

任务4 简易化妆

仪容，指一个人的容貌，包括五官的搭配和适当的发型衬托。就个人的整体形象而言，容貌是整个仪表的一个至关重要的环节。它反映着一个人的精神面貌、朝气和活力，是传达给接触对象感官最直接、最生动的第一信息。它既可以使人看上去精神焕发、神采飞扬、也可以使人看上去萎靡、疲倦、无精打采。

所以说，塑造良好的自我形象，首先应当考虑的就是仪容。

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。



男士妆容



女士妆容

一、化妆定义、作用、基本原则等

1、化妆

是人们利用工具与色彩描画面容，从面貌外型上改变形象的一种手法。

从广义上来说，化妆指对人的整体造型，包括面部化妆，发型、服饰等改变；

从狭义上来说，化妆只是针对人的面部修饰，就是对面部轮廓、五官、皮肤

作“形”和“色”的处理

2、化妆的作用

化妆为人们追求理想的美创造了良好的条件。在现代生活中，人们追求的美，应该是健康的美，科学的美。

化妆的作用表现为：

美化容貌：人们化妆的目的是为了美化自己的容貌。

增强自信：化妆在为人们增添美感的同时，也为人们带来了自信。造成人的视错觉，而达到弥补不足的目的。

3、化妆的基本原则

扬长避短：先找优点，把优点扩大，缺点淡修饰，让人不易察觉，扬长避短。

真实自然：不虚不夸，流露自然真实的一面。

突出个性：有自己的个人风格，不要千面化，塑造独特形象的风格。

整体协调：色调、外型、款式搭配协调和谐，给人视觉柔和，清楚整齐的形象。

4、化妆的要点

因时而异、因地制宜、因人而异。

女士生活化妆不宜浓妆艳抹，不宜粗脂俗粉，不宜追赶时尚妆容，符合时间、地点、人物三要素。

5、化妆的礼仪

在日常生活和工作中，每个人的修饰打扮、仪表风度、举止言谈都能构成每个人独特的外部形象，同时也反映自身的修养与内涵。化妆是一种修饰美化艺术，不同的场合应施以不同的妆扮，才能使人们藏缺扬优，起到美化形象的作用。

女士化妆礼仪采用专用原则、修饰避人原则，不以残妆示人的原则。

二、盘发

1、方法一



- (1) 先将头发扎成马尾
- (2) 将头发卷紧，向左绕
- (3) 向下绕，目的是盘成一个圆
- (4) 将发尾塞进盘好的髻中
- (5) 用发簪挑起一络头发
- (6) 将发簪插进头发内的皮筋里
- (7) 成品
- (8) 也可将发簪另一端插出来，记得要压一络头发在下面，这样盘得更紧

2、方法二：



- (1) 扎马尾

(2) 头发向左绕，用手把皮往上弄一点，省得埋在头发里找不到了，我的皮筋是黑色的，为了大家看清楚，所以用画笔描成黄色

(3) 头发再绕过来

(4) 头发绕到了皮筋的位置

(5) 把绕过来的头发塞到皮筋里面，等于用皮筋把它们捆住

(6) 捆过来的头发继续向左绕一圈，注意后面一圈的头发要在第一圈的后面绕，就是藏在第一圈的后面。注意我左手食指拿住的，是绕第二圈的头发，这时基本只剩个发尾了。

(7) 把这个发尾继续塞到这根皮筋里面，用皮筋把它捆住。

(8) 成品

三、皮肤的分类特点

1、干性皮肤

肤色较白皙细腻，毛孔细小而不明显，分泌量少而无光泽，皮肤比较干燥，容易生细小皱纹。毛细血管表浅，易破裂，对外界刺激比较敏感。干性皮肤可分为缺水性和缺油性两种。前者多见于 35 岁以上及中老年人，后者多见于年轻人。

2、油性皮肤

肤色较深暗，毛孔粗大，皮脂分泌量多，皮肤油腻光亮，不容易起皱纹，对外界刺激不敏感。由于皮脂分泌过多，容易生粉刺及暗疮，常见于青春发育期的年轻人。

3、中性皮肤

是健康理想的皮肤，毛孔较小，皮肤红润细腻，富有弹性，对外界刺激不敏感。皮脂分泌量适中，皮肤既不干也不油，多见于青春发育期间的少女。

4、混合性皮肤

兼有油性与干性皮肤的特征。在面部 T 字区（前额、鼻、口周、下巴）呈油性状态，眼部及两颊呈干性或中性状态；此类皮肤多见于 25-35 岁年龄的人。

5、衰老性皮肤

皮肤干燥、光泽暗淡，皮肤水分与皮脂分泌量缺少。皮肤的弹性与韧性减弱，出现松弛现象，面部皱纹、晒斑、老人斑等明显。此类皮肤见于老年人。

6、敏感性皮肤

它不是一种皮肤类型，而是一种皮肤状况。有些皮肤不论是油性皮肤、干性皮肤或混合性皮肤都有可能容易过敏。皮肤较薄，对外界刺激很敏感。当受到外界刺激时，会出现局部红肿，刺痒等症状。

四、脸型识别

1、面部组成

眉毛:眉头 眉腰 眉峰 眉梢

眼睛:上睫毛线 内眼角 下眼睑下睫毛线 内眼角上眼睑 眼

鼻部:鼻根 鼻梁 鼻翼 鼻头

嘴唇:嘴角 上唇 下唇 唇峰

2、认识脸型

圆脸: 适合挑眉,带峰,面部两侧加暗色收紧,腮红为斜形,竖着打,不适合横向晕染,适长发

方脸: 适合挑眉,不带峰带弧度的,卷发,面颊两侧加暗影,腮红为斜形,卷发

长脸: 平眉,不适合挑眉,腮红横向,不适合斜形(过瘦长脸可用粉,桔红等膨胀色)

三角脸: 适合 1/4 平眉眉可长些挑些,上两侧提亮,下两侧收紧,发型短

倒三角脸: 适合 1/4 挑眉,两边暗色,下巴提亮

申子脸: 适合 1/4 平眉,稍化离心眉,颧骨最高位加暗色,腮红在颧骨前稍斜一点

国字型脸: 额头偏窄,眉峰在 1/3 以外一点($<1/4$)

鹅蛋脸: 面部的长与宽的比例为 4 : 3 , 前额宽于下颚,突起的颧骨柔顺地向椭圆的下巴尖细下去。

五、美的标准

1、五官的标准比例

“三庭五眼”距离相等

三庭: 面部纵向地分为三庭,如各庭之间长度不等,需要利用化妆手段来修饰。

上庭: 从发际线至眉线;

中庭: 从眉线至鼻底线;

下庭：从鼻底线至颏底线；

五眼：在面部横向分为“五眼”，以一只眼睛的长度为衡量单位，利用“五眼”的方法我们可以测量出两眼间的距离是否协调。

2、三点一线

在修饰眉毛或画眼线时，三点一线的概念是非常重要的。由眉头、内眼角、鼻翼三点构成一条垂直线。

眉的长度与眉峰鼻翼至外眼角固定斜线的延伸处内即是标准的眉型长度。确定眉峰的位置时，沿眼球外侧的垂直线向上与眉的交点处为标准的眉峰位置。

嘴的长度：当目光平视时，嘴的长度应在嘴角与瞳孔形成的垂直线内。在面部修饰中，嘴唇的大小很重要，要依据个人脸型。大脸型不适合画小嘴型，而小脸型也不适合画出大嘴型。要使面部和谐，可以用这条垂直线找出合适的嘴唇长度。

3、肤色的类型

肤色在很大程度上决定着妆容的整体效果，化妆时应根据天然肤色来确定我们的肤色基调，从而选择适当的颜色。

东方人的肤色色调主要有两大类：

黄色调：黄色调又分偏浅和偏深色调。偏浅色调的肤色比较苍白，以黄色为主；偏深色调的肤色偏深偏暗。

红色调：红色调也分为偏浅和偏深色调。偏浅色调是淡粉红色肤色，红色以面颊最为显著；而偏深色调则是较深粉红的肤色，两颊的肤色同样较深。

六、化妆的原则

1、“扬长避短”原则

服务人员应当明确化妆的目的和作用：扬长避短、讲究和谐、强调自然美。面容化妆要根据自己的工作性质、面容特征来化妆。一定要讲究得体和谐，一味的浓妆艳抹，矫揉造作，会令人生厌。要使化妆符合审美的原则，应注意以下几点：

A 讲究色彩的合理搭配。

色彩要求鲜明、丰富、和谐统一，给人以美的享受。要根据自己的面部肤色，选择化妆品。女士一般希望面部化妆白一点，但不可化妆以后改变肤色，应与自

己原有肤色恰当的结合，才会显得自然、协调。因此，最好选择接近或略深于自己肤色的颜色来搽，这样较符合当今人们追求的自然美。

B 依据自己的脸型合理调配。

如脸宽者，色彩可集中一些，描眉、画眼、涂口红腮红都尽量集中在中间，以收拢缩小面积，使脸型显得好看。眼皮薄者，眼线描浓些会显得眼皮厚；描深些，会显得更有精神。涂抹胭脂时，脸型长者宜横涂；脸型宽者宜直涂；瓜子形脸则应以面颊中偏上处为重点，然后向四周散开。

C 强调自然美。

如眉毛天然整齐细长，浓淡适中，化妆时可以不描眉；脸型和眼睛形状较好的可不画眼。如果，有一双又黑又亮的大眼睛和长长的睫毛，就没有必要对眼睛去大加修饰，因为自然自有一种魅力。

2、化妆的“3W”原则（When 时间；Where 场合；What 做什么）

不同场合化不同的妆容，是得体形象的定位和诠释。

现今的社交礼仪中，化妆是一个基本的礼貌，素面朝天并不会给人以好感，尤其在生病、熬夜、身体不适等情况下，素面往往只会真实表现你的憔悴，精致妆容方显你的美丽和对对方的重视和尊重。但是不分场合的浓妆也是不礼貌的，比如正式商洽签约场合时化前卫冷傲的妆容，会给人傲慢无礼轻浮的印象，而在聚会 PARTY 中，不施亮彩，淡妆得近于简朴，则又有缺少热情，不合群，有孤傲藐视之嫌。

妆容，对于大多数女性来讲，可以分为“基础妆”和“时尚妆”两种，基础化妆是比较正统的、原则性的，适宜于一些隆重的场合，突出个人的身份和格调。时尚的化妆，则是具备现代气息和包含了“最新”的意思，一方面是前卫醒目的，另一方面也带有个人冒险的性质，是纯粹享受化妆乐趣的选择。故而，不同场合应有相称的妆容，才能显示你的教养和礼貌，为你的仪态加分。

化妆的浓淡并不是随意的，而是要根据不同的时间、季节和场合来选择。如：白天是工作的时间，一般以化淡妆为宜。如果白天也浓妆艳抹，香气四溢，难免给人的印象欠佳。只有在夜晚的娱乐时间、舞会、聚会，不论浓妆还是淡抹都是比较适宜的。

化妆的浓淡还应当考虑到场合的问题。人们在节假日大多是要化妆的，但是

在外出旅游或参加游乐活动时，最好不要浓妆，不然一出汗，你就会感到为难了。

3、讲究科学性原则

A 科学选择化妆品

化妆品一般可分为美容、润肤、芳香和美发四大类，它们各有特点和功用，化妆时必须正确合理的选择和使用，避免有害化妆品的危害。对待任何一种化妆品，都要先了解其成分、特点、功效，然后根据自己的皮肤的特点，合理选择试用。经过一段时间后，把选用的化妆品相对固定。这样做既起到美容的作用，又避免了由于化妆品对皮肤的伤害，以求自然美和修饰美的完美统一。

B 讲究科学的化妆技法

在化妆时，若技法出现了明显的差错，将会暴露出自己在美容素质方面的不足，从而贻笑大方。因此，酒店员工应熟悉化妆之道，不可贸然化妆。（如：海都员工没有打粉底就上了腮红）

4、专用原则（即不可随意使用他人的化妆品）

两个方面：一是每个女人的化妆盒都具有隐私性，随便使用他人的化妆品便是侵犯别人的私人空间，是非常不礼貌的。二是出于健康考虑，随意使用他人的化妆品是非常不卫生的，极易造成流行性皮炎。

5、“修饰避人”的原则（即不在公共场合化妆和补妆）

在公共场合（尤其是在工作岗位上）化妆是极为失礼的。这样是既不尊重别人，也不尊重自己，给人以轻佻、浮夸的感觉，层次不高，毫无修养可言，从而影响个人形象。在西方，一般来说，当街描眉化妆通常会被认为是风尘女子的象征。

6、不以残妆示人

残妆，指由于出汗之后、休息之后或用餐之后妆容出现了残缺。长时间的脸部残妆会给人懒散、邋遢之感。所以，在上班时酒店员工不但要注意坚持化妆，而且要注意及时地进行检查和补妆。但更需要后台补妆。

七、化妆步骤

1、观察化妆对象，确定化妆风格和适合的效果。

2、洁肤、护肤并做必要的修饰，修剪面部过重的毛发、修眉、调整眼型。

3、粉底：调和肤色、遮瑕、矫正。

- 4、定妆：固定化妆效果、使妆面效果更持久。
- 5、眼影：强调眼神，修饰和矫正眼型，起到美化的作用。
- 6、眼线：矫正眼型，增强眼神。
- 7、睫毛：增加眼部神采，调整大小眼，分为涂睫毛膏和带假睫毛两步。
- 8、眉：强调面部轮廓，调整脸型。
- 9、鼻影：修饰鼻型，强调立体感。
- 10、唇线：确定、修饰唇形，可矫正唇形（也可省略）。
- 11、唇膏：修饰唇形，唇膏的色彩和眼影的色彩要有整体的效果。
- 12、腮红：调整面部轮廓，增加立体感和肤色调整。
- 13、检查整个妆面效果，做必要的修饰和调整。

化妆要求：干净、立体感好、对称、色彩协调，各个角度均完美，若能在达到基本要求的基础上，有一定的风格产生，将会更加完美。