

秘书礼仪知识：秘书仪容秘书资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022__E7_A7_98_E4_B9_A6_E7_A4_BC_E4_c39_645573.htm id="EEMM"> 一、仪容 仪容是指讲究容貌上的美化和修饰，包括美容与美。发对于社交中的女性来说，化妆则是主要的一项内容。也许有人认为化妆是一种人工美，不够自然，或者认为在上班时不用化妆。其实就如同有客人来家中拜访时，你一定会把家里打扫干净一样，在与人交往或工作时间，你也应以和悦的面容来接待客人。美好的仪容，既反映了个人爱美的意识，又体现了对他人的一种礼貌；既振奋了自己的精神，又表现了个人的敬业。因此，社交中不可忽视仪容。（一）、社交场合的仪容要求 1．自然。自然是美化仪容的最高境界，它使人看起来真实而生动，不是一张呆板生硬的面具。失去自然的效果，那就是假，假的东西就无生命力和美了。有位化妆师说过：“最高明的化妆术，是经过非常考究的化妆，让人家看起来好像没有化过妆一样，并且这化出来的妆与主人的身份匹配，能自然表现那个人的个性与气质。次级的化妆是把人突显出来，让她醒目，引起众人的注意。拙劣的化妆是一站出来别人就发现她化了很浓的妆，而这层妆是为了掩盖自己的缺点或年龄的。最坏的一种化妆，是化妆后扭曲了自己的个性，又失去了五官的谐调，例如小眼睛的人竟化了浓眉，大脸蛋的人竟化了白脸，阔嘴的人竟化了红唇……”可见化妆的最高境界是无妆，是自然。因此美好仪容，要依赖正确的技巧，合适的化妆品；要一丝不苟，井井有条；要讲究适度。体现层次；要点面到位，浓淡相宜。这样才能使人感

到自然、真实的美。2. 协调。美化仪容的协调包括：第一，妆面协调，指化妆部位色彩搭配。浓淡协调，所化的妆针对脸部个性特点，整体设计协调。第二，全身协调，指脸部化妆。发型与服饰协调，力求取得完美的整体效果。第三，角色协调，指针对自己在社交中扮演的不同角色，采用不同的化妆手法和化妆品。如作为职业人员，应注意化妆后体现端庄稳重的气质；如作为专门从事公关。礼仪。接待、服务等的人员，出头露面的机会多，要表现出一定的人际吸引魅力就应浓淡相宜，青春妩媚，适合人们共同的爱美之心。第四，场合协调，指化妆、发型要与所去的场合气氛要求一致。日常办公、略施淡妆；出入舞会。宴会，可浓妆扮之；参加追悼会，素衣淡妆。不同场合的不同化妆。发型，不仅会使妆扮者内心保持平衡，也会使周围的人心理融洽。3. 美观。漂亮、美丽、端庄的外观仪容是形成优美良好的社交形象的基本要素之一。人们都希望自己在社交场合中变得更美丽，这是无疑的，但事实上，有些人认为把发胶、摩丝喷在头上，把各种色彩涂抹在脸的相应部位就美了。美观是指从效果来说的。要使仪容达到美观的效果，首先必须了解自己的脸形及脸的各部位特点，孰优孰劣要心中有数；其次要清楚怎样化妆、美发和矫正才能扬长避短，变拙陋为俏丽，使容貌更迷人。这些，是要在把握脸部个性特征和正确的审美观的指导下进行的。

二、化妆 一般情况下，男士不化妆，以修面、理头为主，但也可少量用护肤霜、香水等。女士要以淡妆为主，达到容貌端庄自然、健康的效果。

1、抹粉底。选择与肤色较接近的粉底，用海绵块或手指从鼻子处向外均匀涂抹，尤其不要忽视细小的部位，在头与脖子衔接处要渐淡

下去。粉底不要太厚，以免像戴上一个面具。粉底抹完后要达到调整肤色、掩盖瑕疵，使皮肤细腻光洁的目的。

2、画眉毛。首先用眉刷自下而上将眉毛梳理整齐。然后用眉笔顺眉毛生长方向一道道描画，眉毛从眉头起至三分之二处为眉峰，描至眉峰处应以自然弧度描至眉尾，眉尾处渐淡。最后用眉刷顺眉毛生长方向刷几遍，使眉道自然、圆滑。一般脸型大的，眉毛可描得略粗长些，脸型小的，眉毛可描得略细些，以自然为好。

3、画眼影。眼影用什么颜色，用多少种颜色，如何画，是因人、因事而异的。一般深色眼影刷在最贴近上睫毛处，中间色刷在稍高处向眼尾处晕染，浅色刷在眉骨下。

4、画眼线。眼线要贴着睫毛根画，浓妆时可稍宽一些，淡妆时可稍细一些。上眼线内眼角方向应淡而细，外眼角方向则应加重，至外眼角时要向上挑一点，把眼角向上提，显得眼角上翘。

5、刷睫毛。先将睫毛用睫毛夹子夹得由内向外翻卷。然后用睫毛刷从睫毛根到睫毛尖刷上睫毛液，为了使睫毛显得长些浓些，可在睫毛液干后再刷第二遍、第三遍。最后再用眉刷上的小梳子将粘在一起的睫毛梳开。

6、抹腮红。腮红应抹在微笑时面部形成的最高点，然后各耳朵上缘方向抹一条，将边缘晕开。可用腮红和阴影用腮红和阴影粉做脸形的矫正。如在宽鼻梁两侧抹浅咖啡色，鼻梁正中抹上白色，使鼻子立体感增强。

7、定妆。用粉扑蘸上干粉轻轻地、均匀地扑到妆面上，只须薄薄十层，以起到定妆作用，使妆面柔和，吸收粉底过多的光泽。扑好粉后，用大粉刷将妆面上的浮粉扫掉。

8、画口红。先用唇线笔画好唇廓，再用唇膏涂在唇廓内，可用唇刷涂，也可用棒式唇膏直接涂。口红的颜色应与服装及妆面相协调。为了使口红色彩

持久，可用纸巾轻抿一下口红，然后扑上透明粉饼，再抹一次唇膏。

三、保持个人的仪容卫生 个人良好的仪容卫生，给人以端庄、稳重、大方的印象。既能体现自尊自爱，又能表示对他人的尊重与礼貌。做好个人的仪容卫生，要注意以下几点：

- 1、头发要勤于梳洗，发型要朴素大方。男士可选择中分式、侧分式、短平式、后背式；女士可选择齐耳的直发式或留稍长微曲的长发。男士头发不应盖过耳部，不触及后衣领，也不要烫发。女士头发不应遮住脸部，前面留海不要过低，在正式社交场合无论男士还是女士不可将头发染成黑色以外的颜色。
- 2、面部要注意清洁与适当的修饰。男士要剃净胡须、刮齐鬓脚、剪短鼻毛，不留小胡子和大鬓角。女士可适当化妆，但以浅妆、淡妆为宜，不可浓妆艳抹，并避免使用气味浓烈的化妆品。
- 3、做到勤洗澡、勤换衣袜、勤剪指甲、勤漱口，上班前忌吃大葱、大蒜、韭菜之类有异味的食物，必要时可含一点茶叶或嚼口香糖，以去除异味。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问
www.100test.com