

## 第一篇

# 仪容礼仪修养

青少年朋友们，美妙的青春年华像一条小河，正如歌如诗地在你们的身边静静流淌。也许你正在享受着美好的今朝，也许你正在憧憬着灿烂的明天，但不论怎样，光阴荏苒，你们都在一天天地长大，一天天地走向成熟。为了迎接自己长大成人，为了更顺利地迈入社会，每一个青少年都应该积极加强各种养成教育，也包括有关社会礼仪方面的修养教育。

学生以学习为主，在打扮和穿着上应以纯真和自然为最美，不应该过多地去追求时髦、刻意修饰自己，这也是学业上和经济上的要求。青春活力是装扮自己形象的最佳“饰物”，是最令人羡慕的。当然，作为对即将成人的青少年进行养成教育的读物，本书还是需要介绍一些有关仪容化妆、仪表穿着以及饰物佩戴等方面的知识，使青少年在将来步入社会时不至于对此一无所知，这也是现代文明社会对每一个青年人礼仪修养的基本要求。

## 第一节 仪容化妆简史

### 一、古代的仪容化妆

仪容化妆，是人体装饰艺术的组成部分，也是日常生活、交际礼仪中不可缺少的物质条件。我国是一个拥有五千年文化历史的文明古国，在悠久的历史发展过程中，仪容化妆也随着时间的推移在不断地发展着。人们对自我的“化妆”意识，从宗教信仰、标志群体特色开始，到在同一集体中显示等级差异，最后发展成日常生活中的装饰，历经了一个漫长的历史发展过程。下面就我国的化妆发展历史作一个概括的介绍。

#### (一) 商

相传商纣时期已经开始使用燕支，所谓燕支，《古今注》中解释是：“亦称红蓝，以染粉为妇人面色，名曰燕支粉，亦称焉支。”《云麓漫钞》中的解释：“燕支以红蓝凝汁为之，宫人涂之，号桃花粉。”这可能是中国历史上可考的最早的仪容化妆了。

#### (二) 周

到了周朝时期，《妆台记》中有“周文王于髻上加珠翠翘花，傅之铅粉。其髻高，叶凤髻”的记载。其后，周公旦辅助周武王、周成王制定了整套的贵族礼仪服饰和头饰的等级制度，其中规定了发式及头饰的配戴，还允许使用假发。

### (三) 春秋战国

在春秋战国时期，思想家们在意识形态战线上主要有两个重要的分歧。一是主张一切都约之以礼的儒家思想，它要求一切都按周的礼制度行事；另一种是主张节用，不必拘泥于制度，“食必常饱，然后求美，衣必常暖，然后求丽”。但在当时的日常生活中，男女常有施朱敷粉的现象，宋玉的《登徒子好色赋》中就有这样的句子：“……傅粉则太白，施朱则太赤……”可见当时人们对于仪容化妆已经有了初步的认识和理解。

### (四) 秦

秦代时，已经有很多人用红粉涂面，而且开始画眉，《妆台记》、《鬢髻品》中有记载：“始皇宫中好神仙之术及梳神仙髻，皆翠眉红妆……”

### (五) 汉代

汉代时，在贵族中，仪容化妆不仅普遍，而且还有创新，张敞画眉的故事便是很好的例证。张敞是当时市兆尹，常为其妇画眉，长安的人都称赞他画的眉十分妩媚。而他画眉用的材料，是张敞制作的麝香小团墨。汉时有民谣说：“城中好广眉，四方且过额。”另外，后汉时梁冀的妻子孙寿独创了偏侧的堕马髻，在面部化妆上“改鸳鸯眉为愁眉，啼妆，折腰步、龋齿笑”（《后汉书·梁冀传》），可见这时髻式、仪容化妆都在趋向于求新求美。

### (六) 三国、两晋、南北朝

三国、两晋、南北朝时期，《采茵杂志》记载：“甄后既入宫，宫廷有一绿蛇，每日后梳妆，则盘结一髻形于后前，后弃之效而为髻，巧夺天工，故后髻每日不同，号为灵蛇髻。”

《颜氏家训·勉学》中有这样的文字：“梁朝全盛之时，贵族子弟……无不熏衣剃面 傅粉施朱。”这些记载略带神话色彩，但却很能说明当时仪容化妆的情形。另外，在《初学记》中有：“宋武帝女寿阳公主，人日卧檐下，梅花落额上，成王出花子，号为梅花妆。”这“梅花妆”又可称“梅妆”、“寿阳妆”，今天我们还用它作面部化妆的代名词，可见影响之大，渊源之长。

### （七）隋唐

在隋唐时期，仪容化妆空前发展，《妆台记》中有“隋文宫中红妆，谓之桃花面。”的记载。“去年今日此门中，人面桃花相映红”的诗句多半与此有关联。唐朝时，经济、文化发展都很昌盛，国际间交流很频繁，这给仪容化妆的发展提供了良好的条件与基础，当时的髻式名目繁多，容貌化妆也多种多样，眉形有时兴阔而浓，有时却兴淡而细长。杜甫的《北征》中有“狼藉画眉阔”的描述，而在《虢国夫人集灵台》中却载有“淡扫蛾眉朝至尊”。白居易在《上阳白发人》中写到：“青黛点眉眉细长，天宝末年时世妆。”甚至还有去眉的记载，《唐语林》记有：“长庆中，妇女去眉，以丹紫三四横约于目上下，谓之血晕妆。”关于眉形，《海录碎事》一书中，记有唐明皇所制的十眉图的眉形名称，在面部化妆用色上，有白妆（以粉为主）、红妆（以胭脂为主）之分。元稹侍曾咏：“红妆少妇敛啼眉（啼眉即愁眉亦称八字眉）《妆台记》中有：“妇女面妆 薄薄施朱 以粉罩之 是为飞霞妆。”另外还有黄妆，即在局部（如额、颊等部位）施以黄粉，颊部笑靥的位置则做黄靥。除黄粉外，还可用薄玉片、金属片刻成花虫形贴在脸上，称之为花脸。李贺在《御沟侍》中就

有“入苑白映映，宫人正靛黄”的描绘，牛峤也有“额黄侵腻发”的诗句。唐时在长安城中还流行过一种时世妆，即在白妆基础上，不用红色，嘴唇改用乌膏，眉毛画成愁眉，给人一种忧伤的印象，故又称为啼妆。当时还时兴一种在额部遮以网状透明纱，叫做透额纱。可见唐代的仪容化妆方法多种多样，而且技艺也十分高超。有这样一个小故事，说是唐代一名乐妓，名叫庞三娘，演技超群，年老后，一日在家，未施脂粉，有人来邀，问她：“丑婆，庞三娘在家吗？”答曰：“她是我甥女，不在家，明天再来吧。”翌日，其人来时，三娘已装扮一新，来人竟不相识，并对她说：“昨日我已见过你的姨妈了，走吧。”由此可见，化妆技术已达到相当高超的程度。杨贵妃在保护皮肤方面，也有她的独到之处，并留下了她的方子：杨太真红玉膏。

到了五代的南唐时出现了一种“北苑妆”。《钱载·十国词笺》记有：“南唐时，建阳进茶油花子，大小形制各别，宫嫔缕金于面，皆淡妆，以此花子施额上，时号北苑妆。”

#### （八）宋元

宋初曾一度很为开放，从髻式及头饰和面部花钿粘贴的情况看，比唐代也不逊色，但是由于几个皇帝比较保守，多次修改服饰制度，一些华丽珍贵的装饰被禁锢了，服装也不如唐代那样开放，人的审美观也由粗犷转为孱弱，缠足渐盛，文弱秀丽的面容逐步时兴，面饰被废除，仪容化妆没有大的突破。

元代有一种保养面部皮肤的方法，叫做黄妆。方法十分简单：每逢冬季，妇女们将一种药用植物的根茎碾成黄色粉末，涂在脸上，直到春暖才洗去，皮肤就显得细嫩洁白。

### (九) 明清

到了明清时期，仪容化妆较注重皮肤的白皙，对于皮肤的护理普遍引起重视。特别是慈禧，对皮肤非常讲究，故有“慈禧太后驻颜方”流传至今。当时国外染发水已经面世，德龄（御前女官）说她使用了这种染发水后，到老年时也未见白发，这也说明了当时的美容美发技术与材料已经达到了较先进的水平。

## 二、辛亥革命后的仪容化妆

随着辛亥革命推翻了帝制，在仪容化妆方面也有了很大的改进，美容美发的新材料和新技术不断传入我国。初期，我国以摹仿外国电影化妆手法为主，后来逐渐加深理解，技术不断提高，进而发展为能够结合民族特点的化妆术，同时还引进了按摩方法和美容器械，进行皮肤护理，从而更进一步掌握了纹眉、纹眼线、纹唇线的技术，这样，我国的仪容化妆开始朝着适应世界美容美发的潮流方向发展。

新中国成立以后，劳动人民获得了充分的解放和自由，这为仪容化妆的发展创造了有利的条件，但由于在相当长一段时间里，我国的生产力水平较低，人民的物质生活尚处于低消费的状态，再加上“左”倾思想的影响，仪容化妆事业在很长时间内发展缓慢。十一届三中全会后，我国开始实行改革开放政策，人们的思想观念也发生了很大变化，文化修养也有了相应提高，很多的人已意识到了仪容化妆是追求仪表美的重要内容，是人际交往中互相尊重的一种文明的具体表现。同时，由于人们物质生活水平的提高，也逐渐地开始有条件重视自己的仪容仪表，科学技术不断发展，新的美容仪

器开始出现，使人们表现高雅气质、迷人风采的愿望终于成为现实。

在科学技术高度发展的今天，仪容化妆已经进入我们每个人的生活，成为人们，特别是妇女们生活中不可缺少的一部分。美容、美发作为仪容化妆的主要组成部分，在市场上其用品和技术已形成了竞争的趋势，这是一个可喜的现象。另外，不断引进的新技术不仅解决了人们的面部美容，而且还解决了人们全身心的美容问题，像风行北京的俏丽束身、宫廷雪肤等，可以说仪容化妆遍及人的全身，随着社会文明及经济的发展，仪容已成为反映社会道德，审美，人们身心健康的缩影。因此，我们把仪容提升到礼仪的角度来论述也是必然的。

## 第二节 头部——仪容的重心

### 一、美发

在我们的日常生活中，观察一个人的外表首先是由头部开始的。因此，头发在人的仪容方面就显得尤为重要。拥有整洁干净的头发是社交礼仪中最基本的形象。在当今社会，头发的功能已不只是单纯地表现人的性别，而是更全面地表现着一个人的道德修养、审美情趣、知识结构及行为规范。有时，人们可以通过某人的发型判断出其职业、身份、所受教育程度、生活状况及卫生习惯，更可以感受到其是否身心健

康和对生活、事业的态度。所以，在仪容篇中首先为读者朋友介绍头发，让每位朋友在打破陈旧的自我，树立与众不同的自我时，首先“从头做起”。

### （一）了解自己的头发

#### 1. 头发的特性

每个人的头发都是一种有生命的纤维质，在显微镜下观察，可以看到它的表面排列着无数的鳞片，科学家将其称为鳞状表层。鳞状表层可以吸收营养，但也很容易受伤。头发的生长主要靠头皮内部的发囊提供养分。头发的基本成分是角蛋白，此外还有水分（35%）、脂肪（5%）、黑色素（2%）及铁、铅、锌、镉、硼、钙、钴、铜、钼、镍等微量元素，黑色的头发含钼较多，红棕色的头发含钼、铁、钴较多，白色的头发含镍较多。一般人大约有 10 万根头发，每根头发平均每月可长 1 厘米。头发的寿命约 4~5 年，之后它便会自行脱落，每人每天约要脱落几十根至 100 根，随之新头发又会长出来。生活、工作过度紧张或焦虑、急躁、惊恐等不良心态都会造成头发的大量脱落。

一般来说，健康的头发从外观和感觉上看，其主要特征是：头发有很好弹性、韧性和光泽；头发柔顺、易于梳理，不分叉、不打结；用手轻抚时有润滑的感觉；梳理时无静电；不容易折断。

#### 2. 如何鉴别发质

不同种族、不同肤色、不同年龄、不同健康状况的人有着不同的发质，但大致可以分为以下四种：

**油性发质** 头发常有油腻的感觉，洗后易出油，头皮较多。

干性发质 头发表面干燥，洗后无光泽、润滑的感觉，发型不易保持。

中性发质 头发柔顺、有光泽，是较理想的发质。

劣质头发 摸起来质感不好，梳头时尖端会断裂，容易打结。

判断自己头发的软硬，可以从烫发后头发是否容易保持卷性来断定，较硬的头发保持卷性较好，软发则不然。

## （二）头发的保养

### 1. 头发的日常护理

（1）洗发 洗发要定时进行。洗发的作用是：它可以避免头屑、污垢堵塞头皮的皮脂分泌孔，使头皮不致发痒，避免头发产生枯燥和脱发现象。洗发时间间隔要根据具体情况而灵活把握，一般来说，中性皮肤的人，冬天可隔 4—5 天；夏天可隔 3—4 天；油质皮肤和干性皮肤的人，要分别缩短和延长 1~2 天。

洗发时，要注意以下几点：

洗发精应选择适合自己发质的，一般略带微酸性者较佳，泡沫太多反而不好。

洗发时，不应摩擦或抓揉头发，这样做容易破坏头发的表皮，最好的方法是用边按摩头皮边清洗的方式进行洗发。

清洗时双手要适度地移动，注意不要使洗发精残留在头发上。

使用护发素后，应将多余的护发素用温水冲洗干净。

⑤ 洗完头发后，要用毛巾将头发上的水分轻柔地擦干净。如需进行头发造型，可在这个时候进行。用吹风机应距离头发 20~25 厘米。

同时，还应注意：

最好用温水，如水温过热，会将头皮所需的油分连带去除，损伤头发，37—38℃是洗发最适当的水温。

要仔细洗净，最后用温水将头发彻底冲净。洗发次数要适度，如头发过脏，一天可洗一次，但不可洗两次以至更多，一般十天内二至三次即可。

总之，洗发的理想效果是既要达到清洁目的，又不要损伤头发。

(2) 护发 头发可以通过它的鳞状表层进行呼吸和吸收养分，尤其是蓄长发，其头发的鳞状表层功能就显得特别重要。鳞状表层所吸收的是一些特殊物质，目前，人们生存环境中适合于鳞状表层吸收的物质很少，而当鳞状表层损害后，头发的呼吸功能和吸收营养功能便会削弱或者消失。因此，正确地护理头发是相当重要的。有关专家研究后发现，头发绝对排斥头油、蛋白质、维他命、人参、当归等物质。头发的鳞状表层只吸收与纤维质相关的特殊物质，那么，如何才能较好地护理头发呢？

当前，最好的护发方法是焗油。焗油是一种传统上的习惯叫法，其实焗油膏本身并不含任何油性物质，而是一种通过头发鳞状表层易于吸收的营养素来保养头发的某些物质。它们所含有的成分与头发中的角蛋白相似，可以在很短时间内渗入到毛发皮层，对头发起到营养和修复作用，其中的有效成分在头发表面迅速形成薄而透明的保护膜，增加头发的弹性、柔软性和保湿性，使头发看起来光亮照人，如丝缎一般，并易于梳理。

值得一提的是，把动物油、发油及发乳等抹在头发上，虽

有表面润滑作用，但头发却并不吸收它，况且头发擦上油类物质后，极易沾灰落尘，影响清洁和美观，并堵塞头皮的分泌孔。因此，尽量不要选用这类护发品。其实，头发除了需要外界的营养补给以外，还需要从人体自身内部吸收营养及调节，因此，若想拥有一头秀发，注意自己的饮食起居是十分必要的。一般来说，含有叶酸、泛酸、维生素 A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>、E 等成份的物质，能促进头发的生长。为此，平时要尽可能多吃一些含蛋白质、铁、钙、锌和镁的食物。鱼类、贝类、橄榄油和坚果类干果（核桃等），也有改善头发组织，增强头发弹性和光泽的效能。

有些朋友头发有早白现象，为改善头发，可以常吃些含铜、铁等微量元素的食物，如柿子、西红柿、芥菜、土豆和动物的肝脏及黄豆、葵花籽、黑芝麻等，都能起到乌发的作用。

脱发的朋友，可以经常食用花生、黄豆、海带、芝麻、蛋类、奶粉等食物。这些食物含有头发需要的丰富的氨基酸和微量元素。

头发枯燥、变黄者，除体力和精神过度紧张、疲劳的因素外，还因为食用了盐和脂肪过多的食物，而导致体内代谢过程中产生过多的乳酸、酮酸和碳酸等物质所造成，因此，适当减少此类饮食是十分必要的。

头发的光泽要归于甲状腺素的作用，碘具有促进甲状腺分泌的功能，可使头发滋润光亮，钙和铁有充盈毛孔的作用，可使头发显得更加秀美。

许多人苦恼于头屑过多。其实引起头发出现头皮屑的原因是多种多样的，有的是因为身体健康状况，有的是因为卫

生习惯。减少头屑的方法很多，我们不能只治标不治本，例如可以用一些抑制皮脂分泌的药物，如维生素 B<sub>5</sub>、B<sub>2</sub> 或复合维生素 B 及首乌片等。要想有效地治疗头皮屑，头发清洗的方法也很重要。例如皮脂溢出症引起的头皮屑过多，则不宜用碱性很强的肥皂和热水洗头。

有些朋友错误地认为头皮屑过多，头皮瘙痒，影响头发美观，因此在洗头时就拼命用热水、肥皂或碱水等冲洗头发，这样做其结果适得其反，反而会使头皮屑越来越多。这是因为洗头太勤，特别是用刺激性极强的肥皂洗头，常因刺激皮肤，使皮脂腺的活动更加活跃。皮脂腺分泌皮脂的数量和速度，不是固定不变的，如果皮肤表面的皮脂被洗去，那么，皮脂腺将会以很快的速度分泌皮脂，当皮脂达到正常浓度时，分泌的速度就会显著减慢，甚至暂时停止。如果将皮肤表面的皮脂再去除，则皮脂又会很快分泌出来，人体皮肤的这种调节功能一般只要三个小时左右就完成了。头屑过多的人不宜多洗头，因经常洗去皮脂，则皮脂腺更为活跃。头皮屑过多或头发油腻的朋友，则应该少吃脂肪及甜食，宜多吃蔬菜及含维生素 B 的食物。

脱发是由于糖果、盐分与动物性脂肪摄取太多，导致血液循环的不良。脱发现象严重的人应多喝冷开水，并应多多摄取新鲜的青菜及铁质多的食物，如瘦肉、菠菜、水果等。

头发过于干燥或营养不足，会导致头发分叉。此类情况处理的办法是：将分叉的地方用剪刀剪掉，再于头皮上及发梢处抹上发蜡，用油性洗发精连续清洗三至四次后，便可以改善头发分叉的情况。此外，还应该多食用含钙质的食物与含丰富维生素的青菜。

在炎热的夏季护发尤为重要，特别是在炽热的日光下游泳后，头发由于长时间在含有各种杂质及消毒液的水中浸泡，更由于烈日长时间照射，头发极为脆弱，并常常出现打结现象，如果发质不好的人，这时就极易脱发。所以泳后要及时清洗，并用较大的毛巾及时把水分擦干，并可用手指插入发间，使自然风流通其间，用毛巾将头发围起来，加以轻轻地拍打使水分被毛巾所吸收。头发湿时，勿绑马尾或用夹子固定，应使之顺势披散，自然干燥，这样，头发方不会受损。

水浴后，头发中常含有盐分，如不清洗干净，则会损害头发，发质容易断裂，因此水浴后，如有可能用清水冲一下头发，再用洗发精彻底洗净，并用护发素来保护头发。

夏天日常外出时，应该在头发上涂抹防晒的护发素或橄榄油，以保护头发不被紫外线烧伤，避免头发干燥枯黄。

(3) 梳发及按摩 每天早晚用梳子梳理头发，每次 3 分钟，约 100 下左右，有保持头发润泽柔丽的作用，可以刺激头皮活力，保持发隙通风良好，可防止脱发及头皮屑。

一般在梳理头发时，可准备三种不同类型的梳子：

摩擦阻力小，柘榴质的梳子，使头发完全散开。

具有摩擦阻力，尼龙质的梳子（吹干头发用的梳子应选用耐高温的梳子），以使头发固定。

选用“弹簧梳”，即梳齿部分是以金属或合成化学制品的梳子，以作洗头发的专用梳子。

梳头发的顺序，应由前至后，由左至右，由右至左，将整头头发完全梳理一遍，梳发时要尽量使梳子接触头皮，以起到舒筋活血、按摩头皮的作用。

按摩头皮能刺激毛细血管与毛囊，有助于头脂的分泌调

节，对油性和干性皮肤有治疗功效。

按摩时，将两手的手指张开，以指腹轻抓、揉或拉头皮，或者将手指弯曲呈直角置于头皮上轻轻拍打，可以刺激头皮，促进新陈代谢，如果每天做 3 分钟，可增进头发的润滑与光泽。

(2) 头发的特殊护理在日常生活中，繁忙的工作和学习或许使我们无暇顾及头发，特别是对头发的保养。因此，应定期做头发护理。这对于“上班族”的人来说尤为重要，因为他们是最容易忽略头发护理的。所以，一个简单易行的办法，就是定期为头发焗油，一般来说一个月一次即可。这样既可以节省时间，又可以节省精力，效果也很好。对于干性发质的朋友，普通的家庭护理或许达不到理想的效果，因此也需要定期去美容院为头发做特殊护理。一些脱发、秃发的患者则需去有关的医疗机构进行治疗。

### (三) 头发的美化

#### 1. 电吹风的使用

电吹风是现代家庭生活美发用品中不可少的工具。它对发型的制作起了重要的作用，但在使用时同样有一些要注意的问题。一般来说，热风易造成头发的损伤，因此，使用电吹风时，应先将头发上的水份擦干，吹拂时间要适度。吹风时，吹风机一定要距头发 20~25 厘米以上，多吹发根，不要直接吹头皮，不要将头发吹得过干，因为吹得过干，会使头发失去水分及油脂，容易变黄，起静电，发型也不易保持。

定型时，应把发乳、发胶之类的美发用品均匀地打在头发上，待头发湿润后，再一手拿着电吹风吹热风或冷风，一手用胶木绝缘梳子梳发，吹成自己喜爱的发型样式。吹风定

型的顺序是：先吹头顶后脑部位，再吹轮廓边缘部位，最后是前花纹定型。吹风时，一定要顺着发丝走向，不可逆吹，否则，头发会起毛或发翘。

## 2. 摩丝和发胶的使用

头发除了要保持清洁以外，还要有美丽的形态。剪发、烫发是造型的基础，虽然电吹风可以利用高温强制定型，但这种方法既伤害头发，效果又不持久，而发胶、摩丝却可以改变这种状况。发胶是用于定型的，它本身是液体，当它喷洒在头发上，会自然形成一张薄网粘在一起而使头发定型。用发胶定型，会保持头发原有的蓬松感，同时又能固定发型，使其不变型。发胶适合于较短的发型或特殊发型。

摩丝也是可以用于造型的，从瓶中挤压出泡沫状的摩丝擦在头发上，会形成一层比发胶稍厚的膜，看起来湿润明亮。使用摩丝，头发会结成无数小粒粘在一起，但没有明显缠结的感觉，适合于长而卷曲的发型。发胶与摩丝亦可结合使用，这样可增加强度，更具有活力和韵味，今天的摩丝更具有焗油、亮发、保湿等作用，更利于美化头发。

### （四）发型的选择

适度的发型是良好仪容的表现，因此对于发型的选择也表现了一个人对自我的了解。

选择发型一般应从两个角度选择：

#### 1. 根据脸型选择发型

这种选择发型的方法是最为普遍的。人的脸型可以大致分为八类，各类都有其特殊的发型要求。

**圆脸** 适宜将头顶部的头发梳高，使脸部视觉拉长，要避免头发遮住额头，相应地，应利用头发遮住两颊，使脸

颊宽度减少。另外，发分线最好是中分。

**长脸** 适宜加厚脸部两旁的头发，以增加量感，将前发剪成“刘海儿”，使脸部显得丰满。发分线宜采用侧分法。

**鹅蛋脸** 这是公认的标准脸型，各种发型均适宜。

**方脸** 宜在颈部结低发髻，有优雅感，或让头发披在两侧，减少脸的宽度，发线侧分，并使分线向头顶斜伸。

⑤ **三角脸** 应该增加头侧部头发的分量，以头发稍微遮两侧，发线自中心向外侧斜伸。

⑥ **倒三角脸** 应将头发往上梳，显得头部稍长，并增加两侧发量，尽量梳得蓬松，发线采用直线中分。

⑦ **菱形脸** 适合以蓬松的大波浪发型，以增加侧面量感，头发遮住颧骨，增加脸型柔和感。发线侧分，自眉上斜伸向外。

⑧ **大脸型** 应使头发自然伏帖遮住两颊以减少脸的宽度，不可以梳过于蓬松的发型，否则脸会显得更大。

## 2. 根据发质选择发型

**直而黑的头发** 这种头发宜梳直发，显得朴素、清纯，但直发在显示华丽、活泼、柔和方面不如卷发，而且这种发质较硬，单靠吹，很难达到满意的卷曲效果。如果做卷发，先用油性烫发剂将头发稍微烫一下，使头发略带波浪而显蓬松，卷发时最好用大号发卷。发型设计尽量避免复杂的花样，做出比较简单而又能体现出华丽、高贵的发型来。

**柔软的头发** 这种头发适宜剪成俏丽的短发，将“刘海”斜披在额前，横发向后梳，将耳朵露在外面。如果这样梳理不顺发流，使头发散乱的话，可在耳后夹一个夹子，这样就显得活泼俏丽。

**自然卷发** 这种头发不需要使用烫发剂，只要利用其自然卷发就能梳出各种漂亮的发型。如留短发，卷曲度不明显，而留长发才会显出自然卷曲的美来。这种头发刚剪过的时候，某些地方会有些翘，可在洗头之后用毛巾将头发擦干，然后用吹风机吹干，用梳子梳顺，并用手指轻压，就能定型。

**粗硬的头发** 这种发质很难定型、难卷、难做花，因此，在整发前宜先用油质烫发剂烫一下，使头发不那么坚硬。在发型设计上，尽量避免复杂，选用吹风机和梳子就能梳好的发型比较合适，比如采用半长、半内、半外卷的发型。

⑤**稀少的头发** 这种头发缺少弹性，如果梳成蓬松式的发型，很快就会复原，但这种发质比较伏贴，适合于留长发或梳成发髻，应用小号发卷卷头发，以便做出娇媚的发型。

### 3. 对于发长的选择

长发是女性的偏爱，无论直或卷曲，都给人以不同的美感，因此，披肩长发在女性中可算得上流行最广、时间最长了。长发对于身材修长、匀称的中青年女子来说，确实能给人以潇洒、活泼、飘逸的美感，但并非所有人都适合这种发型。

身材矮胖的人，头发适宜往上梳理，可增加高度感，显得精神。倘若留长发，则头发厚度降低，肩部宽度增大，显得更加矮胖。

脖子短粗的人，适合留短发，如果长发披肩，则无挺拔感。

额头小、鼻子低的人，留短发可以显出风姿；若选择披肩长发，使头发从窄小的额头两侧经脸部披到双肩，既盖住了额头，又显不出五官，会令脸型更缺乏立体感。