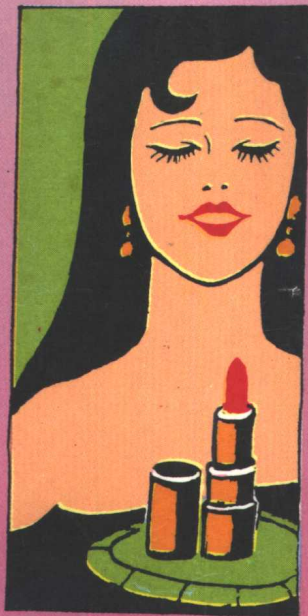


职业技能鉴定教材

# 美容师

(初级、中级、高级)

职业技能鉴定教材  
职业技能鉴定指导 编审委员会



中国劳动出版社

本书经劳动部职业技能开发司、国内贸易部行业  
管理司、国家旅游局人事劳动教育司审定

## 职业技能鉴定教材

# 美 容 师

(初级、中级、高级)

《职业技能鉴定教材》 编审委员会  
《职业技能鉴定指导》

中国劳动出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

美容师:初级、中级、高级/段惠茹,乔国华主编. -  
北京:中国劳动出版社,1995.8

职业技能鉴定教材

ISBN 7-5045-1655-4

I. 美… II. ①段… ②乔… III. 美容-技能-考核-教材  
IV. R622

中国版本图书馆CIP数据核字(95)第08932号

### 职业技能鉴定教材

### 美容师

(初级、中级、高级)

《职业技能鉴定教材》 编审委员会  
《职业技能鉴定指导》

责任编辑 吕红文

中国劳动出版社出版

(100029 北京市惠新东街1号)

北京北苑印刷厂印刷 新华书店总店北京发行所发行

1995年9月第1版 1996年3月北京第2次印刷

开本:850×1168毫米 1/32 印张:15.75

字数405千字 印数:50000

定价:18.00元

《职业技能鉴定教材》  
《职业技能鉴定指导》 编审委员会

主任 王建新 陈 宇  
副主任 张维新 尤兰田 徐书敬  
委员 黄建宁 刘文广 彭向东 王希臣  
孔宪森 毕结礼 孙世昌 陈 蕾  
陈卫军 桑桂玉 张梦欣 葛 玮

11.9.07/13 05

# 前 言

《中华人民共和国劳动法》明确规定,国家对规定的职业制定职业技能标准,实行职业资格证书制度,由经过政府批准的考核鉴定机构负责对劳动者实施职业技能鉴定。经劳动部与有关行业部门协商,首批确定了50个工种实施国家职业技能鉴定。

职业技能鉴定是提高劳动者素质,增强劳动者就业能力的有效措施,进行考核鉴定,并通过职业资格证书制度予以确认,为企业合理使用劳动力以及劳动者自主择业提供了依据和凭证。同时,竞争上岗,以贡献定报酬的新型的劳动、分配制度,也必将成为千千万万劳动者努力提高职业技能的动力。

实施职业技能鉴定,教材建设是重要的一环。为适应职业技能鉴定的迫切需要,推动职业培训教学改革,提高培训质量,统一鉴定水平,劳动部职业技能鉴定中心、劳动部教材办公室和中国劳动出版社组织有关方面专家、技术人员和职业培训教学管理人员编写了《职业技能鉴定教材》和《职业技能鉴定指导》两套书。

根据《规范》的颁布情况,首批编写了饮食服务业中式烹调师、中式面点师、西式烹调师、西式面点师、餐厅服务员、美容师、美发师、按摩师8个工种的《教材》和《指导》,共16种书。本书经劳动部职业技能开发司、国内贸易部行业管理司、国家旅游局人事劳动教育司审定,推荐作为全国职业技能鉴定考核前培训用书。

《职业技能鉴定教材》以相应的《规范》为依据,坚持“考什么,编什么”的原则,内容严格限定在工种《规范》范围内,是对《规范》的细化,从而不同于一般学科的教材。在编写上,按照初、中、高三三个等级,每个等级按知识要求和技能要求组织内容。在基本保证知识连贯性的基础上,着眼于技能操作,力求浓缩精炼,突出针对性、典型性、实用性。

《职业技能鉴定指导》以习题和答案为主,是对《教材》的补充和完善。每个等级分别编写了具有代表性的知识和技能部分的习题。

《教材》和《指导》均以《规范》的申报条件为编写起点,有助于准备参加考核鉴定的人员掌握考核鉴定的范围和内容,适用于各级鉴定机构组织升级考核复习和申请参加技能鉴定的人员自学使用,对于各类职业技术学校师生、相关行业技术人员均有重要的参考价值。

首批饮食服务业的16种《教材》和《指导》是由北京市劳动局具体承担组织编写工作,山东省劳动局承担审稿组织工作。在编写过程中,还得到北京市旅游局、北京市饮食服务总公司的大力支持,在此深表谢意。

本书由段惠茹(北京市西城区服务公司职工技校)、乔国华(北京市出国劳务人员培训中心)、李伟凡(北京市中医医院)、薛志刚(长城饭店美发思蒂美容中心)、霍起弟(中央戏剧学院)、杨锐利(北京市朝阳区服务公司职工技校)编写,由段惠茹、乔国华主编;杨凤荣(北京市东方美容院)审稿。

编写《教材》和《指导》有相当的难度,是一项探索性工作。由于时间仓促,缺乏经验,不足之处在所难免,恳切欢迎各使用单位和个人提出宝贵意见和建议。

《职业技能鉴定教材》  
《职业技能鉴定指导》 编审委员会

职业技能鉴定 美容师(初、中、高级) 1

## 内 容 提 要

本书根据《中华人民共和国职业技能鉴定规范——美容师》编写，是职业技能考核鉴定培训用书。

根据《规范》的要求，本书按照初、中、高三个等级，分别介绍了初级、中级、高级美容师考核鉴定的知识要求和技能要求。涉及美学知识、相关医学知识、化妆品知识，美发知识及化妆方法和技巧、各种美容术介绍、美容院经营管理、美容发展简史、客源国风俗习惯、美容师常用外语等内容。

本书是考核鉴定前培训和自学教材，也是各级各类职业技术学校美容专业师生复习资料，还可供从事美容工作的有关人员参考。

# 目 录

## 第一部分 初级美容师知识要求

第一章 美容师的职业道德和形象 .....	(1)
第一节 美容师的职业道德 .....	(1)
第二节 美容师的形象 .....	(2)
第二章 医学常识 .....	(7)
第一节 细胞的结构与功能 .....	(7)
第二节 皮肤的基本结构与分类 .....	(9)
第三节 头部解剖 .....	(18)
第四节 经络与穴位 .....	(22)
第三章 化妆品的分类与应用 .....	(30)
第一节 化妆品的分类及主要成分 .....	(30)
第二节 各类化妆品的特点、作用及使用 .....	(36)
第三节 常用面膜 .....	(42)
第四章 美容仪器的使用 .....	(47)
第一节 安全用电常识 .....	(47)
第二节 常用美容仪器的功能、使用及日常保养 .....	(50)
第五章 美学常识 .....	(64)
第一节 素描 .....	(64)
第二节 色彩 .....	(67)
第六章 美发常识 .....	(71)
第一节 毛发的功能、结构、分类及特点 .....	(71)
第二节 头发保养与护理 .....	(73)
第三节 各种发型特点 .....	(75)



第七章 美容师常用外语	( 77 )
第一节 常用专业外语	( 77 )
第二节 常用词汇	( 82 )
第八章 服务心理学	( 86 )
第一节 心理学的基本概念	( 86 )
第二节 服务心理学基本常识	( 88 )
第九章 美容院的规章制度与简易成本核算	( 92 )
第一节 美容行业卫生要求	( 92 )
第二节 日常管理制度与岗位责任制	( 94 )
第三节 美容师的工作程序	( 97 )
第四节 简易成本核算	( 98 )

## 第二部分 初级美容师技能要求

第十章 面部皮肤护理	(100)
第一节 用品用具	(100)
第二节 美容师的手部训练	(101)
第三节 洁肤	(102)
第四节 面部按摩	(114)
第五节 皮肤诊断	(121)
第六节 常用面膜的操作规程与要求	(124)
第七节 不同皮肤护理操作程序与要求	(127)
第八节 发型梳理	(132)
第十一章 美容化妆	(137)
第一节 美容化妆用品用具的选择与应用	(137)
第二节 美容化妆的基本方法与步骤	(141)
第三节 美容化妆的类别与表现方法	(151)
第四节 卸妆与皮肤的保养护理	(154)

### 第三部分 中级美容师知识要求

第十二章 美容师的素质	(156)
第一节 美容师的职业道德知识	(156)
第二节 美容师的基本素质	(158)
第十三章 医学知识	(165)
第一节 皮肤	(165)
第二节 骨骼	(176)
第三节 肌肉	(177)
第四节 经络与穴位	(180)
第五节 常见问题皮肤	(188)
第十四章 化妆品的选择与应用	(194)
第一节 护肤类化妆品	(194)
第二节 粉饰类化妆品	(202)
第三节 面膜的分类、成分、性状与作用	(205)
第四节 化妆品易引起的皮肤过敏	(209)
第十五章 美容仪器知识	(211)
第一节 有关电学知识	(211)
第二节 常用美容仪器的功能与使用	(215)
第三节 常用美容仪器的构造原理及简单维修	(221)
第十六章 美学基础	(228)
第一节 素描	(228)
第二节 色彩	(233)
第十七章 美容厅常用外语	(238)
第一节 美容厅常用外语会话	(238)
第二节 美容厅常用外语词汇	(241)
第十八章 美容院的管理	(245)
第一节 经营与销售	(245)
第二节 日常管理	(246)

第十九章 部分国家、地区的风俗习惯 .....	(250)
第一节 主要客源国的宗教信仰 .....	(250)
第二节 主要客源国及地区的风俗习惯 .....	(253)

#### 第四部分 中级美容师技能要求

第二十章 皮肤护理 .....	(258)
第一节 皮肤的诊断、分析 .....	(258)
第二节 面部特护按摩 .....	(260)
第三节 问题皮肤护理 .....	(270)
第四节 肩、颈、头部按摩 .....	(274)
第五节 手部护理 .....	(275)
第二十一章 修饰化妆 .....	(279)
第一节 化妆常用色彩及搭配 .....	(279)
第二节 局部修饰技巧 .....	(281)
第三节 面部整体修饰技巧 .....	(289)
第四节 不同妆型的特点与化妆技巧 .....	(293)
第二十二章 修饰美容 .....	(299)
第一节 修甲 .....	(299)
第二节 脱毛 .....	(301)
第三节 穿耳孔 .....	(307)
第四节 电睫毛 .....	(309)
第五节 脱痣 .....	(311)
第二十三章 美形 .....	(315)
第一节 健胸 .....	(315)
第二节 减肥 .....	(325)
第三节 调整瘦体形 .....	(332)
第二十四章 纹刺美容 .....	(340)
第一节 纹刺美容的来历、原理与工具 .....	(340)
第二节 纹刺美容应具备的条件、要求 .....	(341)

第三节	纹刺美容的美感表现·····	(344)
第四节	纹刺美容的操作规程与方法·····	(348)
第五节	注意事项与禁忌·····	(351)
第二十五章	美发常识·····	(353)
第一节	毛发的流向、色调与脸形·····	(353)
第二节	发式造型·····	(355)
第三节	假发的梳理与佩戴·····	(356)

### 第五部分 高级美容师知识要求

第二十六章	美容发展简史·····	(359)
第一节	国外美容发展简史·····	(359)
第二节	中国美容发展简史·····	(364)
第二十七章	医学知识·····	(367)
第一节	人体解剖常识·····	(367)
第二节	经络与穴位·····	(372)
第三节	常见问题皮肤的诊断·····	(379)
第四节	问题皮肤的识别与处理·····	(384)
第二十八章	化妆品基础理论·····	(388)
第一节	化妆品与皮肤生理·····	(388)
第二节	化妆品的原料与性能·····	(390)
第三节	化妆品的保管与鉴别·····	(397)
第二十九章	营养与美容·····	(400)
第一节	营养保健是美容的基础·····	(400)
第二节	美颜、美形与合理的膳食结构·····	(405)
第三节	主要饮食的营养成分·····	(406)
第三十章	美容院的经营管理·····	(410)
第一节	美容院可行性分析与投资·····	(410)
第二节	美容院应具备的条件与设备·····	(411)
第三节	美容院的管理·····	(412)
第四节	美容院的经营·····	(415)

第五节	美容院的公共关系·····	(416)
第三十一章	美容院外语·····	(419)
第一节	美容院接待会话·····	(419)
第二节	美容院专业外语词汇·····	(423)
第三十二章	美学知识·····	(427)
第一节	肖像素描·····	(427)
第二节	色彩理论·····	(429)

### 第六部分 高级美容师技能要求

第三十三章	专项美容·····	(432)
第一节	去除眼袋·····	(432)
第二节	去除黑眼圈·····	(434)
第三节	洗眉、洗眼线、洗唇线·····	(437)
第四节	香氛美容疗法·····	(439)
第三十四章	减肥·····	(445)
第一节	人体美的标准·····	(445)
第二节	肥胖的分类与成因·····	(448)
第三节	几种减肥仪器的工作原理及操作方法·····	(450)
第四节	减肥按摩·····	(458)
第五节	常规减肥方法·····	(465)
第六节	形体训练·····	(471)
第三十五章	化妆·····	(474)
第一节	光色与妆色·····	(474)
第二节	妆型设计·····	(476)
第三节	局部特殊问题矫正技巧·····	(480)
第四节	影视妆、舞台妆、梦幻妆的特点·····	(483)
第三十六章	美发·····	(487)
第一节	传统发型的特点与梳理技巧·····	(487)
第二节	现代发型的特点与梳理技巧·····	(489)

# 第一部分 初级美容师知识要求

## 第一章 美容师的职业道德和形象

### 第一节 美容师的职业道德

道德是一种社会意识形态,特别强调是非的观念。作为美容师首先应该认清是非。对待顾客、同事以及雇主、主管领导,都要遵守适当的言行准则。无论在私人交往中,在社会上或是在工作中都应保持良好的道德行为。

#### 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。

道德以善与恶,正义与非正义,公正与偏私,诚实与虚伪的道德概念来评价人们的各种行为。它依靠社会舆论、各种形式的教育、传统习惯和人们内心信念的力量而起作用。

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, 随时保持最高的卫生标准, 使顾客对你产生信心。

## 第二节 美容师的形象

一位专业美容师在人们心目中的形象应该是: 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, 在待人接物时, 要彬彬有礼、落落大方。

## 一、美容师的站、坐、走姿

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 正确的站立姿势应该是: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。女子双腿并拢,双脚成“V”字或“丁”字型站立;男子双脚平行,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。

日常生活中,站立时腿及手臂的姿势可以有所变化,但头部及上体要始终保持正确的姿势。

(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 正确的坐姿是上体保持站立时的姿势,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九十度的直角,以脚支撑大腿部的重



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。

无论是站姿、坐姿还是走姿的基础是站姿,因此要掌握姿势美的要领,首先要练好站立的正确姿势,这样,再练坐姿和走姿就容易多了。

## 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。