

男士妆容

一、发型

男士发型应讲究阳刚之美，前不遮眉、侧不遮耳、后不触领，不留鬓角、不剃光头、不染异色、不烫发、不留怪异发型、不追求时髦，要求干净整洁、端庄大方，不染发。

二、眼睛

眼睛是心灵的窗户。要做到：无眼屎，无睡意，不充血，不斜视。眼镜端正、洁净明亮，不戴墨镜或有色眼镜。

三、面部

面部洁净无油渍，无明显粉刺，嘴唇保持润泽，饭后漱口，定期洁牙，会客时不嚼口香糖等食物。必要时使用口气清新剂，可使用淡雅香水。

胡子刮干净或修整齐，不留长胡子，不留八字胡或其他怪状胡子，不留大鬓角。

四、耳鼻

耳朵内外要干净，没有毛发。鼻毛不能过长，过长的鼻毛，非常有碍观瞻。可以用小剪刀剪短，不能用手拔，特别是当着客人的面。

痰、鼻涕一类的“杂物”应及时清理，清理时，要避开众人眼睛。为了保持鼻腔的清洁，不要用手去挖鼻孔。经常挖鼻孔，会弄掉鼻毛，损伤鼻粘膜，甚至使鼻子变形，鼻孔变大。

五、手部

要经常修剪和洗刷指甲。不能留长指甲，指甲的长度不应超过手指指尖；要保持指甲的清洁，指甲缝中不能留有污垢。

六、个人卫生

做到勤洗澡，勤换衣袜，勤漱口，保持牙齿口腔清洁，身上不能留有异味。口腔有异味，是很失风范的事情。上班前不能喝酒，忌吃葱、蒜、韭菜等刺激性异味食物。每日早晨，空腹饮一杯淡盐水，平时多以淡盐水漱口，能有效地控制口腔异味。必要时，嚼口香糖可减少异味，但在他人面前嚼口香糖是不礼貌地，特别是上班时间和与人交谈时，更不应嚼口香糖。

另外，要尽量少抽烟，不喝浓茶。如果长期吸烟和喝浓茶，天长日久，牙齿表面会出现一层“茶锈”和“烟渍”，牙齿变得又黑又黄。在社交场合进餐后一定要剔牙，但切忌当着别人的面剔牙，可以用手掌或餐巾掩住嘴角，然后再剔牙。



图 2-1-1 男士妆容

案例 2.1：男士仪容仪表要注意

男人爱美不像女人那般投入，但若不注意自己的形象，就会成为时代的落伍者。一个头发杂乱、衣着不整、眼神散漫的男人，会

得到同性的友情吗?会讨得女性的喜欢吗?结论当然是会影响他的交际。

那么，男人的形象要注意哪些方面呢?一般来说，要保持男人绅士般的形象也不是很难，注意以下几个方面的问题即可。特别是新郎们和各位爸爸们，在婚礼前夕要注意自己的仪容仪表哦!

身上有异味

要经常清理男人的汗腺比较发达，出汗后身上会产生一些酸败味，这样会使人“敬而远之”。所以，大汗刚过的男人如有可能应换上干净的衣服再往人群中凑，或注意与他人保持一定距离，还可在腋下胸前等易出汗的部位涂一点儿止汗香剂。吸烟的男人最好在与人交谈时停止吸烟，注意不要过近地与人面对面谈话，吸烟后最好能嚼点儿口香糖等能去除烟味的食物。不少男人是汗脚，所以，应注意保持鞋的清洁，皮鞋最好有两双以上，换着穿。有口臭的人，应养成一日刷三次牙的习惯，如一段时间之后仍有口腔异味，应去看医生。

胡须、头发常清理

男人的头发和胡子很容易影响自身的美观，油腻脏乱的头发对精神面貌有很大的负面影响。男士应该每天都将自己的下巴刮得光洁平滑，这样看上去更显年轻。

别让脸上总是过于油腻

多数男人的脸比较容易油腻，且易生出粉刺，因此要特别注重面部的清洁。不妨选用男性洗面奶及吸油面纸等，每日早晚各清洁

一次，这样既清洁又护肤。

精神面貌不容忽视

男人的形象与其精神面貌有很大的关系，如果外表各方面都处于最佳状态，但目时无光，神态不振，这个人的形象也就谈不上好。所以，男人在精神面貌上要保持对生活的乐观和追求，少些抑郁忧愁，多些爽朗欢笑。

（资料来源：百度文库）