

Introducing Beauty Therapy

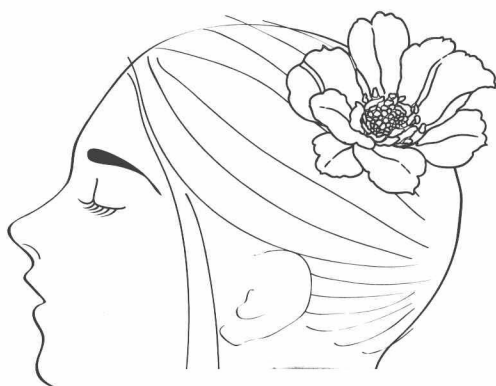


欧洲美容师体验式教程

〔英〕萨曼塔·泰勒 著
刘利明 改编

上海远东出版社

Introducing Beauty Therapy



欧洲美容师体验式教程

〔英〕萨曼塔·泰勒 著

刘利明 改编

 上海远东出版社

图书在版编目(CIP)数据

欧洲美容师体验式教程/(英)泰勒著;刘利明改编.
上海:上海远东出版社,2007
ISBN 978-7-80706-451-0

I. 欧… II. ①泰…②刘… III. 美容术-教材
IV. R622

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 055153 号

本书由英国 HEINEMANN EDUCATIONAL PUBLISHERS 授权上海远东出版社独家出版。
未经出版者书面许可,本书的任何部分不得以任何方式复制或抄袭。

图字 09-2007-839 号

策 划:周力生
责任编辑:林黄鹂
封面设计:李 廉

欧洲美容师体验式教程

著者:[英]萨曼塔·泰勒
改编:刘利明
出版:上海世纪出版股份有限公司远东出版社
地址:中国上海市仙霞路 357 号
邮编:200336
网址:www.ydbook.com
发行:新华书店上海发行所 上海远东出版社
制版:上海斯文制版印刷有限公司

印刷:上海市印刷二厂
装订:上海张行装订厂
版次:2008 年 5 月第 1 版
印次:2008 年 5 月第 1 次印刷
开本:787×1092 1/16
字数:196 千字
印张:11
印数:1—2000

ISBN 978-7-80706-451-0/TS·84 定价:55.00 元

版权所有 盗版必究(举报电话:62347733)
如发生质量问题,读者可向工厂调换。
零售、邮购电话:021-62347733-8555

改编者序

“爱美之心，人皆有之”。对于美容我们并不陌生，从古到今，代代都有丰富的美容养颜知识和技巧的传承与发展。美容作为一种热门的职业，在我国起步于20世纪90年代并得以迅速发展，迄今不过10多年的时间。时间虽短，但其发展势头却极其迅猛，因而问题也接踵而至。如何规范服务、严格制度、按规程作业，成为业界同仁一直在关注并力图着手解决的问题。

目前我国美容从业人员数量激增，相关需求也在日益增大。为了帮助美容业管理者完善管理，并指导有志于从事美容行业的新手精准入门，我们特地引进了《欧洲美容师体验式教程》。本书改编自英国权威的教育出版机构Heinemann出版公司近期出版的畅销基础美容新教材《Beauty Therapy》，填补了国内美容相关专业书籍的空白：它不仅局限于技术层面，更是从美容相关法律制度、管理机制和美容师规范操作入手，通过体验式的教学，为美容业经营者和从业人员自我培训、规范管理提供了较好的范本。其中一些相关的法律条文和规范也值得借鉴，以促进、提升我国相关行业的整体服务理念。

本书是经英国美容师协会审核通过并推荐的，如此不惜笔墨地讲述程序化的操作规范，在篇幅上远远超过美容技术的内容，足见其重要性。这使我联想到，建造一幢新建筑，最初的工作是打地基，只有地基打得扎实，新建筑才会牢固，基础越深，新建筑才能越高，而当新建筑建成后，支撑着整个建筑物挺立于地面之上的基础却是深埋于地下看不见的。美容教育同样如此，从规范的程式化服务学起，让现代服务文化的理念深入内心，这些是看不见的“地基”，只有把这“地基”奠结实了，技艺、技术的“建筑”才能成为有本之木，才能尽情地发挥它们的服务作用。

作为体验式教材，其编写形式也非常适合读者边实践边自学。比如：用清晰的图示详细演示学员需要了解的操作步骤；教学内容之后附有“美容院故事”和具体实例的内容，激发学员始终对学习内容有感兴趣，通过这些故事与案例时刻检验自己的学习成果；通过严谨的程序化内容，鼓励学员对于客人采取十分专业的服务态度；特别是要求做一套套课件，这对于学习美容知识、技术，或是培训学员都是大有启发和新颖而有效的方式。本书对于制度规范的阐释详尽细致，具体操作的程序规范几乎到了刻板的程度，这在其他教材中是很少见到的。这一方面体现了英国在发展现代美容业中深厚的文化积淀，另一方面也体现了编写者重视对新入行者或在岗人员进行制度规范教育的用心。

我们在学习现代美容的时候，掌握具体的美容知识、技巧固然重要，但是对学习现代美容业所体现的服务文化精神也不能有丝毫忽视。如果说，具体的知识技艺是美容业的“形”，那么现代服务文化就是美容业的“神”，只有形神兼备，现代美容业才能发展成为欣欣向荣、充满活力的个人消费服务行业。

一种文化的建立不可能一蹴而就，只有当一种约束性行为经过人们长期施行，慢慢内化为自觉的行动时，这种行为所体现的文化才算建立起来了。我国的美容业正处在发展初期，在学习美容技术的同时，更加需要在业内建立现代服务文化，这只有通过长期规范的程序化训练才能做到，所以我郑重地向业界同仁和有志于从事美容业的朋友们推荐本书。

刘利明

致谢

我已经尽力与本书中引用的材料的版权所有取得联系。如有任何遗漏，在出版社接到通知之后，我们将在以后的印刷版本中加以纠正。

我已经尽力确保书中包含信息的有效性、通用性和可靠性。如有任何不准确或遗漏之处，我们将在以后的印刷版本中加以纠正。

感谢我的家人能谅解我一直忙碌的工作！也感谢我的家人和朋友在我需要的时候能帮忙接送小孩上学和照顾小孩。如果没有你们的帮助，就不可能有这本书。

我想向Sian Cound及其在Abingdon & Witney大学的学生表示感谢，感谢他们耐心地配合拍照；也感谢我的朋友路易丝加入了拍照的行列。

感谢我们的摄影师加雷思和托尼，他们提供优质照片的同时，也让我们领略了他们的幽默感。

感谢美发及美容业管理局（HABIA）的Tiffany Tarrant，每当我打电话的时候总能给予解答。

萨曼塔·泰勒（Samantha Taylor）

经英国美发及美容业管理局（HABIA）许可，本书使用了其教材的单元编号和名称。

本书得到了英国全体美容师协会（Federation of Holistic Therapists）的授权，网址：www.fht.org.uk。

第一部分 关于美容师	1
G1/BT1简介 这本书将给你带来什么帮助	3
第二部分 在工作场所	9
G1/BT1单元 遵守健康和安全的规定	11
G2单元 辅助开展美容院接待工作	43
第三部分 护理要点	73
第四部分 实践技能	81
BT2单元 辅助开展面部护理	83
BT3单元 辅助开展指甲护理	123
第五部分 评估	163

第一部分

关于美容师



关于本书

《欧洲美容师体验式教程》将向你介绍美容师入门的基本要素，涵盖英国从业人员必备技能和知识（NVQ）的规定，已被纳入英国美容行业2004年的新标准。

本书亮点

当你阅读本书时，你可看到各种不同的辅助阅读的小栏目，帮助你成功把握入门知识。这些小栏目包括：

- **信息栏** —— 为你提供有关良好习惯做法及有用的信息
- **复习** —— 采用了诸如项目活动、作业、讨论或分组活动等各类活动形式
- **思考栏** —— 提供工作场合中有益的暗示和建议
- **提醒栏** —— 一些重要事项的提醒，通常是工作场所有关安全问题的小提示
- **美容院故事** —— 列举在经营场所中可能会发生的一些案例
- **总结** —— 在每个单元结尾提出的一些问题，帮助你回顾所学内容

在第四部分“实践技能”中，你将看到各种不同标题，说明你将要学习的信息类型，包括：

- **技术工具** —— 介绍进行护理所需的工具
- **面部基本要素和指甲基本要素** —— 介绍台车（trolley）或你进行护理所需的设备
- **化妆剂** —— 介绍护理所需的产品，如指甲油、手霜、清洁剂等

什么是NVQ/SVQ

NVQ/SVQ是你工作当中所需的技能和知识。所有的NVQ/SVQ均具有相同的结构，包括：

- 证明
- 单元
- 元素
- 性能标准
- 范围
- 知识和见解

所有这些信息必须收集成文件册，以作为你学习和进步的佐证。

在研究NVQ过程中，你将遇到一些用来描述你的学习和资历的词语。

下列词语的含义是什么呢

■ 文件册（Portfolio）

文件册是指从不同来源获得的众多证明的集合，通常是包含你的学习情况的重要信息的一个文件册。你将在文件册中记录和说明所学的东西，以达到NVQ/SVQ所需专业水准。册子可为各种形状和尺寸，只要能包含所有必要证明材料即可（可自己开动脑子设计漂亮册子）。

信息栏

收集成册时，应虑及以下几点：

1. 册子是否具有吸引人的封面？如杂志剪辑，显眼的粗体文字，五彩缤纷的颜色和设计等。
2. 其页面内容是否井井有条、通俗易懂，从始至终是否具有明确的页码？
3. 每篇课文是否都通过手写或打印做好清楚、整洁的笔记？
4. 是否包含有关健康和美容主题的有价值的文章？
5. 在册子的末尾是否包含你的结论性评论？评论应包括：
 - 你从课程当中所学到的内容
 - 你喜欢本课程的程度或想补充哪些方面作为你的目标
 - 有没有其他你认为有益的信息

■ 证明

证明是指你学习课程的凭证，包括课程论文、作业、顾客函件、图画、照片或教师评论。大多数证明将由你的指导老师签字，以证明材料的真实性。

■ 单元

这是你将学到的课程。例如，学到第一级接待技巧时，该单元的编号和名称为：G2单元：辅助开展美容院接待工作。

■ 元素

每个单元（或课程）由元素（或部分）构成。例如，辅助开展美容院接待工作包括3个元素：1. 维护接待区域；2. 接待顾客和回复咨询；3. 帮助安排预约事宜。

■ 性能标准

这一部分说明成功完成单元（或课程）的学习所必须经历的活动，包括两方面：1. 理论学习；2. 实践活动。

■ 范围

这是指你在学习过程之中必须覆盖的领域。例如，顾客类型、护理类型或预约方式（如电话预约或面谈）。

■ 知识和见解

这是你必须掌握的背景知识，以便能胜任美容护理或相关活动工作。

下面是5个必修单元。

单元编号	单元名称	内容
G1	遵守健康和安全的規定	1. 确定工作场所的潜在危险，进行风险评估 2. 消除工作场所卫生和安全潜在的风险
G2	辅助开展美容院接待工作	1. 维护接待区域 2. 接待顾客和回复咨询 3. 帮助安排预约事宜
BT1	美容师工作区域的准备和维护工作	1. 美容师工作区域的准备 2. 美容师工作区域的维护
BT2	辅助开展面部护理	1. 面部护理准备工作 2. 进行面部护理 3. 完成面部护理
BT3	辅助开展指甲护理	1. 指甲护理准备工作 2. 进行指甲护理 3. 完成指甲护理

词语及其意思

斜体词语的
释义在页面边缘注
明。

当你阅读本书时，会发现有些词语为斜体字，并以不同颜色印刷。这些词语可能是比较难理解或美容业的专用词语。看到这些词语时，请查看页面边缘，可找到该词语的释义。



复习

复印以下表格。当碰到斜体词语时，将该词语及其释义填写至表格中。你还应将你没有把握的其他词语记下来，查字典或请教你的指导老师。

词语

释义

你的美容院生涯

你是否想成为美容专家

如你涉足美容院生涯，你可在遨游世界的豪华游艇上担任化妆师，或者可以经营自己的美容院。还有什么生涯能给你带来如此乐趣，给你提供遨游世界、接受持续教育乃至功成名就的机会？

美容行业的机会是很吸引人的，然而，你必须做好努力工作的准备，决定献身于美容行业。如果你决定从事美容行业，你将拥有享受全新的、令人心动的体验的机会。

成为一名优秀的美容师应具备什么条件

- 如果你关注：
 - 人们的舒适和安康
 - 帮助别人
 - 你的形象
 - 你的健康
- 如果你：
 - 细心周到
 - 耐心而善解人意
 - 待人友好
- 如果你拥有：
 - 硬朗的腰背
 - 健康的身躯
- 如果你能：
 - 与不同年龄层次的各种人友好相处
 - 在压力之下保持冷静
 - 保持心情愉悦，即使你当天运气不佳或家中发生不愉快的事情
 - 区别对待各种时段的情绪（坏心情不带入工作）

如具备这些条件，你将是从事美容工作的合适人选！

健康的生活方式

你是否享受到了健康生活方式带来的裨益？为保持最佳状态，我们的身体需要：

- 平衡有规律的饮食，餐间低脂肪点心，以保持能量平衡
- 清新空气和经常锻炼
- 补充足够的水分进行排毒
- 充足的睡眠，以使身体得到休息和恢复，避免身体疲劳

如果你关爱自己，你会：

- 保持头发光泽亮丽，而不是灰暗干枯
- 保持肌肤光滑清洁，而不是布满斑点和油污，或者干燥脱皮
- 对未来的日子充满憧憬和热情，而不是身心疲惫，郁郁寡欢
- 具有耐心，善解人意，而不是脾气暴躁，缺乏耐心
- 保持精力充沛，而不是精神迷茫，弱不禁风

你将食物转化为热量的比例

健康的减肥方式

如果你经常时断时续地进行节食减肥，你的身体将不能确定下一顿均衡饮食的时间。如遇到这种情况，身体将把食物储存为脂肪，降低新陈代谢以保护自己。即使你减掉了体重，只要下一顿吃更多的食物，马上又会迅速恢复体重。

如果你真的想减掉体重，唯一安全有效的方法是保持均衡的饮食，包括新鲜水果和蔬菜、蛋白质、碳水化合物，不吃过多脂肪、糖和加工食品，以及包含大量盐、糖和脂肪的现成食品或快餐。

血糖含量

如果你长期不吃饭，你体内的血糖含量将降低，会使你感到晕眩虚弱。发生这种情况时，你会迫不及待地摄取一些糖分，如一块巧克力，使自己感觉好受一些。问题在于，这只会给你提供一阵子的热量，你的血糖很快又下降了。另外，你只是吃了一顿不健康的高热量的小点心，你很快又会感到饥饿。



复习

分组与你的指导老师讨论，确定一天当中更适合吃哪些点心。随后，讨论你的饮食习惯。这些习惯是好还是坏？

信息栏

- 过多的日光浴会使你的肌肤和头发变干燥，从而导致皮肤提前老化。
- 抽烟会使你的皮肤变敏感、发红、长斑。香烟中的烟草和尼古丁会消耗掉维持健康所需的重要维生素和矿物质。
- 锻炼、清新空气和充足的睡眠是使你保持健康、愉悦和舒适的必要因素。不要认为亏待身体几年不会影响你的长期健康。

在美容行业，顾客看中的是你的技能和专业服务。他们会向你咨询有关建议和指导，而顾客有权选择听从什么样的建议，那么记住一点，如果你有什么坏习惯，会通过你的眼睛、皮肤、指甲和全身健康状况体现出来。因此，必须身体力行你所建议的事情，这非常重要。

第二部分 在工作场所



简介

美容行业从来没有像现今这样受到人们的重视——历经多年以后，美容业才赢得应有的尊重。高级的培训和采用的高标准提高了美容业的声誉，这意味着美容业现在已经被认可，成为为公众提供重要服务的行业。该行业所涉及的知识和技能极其广泛和多样，因此，美容师应竭力防止自己的职业标准下滑。

像本单元这样专门讲解健康和安规定章节（编者注：本单元讲到的相关法规为英国现行法规），可能不是最受欢迎的课程，但这是很重要的基础。如果我们不随时说明有关健康、安全和卫生的高标准要求，美容业会深受其害。

健康=舒适、安康

安全=没有危险

卫生=清洁

健康、安全 and 卫生的高标准要求可预防：

- 美容院杂乱无章，职员管理混乱
- 工作区域无安全感
- 不安全设备的使用
- 卫生消毒不彻底或没有严密精确措施
- 事故和伤害
- 较差的口碑

美容院赢得的名声。

任何工作场所，包括商店、办公室、工厂和美容院，都必须遵循有关健康和安规定。该安规定旨在保护雇主和职员的安全，避免事故、疾病和伤害事故的发生。

对生意、护理、美容院环境保护、职员管理作出规定的条款。