



职业技术 · 职业资格培训教材

美容师

(中级) 第2版

人力资源和社会保障部教材办公室
上海市职业培训研究发展中心 组织编写



中国劳动社会保障出版社

1+X

职业技术 · 职业资格培训教材

美容师

(中级) 第2版

编审委员会

主 任 黎家信

委 员 王 正 蔡燕萍 陈 浩 宣国兴 孙国强 何永坚 何 俊

李 萍

主 编 刘利明

编 者 张文英 谢晓薇 杨青霞 殷秋华 程 敏 陆岱芸 钱琛劼

陈文香 汪 亭 崔哲红 吕 虹 童琍琍 董 滢 何丽玲

胡貽平 乐黎静 张晓燕 沈文科 刘 静 薛 瑾 张和平

王晓梅 何熠伦 周莉莉 陈 皓 董 心 杨 慧 顾伟强

葛颖颖 孙 柳

审 稿 陈政君 朱兰英 尹哲芳 吴金绣



中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

美容师: 中级/上海市职业培训研究发展中心组织编写. —2版. —北京:
中国劳动社会保障出版社, 2010

1+X职业技术·职业资格培训教材

ISBN 978-7-5045-8175-4

I. 美… II. 上… III. 美容-技术培训-教材 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第040096号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街1号 邮政编码: 100029)

出版人: 张梦欣

*

北京外文印刷厂印刷装订 新华书店经销

787毫米×1092毫米 16开本 24.5印张 346千字

2010年3月第2版 2011年7月第2次印刷

定价: 48.00元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64927085

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64954652

内 容 简 介



本教材由人力资源和社会保障部教材办公室、上海市职业培训研究发展中心依据上海1+X美容师（四级）职业技能鉴定细目组织编写。教材从强化培养操作技能，掌握实用技术的角度出发，较好地体现了当前最新的实用知识与操作技术，对于提高从业人员基本素质，掌握中级美容师的核心知识与技能有直接的帮助和指导作用。

本教材在编写中根据本职业的工作特点，以能力培养为根本出发点，采用模块化的编写方式。全书共分为10单元，内容包括：美容师的职业常识、接待与咨询、美容医学常识、美容化妆品基础、美容美体仪器、护理美容、美体、修饰美容、化妆造型、美容院常用英语。

本教材可作为美容师（四级）职业技能培训与鉴定考核教材，也可供全国中、高等职业技术学院相关专业师生参考使用，以及本职业从业人员培训使用。

■ 改版说明 ■

1+X职业技术·职业资格培训教材《美容师（中级）》自2006年出版以来，受到了从业人员的重视和广大美容爱好者的欢迎，在美容师职业资格认证和职业技能培训中发挥了巨大的作用。随着美容行业的迅速发展和社会需求的不断变化，美容师从业人员需要掌握的职业技能有了新的要求。在此形势下，2009年，人力资源和社会保障部教材办公室与上海市职业培训研究发展中心联合组织有关方面的专家和技术人员，依据美容师职业技能鉴定细目对《美容师（中级）》教材进行了改版工作，使教材能够适应社会的发展和行业的需要，更好地为从业人员和广大社会读者服务。

第2版教材在形式、结构和内容上相对于初版的教材有了许多变化，如增加了美容师的基本职业素养知识、美容院的各项制度常识，进一步规范行业准则，提升美容师的整体素质；新添了美甲和嫁接睫毛的内容，采用逐步操作、分步讲解的形式进行描述，利于美容师的掌握和实际操作；生活妆部分的操作流程严格与鉴定考核流程结合，更为规范和系统；美容院常用英语知识的介绍补充了化妆品英语名称，更具实用性。此外，还增加了美体、修饰美容等新的知识和技能，使教材的内容不但与职业资格鉴定考试紧密结合，并且与本职业实际岗位工作相接轨，更加适应职业的发展和社会的需求。

第2版教材系统地介绍了职业规范的标准及企业的基础流程示范，通过全彩印刷，以图文相谐的视觉思考逻辑及化繁为简的编写方式，使文字、图片、图表等内容互相呼应，力争在还原“美容”最初内容的基础上体现“老干新枝”，让使用者在实际操作中掌握先进的知识和技能。

第2版教材在编写过程中得到上海锦禾文化传播有限公司、上海美发美容行业协会、上海第二工业大学、上海家信美发美容培训学校、上海市文峰职业技能培训学校、上海香港宝丽美容美发学校、上海荟艺职业技能培训学校、上海嘉韵美发美容化妆职业培训学校、上海维丽娜职业技术培训学校的大力支持与协作，得到高莉、金以美、陈光秀、王龙枝、吴凝妍等的热情帮助，在此对以上给予本书帮助、支持的单位及个人表示衷心的感谢。



前 言

职业资格证书制度的推行,对广大劳动者系统地学习相关职业的知识和技能,提高就业能力、工作能力和职业转换能力有着重要的作用和意义,也为企业合理用工以及劳动者自主择业提供了依据。

随着我国科技进步、产业结构调整以及市场经济的不断发展,特别是加入世界贸易组织以后,各种新兴职业不断涌现,传统职业的知识和技术也愈来愈多地融进当代新知识、新技术、新工艺的内容。为适应新形势的发展,优化劳动力素质,上海市人力资源和社会保障局在提升职业标准、完善技能鉴定方面做了积极的探索和尝试,推出了1+X的鉴定考核细目和题库。1+X中的1代表国家职业标准和鉴定题库,X是为适应上海市经济发展的需要,对职业标准和题库进行的提升,包括增加了职业标准未覆盖的职业,也包括对传统职业的知识和技能要求的提高。

上海市职业标准的提升和1+X的鉴定模式,得到了国家人力资源和社会保障部领导的肯定。为配合上海市开展的1+X鉴定考核与培训的需要,人力资源和社会保障部教材办公室、上海市职业培训研究发展中心联合组织有关方面的专家、技术人员共同编写了职业技术·职业资格培训系列教材。

职业技术·职业资格培训教材严格按照1+X鉴定

考核细目进行编写，教材内容充分反映了当前从事职业活动所需要的最新核心知识与技能，较好地体现了科学性、先进性与超前性。聘请编写1+X鉴定考核细目的专家，以及相关行业的专家参与教材的编审工作，保证了教材与鉴定考核细目和题库的紧密衔接。

职业技术·职业资格培训教材突出了适应职业技能培训的特色，按等级、分模块单元的编写模式，使学员通过学习与培训，不仅能够有助于通过鉴定考核，而且能够有针对性地系统学习，真正掌握本职业的实用技术与操作技能，从而实现我会做什么，而不只是我懂什么。每个模块单元所附单元测试题和答案用于检验学习效果。

本教材虽结合上海市对职业标准的提升而开发，适用于上海市职业培训和职业资格鉴定考核，同时，也可为全国其他省市开展新职业、新技术职业培训和鉴定考核提供借鉴或参考。

新教材的编写是一项探索性工作，由于时间紧迫，不足之处在所难免，欢迎各使用单位及个人对教材提出宝贵意见和建议，以便教材修订时补充更正。

人力资源和社会保障部教材办公室
上海市职业培训研究发展中心

目 录

Contents

第1单元 美容师的职业常识

1.1 美容师的基本职业素养	3
1.2 美容院的制度	12
1.3 美容院的简易成本核算	26
单元测试题	28
单元测试题答案	31

第2单元 接待与咨询

2.1 观察与服务	35
2.2 主要客源国的宗教信仰和风俗习惯	40
2.3 咨询与指导	53
2.4 常见皮肤类型的鉴别与诊察	64
2.5 顾客服务	75
单元测试题	80
单元测试题答案	84

第3单元 美容医学常识

3.1 肩、颈、躯干的骨骼与肌肉	87
3.2 经络与穴位	93
单元测试题	111
单元测试题答案	114

第4单元 美容化妆品基础

4.1 化妆品原料基础知识	117
---------------	-----

4.2 化妆品的选择与应用	127
单元测试题	145
单元测试题答案	148

第5单元 美容美体仪器

5.1 高频电疗仪	151
5.2 阴阳电离子仪	156
5.3 真空吸喷仪及健胸仪	160
5.4 减肥仪	167
5.5 微电脑美容仪	173
5.6 魔术手	178
单元测试题	182
单元测试题答案	184

第6单元 护理美容

6.1 问题性皮肤护理	187
6.2 眼部、唇部护理	224
6.3 肩、颈部护理	237
6.4 头部按摩	245
单元测试题	253
单元测试题答案	256

第7单元 美体

7.1 健胸	259
7.2 减肥	268
单元测试题	286
单元测试题答案	288

第8单元 修饰美容

8.1 美甲	291
8.2 嫁接睫毛	309
单元测试题	314
单元测试题答案	316

第9单元 化妆造型

9.1 美术知识	319
9.2 面部的矫正化妆	322
9.3 婚礼妆——新娘妆	329
9.4 晚宴妆——女士妆	336
9.5 时尚妆——女士妆	342
9.6 发式造型	347
单元测试题	362
单元测试题答案	365

第10单元 美容院常用英语

10.1 常用化妆品及美容院常用术语英语	369
10.2 与美容服务项目有关的接待英语	373
单元测试题	379
单元测试题答案	380



第1单元

美容师的职业常识

- 1.1 美容师的基本职业素养 / 3
- 1.2 美容院的制度 / 12
- 1.3 美容院的简易成本核算 / 26

引导语

职业素养，体现了一个人在工作中的敬业精神、工作责任心与专业合作精神等方面的修养。个人的敬业精神和职业道德直接体现了个人在职场上的专业修养，也是一个人内涵的具体体现，属个体行为的外在表象。所以，职业素养是一个人职业生涯成败的关键因素。

一家成功的美容院，除了具有职业经理素养的管理者、专业素养高超的美容师外，还应有正规化的美容院管理制度。作为美容院主体的美容师则必须了解和遵循体现职业素养的相关规章制度。同时，美容师也应掌握简易成本核算的相关知识。



1.1 美容师的基本职业素养

从事现代美容业的美容师,其职业工种集技术性、服务性、艺术性等特性于一体,要求美容师应具备与其行业特点及具体职业相关联的基本素质,并根据美容工作的特点与需要,逐步完善和提高。这是美容师从事美容工作的前提,也是美容服务高质量的保证,因此不断加强美容师职业素养的培养是十分必要的。美容师的基本素质要求是随着美容业不断发展而改善的。

美容师工作具有传播美、创造美的特点,所以要求每一位美容师应具备健康的心理、清新的气质、典雅的风度、端庄的着装等。还要具备高超的技术、丰富的内涵、健康的心理和身体,以及健全的心智。

1.1.1 美容师的健康心理

1. 健康心理的概念

心理是人的头脑反映客观现实的过程,如思想、感情、感觉等。健康心理是现代健康不可分割的重要部分,人的生理健康是有标准衡量的,一个人的心理健康也同样有一定的标准。心理健康是一种持续的心理状况反应,具有生命的活力,能充分挖掘人身心的潜能。因此,心理健康是人类生存极为重要的组成内容,它对于人类的发展、生活方式的改变等有着决定性的作用。

心理健康,可以概括为一个人身心合一的健康,即生理、心理与社会各方面的关系处于和谐的状态。健康的心理可以通过不断地加强自我修养而得来。当遇到忧虑、不安等情况时,健康心理所包含的乐观精神、勇气 and 希望等都能发挥力量和积极作用。

健康心理包括广义的健康心理和狭义的健康心理。广义的健康心理指一种高效而满意的、持续的心理状态;狭义的健康心理指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即认知、情感、意志、行为、人格完整和协调,能适应社会。

2. 健康心理的标志

健康心理的标志分类可参见表 1—1。

表 1—1

健康心理的标志分类

健康心理	标志分类
正常的智力： 正常的智力由观察力、记忆力、思维力、判断力、想象力和操作能力组成，且保持相对平衡	超常：超出正常的智力水平，有超常的智商 低常：智商在 60 以下属智力低下，即心智不健康
稳定的情绪和愉快的心境： 稳定的情绪和愉快的心境是心理健康的重要标志，标志着一个人的中枢神经系统处于相对的平衡状态	心理健康：能保持愉快、自信、满足的心情，善于从生活中寻求乐趣，充满希望 心理不健康：表现为经常愁眉苦脸、灰心绝望、喜怒无常等
意志健康： 坚强的意志品质是事业成功的一半	意志健康：主要表现为行动的自觉性高和果断性强，善于分析情况，意志坚强，心理承受能力强。既有实现目标的坚定性，又有克制干扰目标实现的愿望、情绪和行为等 意志不健康：表现为盲目、草率决定、随波逐流，甚至自轻、自贱、意志薄弱等
正确的人生观与行为的统一： 人的行为是受大脑意识控制与支配的，人的意识与行为也是统一的。一个具有正确的人生观和信念的人，要以正确的人生观为中心把心理需要、思想、目标和行动统一起来	拥有正确人生观：思想与行动是统一的、协调的，思维逻辑性强，处事有条不紊，做事、严谨 拥有不正确人生观：经常会出现行动与思想矛盾，言行不一致，语言支离破碎，语无伦次，做事注意力不集中，处理事情毫无秩序

第1单元

美容师的职业常识



美容师
(中级)

续表

健康心理	标志分类
个人与社会的一致及人际关系的和谐： 一个人应当具备良好的适应能力，其思想、目的、行动必须跟上时代的发展，与社会要求相符合，无论现实环境有什么样的变化，都能够适应	良好的人际交往：与人友好相处，助人为乐，建立良好的人际关系。人与人之间正常的、友好的交往不仅是维持心理健康的必备条件，也是获得心理健康的重要方法 不良的人际交往：强求或孤寡独处、与世分隔或钩心斗角、无故敌视等

只有在现实生活的实践中，才能够更清楚更正确地认识自我，自觉控制自己，并且正确对待外界影响，使心理保持平静祥和，这是具备健康心理的基本特征。

作为一名职业美容师，身心合一的健康是事业成功的基础，美容师要学会运用心理科学保持自己的心理健康，能够在工作中以平稳的心态、愉快的心情面对每一位顾客，只有这样才能为顾客提供高质量的功能服务和心理服务。

1.1.2 美容师的气质

1. 气质的概念

气质是指一个人的内在修养与外在行为的总和，是人的高级神经活动在行动方式上的表现。它使人的性格的表现形式具有鲜明的个人色彩，是人在认识、情感、言语、行动中的表现形式，是一个人内在涵养或修养的外在体现。内在修养与外在行为是相互影响的，气质体现了一个人待人处事的方式，具体表现为影响人的心理活动的速度、稳定性、心理承受力、情绪反应等。

气质是人的相对稳定的个性特征，在某种意义上，气质也体现了个人的性格类型。如性格开朗、潇洒大方的人，往往表现出聪慧的气质；性格温文尔雅的人，往往表现出高雅的气质；性格直爽、豪放的人，往往表现出粗犷的气质；性格温和、仪态

端庄的人,气质则多表现为恬静。

2. 气质的分类

依据人的不同气质特征变化,古希腊著名医生希波克拉特提出了4种体液的气质学说,即:多血质(活泼型)、胆汁质(兴奋型)、黏液质(安静型)、抑郁质(抑制型),详见表1—2。

表 1—2 不同气质类型的具体表现

气质类型	具体表现
多血质	具有这种气质的人灵活机智,思想敏锐,善于交际,适应性强,活泼好动,情感外露,富于创造精神;但往往粗心大意,情绪多变,富于幻想,生活散漫,缺乏忍耐力和毅力。心理活动特点具有很高的灵活性,容易适应环境的变化
胆汁质	具有这种气质的人精力旺盛,行动迅速,易于激动,性情直率,进取心强,大胆倔强,敏捷果断;但自制力差,性情急躁,主观任性,易于冲动,办事粗心,有时会刚愎自用。心理活动特点具有兴奋性极高而不均衡,带有迅速而突变的色彩
黏液质	具有这种气质的人坚定顽强,沉着踏实,耐心谨慎,自信心足,自制力强,善于克制忍让,生活有规律,心境平和,沉默少语;但往往不够灵活,固执拘谨,因循守旧。心理活动特点表现为安静、均衡
抑郁质	具有这种气质的人对事物敏感,做事谨慎细心,感受能力强,沉静含蓄,办事稳妥可靠,感情深沉持久;但遇事往往缺乏果断和信心,多疑、孤僻、拘谨、自卑。心理活动特点表现为迟缓内向

3. 气质的表现

气质最能直接显示一个人的风格、气度,最能表现一个人的外在美与内在美。作为一名美容师,在工作和生活中,会遇到很多困难或不愉快的事情,这就要求美容师能够控制自己的脾气、拥有稳定的情绪,用亲切的态度面对同事与顾客,时时



用自己的幽默感来制造轻松愉悦的氛围,见表1—3。

表 1—3

美容师的气质表现

美容师的气质	具体表现
控制脾气	每个人的脾气是由自己主宰和控制的,作为一个专业美容师,应认清事理、控制脾气,不受不良因素影响
稳定的情绪	美容师要学会平稳情绪、稳定心理,保持好的情绪,做到不贪婪、不妒忌,不表现愤怒等
亲切的态度	一个真挚的微笑可以拉近双方的距离,美容师应学习随时笑脸迎人,增强适应新环境的能力,建立和谐的人际关系
具有幽默感	开朗的性格是成功的钥匙,一名优秀的美容师要培养自己的幽默感,学习用幽默的话语缓解、调节气氛的能力

4. 气质的培养

(1) 美容师气质培养的意义。在工作中,美容师对待所发生事物持有的态度与其个性有着很大的关系,培养健康积极的态度对美容师的工作有很大的帮助,能让美容师身边的人随时感觉到愉快和喜悦。

(2) 美容师气质培养的要点。美容师在日常工作中,举止反映出一个人的内在修养,好的举止可以通过学习和培养来养成,气质培养应注意以下几个方面:

- 1) 要避免口臭、体臭,不要在别人面前做不雅观的动作。
- 2) 工作时不能嚼口香糖,更不能在顾客面前吃东西。
- 3) 说话不能大声、刺耳、粗声暗语。
- 4) 工作时不能有不良姿势。
- 5) 工作时不能有矫揉造作的姿态。
- 6) 不在顾客面前抱怨,诋毁同事、同行,不谈论、探听个人私事。