生活保障和再就业工作会议。江泽民总书记、朱镕基总理、吴邦国副总理等中央领导同志在会上作了重要讲话。中央领导同志在讲话中强调指出，全党动手，动员全社会的力量，共同做好国有企业下岗职工基本生活保障和再就业

工作，对贯彻落实党的十五大精神，深化国有企业改革，引导、保护和发挥好职工群众的积极性，促进国民经济持续快速健康发展，巩固和发展安定团结的社会政治局面，全面推进建设有中国特色社会主义事业，具有十分重大的意义。目前国有企业职工下岗增多，是我国经济发展多年积累的深层次矛盾的综合反映，也是改革和发展进程中不可逾越的阶段。国有企业职工多年来为经济建设、改革开放和企业发展做出了重大贡献，党和国家理所当然地要把解决国有企业下岗职工的问题作为工作重点。

做好下岗职工的再就业工作，一方面要通过促进经济发展，来增加就业岗位和就业机会。另一方面，要加强再就业培训，树立适应市场经济要求的就业观念，提高下岗职工的就业能力。正如朱镕基总理指出的：“要有针对性地加强职业培训，广泛利用现有的各种条件，依靠社会各方面力量，开展多形式、多层次的职业培训，使下岗职工的知识、技能等尽快适应就业市场的需求。”只要广大下岗职工的就业观念转变了，就业能力提高了，下岗职工再就业就有广阔的天地。

正是基于以上的认识，我们提出了《三年千万再就业培训计划》。为配合这一计划的实施，劳动和社会保障部有关部

门组成再就业培训教材编委会组织编写了这套再就业培训教材。首批编写出版的有《职业指导》《职业道德和经济法律知识》《客房服务员》《餐厅服务员》《中式烹调》《商业营业员》《推销员》《美容》《美发》《保安员》《护理员》《家庭服务员》《砌筑工》《装饰工》等14种。

这些教材以市场需要为依据,针对下岗职工年龄偏大、文化知识和职业技能不适应劳动力市场需要的特点,严格按照《中华人民共和国职业技术等级标准》和《中华人民共和国职业技能鉴定规范》对初级工的要求编写,重点突出,具有较强的针对性和速成性。今后还将根据再就业培训工作的需要,组织编写出版其他专业的教材。

党中央提出,要以对党和人民极端负责的精神,高度重视、加强领导、齐心协力、满腔热忱地做好国有企业下岗职工基本生活保障和再就业这项关系改革、发展、稳定全局的头等大事。广泛开展以下岗职工为重点的职业指导和再就业培训,是贯彻落实党中央这一指示精神的重要内容。希望广大就业和培训工作者共同努力,在全社会各方面的积极支持下,把再就业培训工作做好,为实现党中央提出的国有企业改革和发展的目标,为社会的发展和稳定做出贡献;也希望

有越来越多的下岗职工通过参加职业指导和再就业培训，转变就业观念，提高职业技能，尽快实现再就业。

**中华人民共和国劳动
和社会保障部副部长**

林用三

一九九八年五月二十一日

目 录

第一章 美容师的职业素养

第一节 美容师的职业道德	(1)
第二节 美容师的仪表	(2)
复习题	(6)

第二章 服务心理

第一节 心理学的基本概念	(7)
第二节 功能服务与心理服务	(9)
复习题	(11)

第三章 生理知识

第一节 人体生理结构	(12)
第二节 头部解剖	(23)
第三节 经络与穴位	(28)
复习题	(34)

第四章 化妆用品、用具知识

第一节 化妆品的分类	(35)
第二节 各类化妆品的特点及功用	(39)
第三节 化妆用具的选择及保洁	(46)
第四节 面膜的使用	(48)
复习题	(53)

第五章 美容仪器的使用

第一节 安全用电常识 (54)

第二节 常用美容仪器的功能、使用及日常保养 (55)

复习题 (69)

第六章 美学知识

第一节 素描 (71)

第二节 色彩 (74)

复习题 (79)

第七章 美发知识

第一节 毛发的功能、结构及分类 (80)

第二节	头发的护理	(82)
第三节	各种发型特点	(84)
复习题		(84)

第八章 面部皮肤清洁与护理

第一节	美容按摩手部的基本训练	(85)
第二节	面部皮肤清洁	(86)
第三节	面部按摩	(96)
第四节	皮肤诊断	(101)
第五节	不同皮肤护理操作程序和要求	(104)
第六节	发型梳理	(110)
复习题		(114)

第九章 美容化妆技术

第一节	美容化妆的基本方法和步骤	(115)
第二节	美容化妆的类别与表现方法	(133)

第三节 卸妆与皮肤的保养护理	(136)
----------------------	-------

复习题	(137)
-----------	-------

第十章 皮肤护理与修饰美容

第一节 问题皮肤护理	(138)
------------------	-------

第二节 肩、颈、头部按摩	(142)
--------------------	-------

第三节 手部护理	(144)
----------------	-------

第四节 指甲护理	(147)
----------------	-------

第五节 脱毛	(150)
--------------	-------

第六节 穿耳孔	(155)
---------------	-------

第七节 电睫毛	(158)
---------------	-------

复习题	(159)
-----------	-------

第十一章 经营管理知识

第一节 日常管理制度与岗位职责	(160)
-----------------------	-------

第二节 美容师的工作程序	(163)
--------------------	-------

第三节 美容行业卫生要求	(164)
--------------------	-------

第四节 简易成本核算 (167)

复习题 (168)

美容护肤与化妆 章一十第

第八章 面部皮肤清洁与护理

(181) 面部清洁 第一章

(182) 面部清洁 第二章

(183) 面部清洁 第三章

(184) 面部清洁 第四章

(185) 面部清洁 第五章

(186) 面部清洁 第六章

(187) 面部清洁 第七章

(188) 面部清洁 第八章

美容化妆技术 章一十第

第九章 美容化妆技术

(189) 美容化妆技术 第一章

(190) 美容化妆技术 第二章

(191) 美容化妆技术 第三章

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。

职业道德是一般道德和阶级道德在职业生活中的具体体现。它既是对本行业人员在职业活动中行为的规定，同时又是行业对社会所负的道德责任与义务。

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表范。

(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、高雅的职业谈吐，培养悦耳动听的声音。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

一位美容师的形象、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，待人接物彬彬有理、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。女性当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，以脚支撑大腿部的质量。

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，也不要着意扭动臀部。

4) 步度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。美容师在美容院工作时，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