# 个人美发礼仪

来源：网络 作者：眉眼如画 更新时间：2024-02-03

*华盛集团公司的卫董事长有一回要接受电视台的采访。为了郑重起见，事前卫董事长特意向公司为自己特聘的个人形象顾问咨询，有无特别需要注意的事项。对方专程赶来之后，仅仅向卫董事长提了一项建议：换一个较为儒雅而精神的发型，并且一定要剃去鬓角。对方的理...*

华盛集团公司的卫董事长有一回要接受电视台的采访。为了郑重起见，事前卫董事长特意向公司为自己特聘的个人形象顾问咨询，有无特别需要注意的事项。对方专程赶来之后，仅仅向卫董事长提了一项建议：换一个较为儒雅而精神的发型，并且一定要剃去鬓角。对方的理由是：发型对一个人的上镜效果至关重要。果不其然，改换了发型之后的卫董事长在电视上亮相时，形象确实焕然一新。他的发型使他显得精明强干，他的谈吐使他显得深刻稳健。二者相辅相成，令电视观众们纷纷为之倾倒。这一实例说明：发型对商界人士的个人形象，发挥着重要的、不可替代的作用。有鉴于此，系统地学习一些美发的礼仪，是极为必要的。美发，一般是指对人们的头发所进行的护理与修饰。其目的在于，使之更加美观大方，并且适合自身的特点。

美发的礼仪，指的就是有关人们的头发的护理与修饰的礼仪规范。美发的礼仪，是装束礼仪之中不可或缺的一个重要的组成部分。在正常情况之下，人们观察一个人往往是“从头开始”的。位居于头顶之处的头发，自然不会被错过。而且还经常会给他人留下十分深刻的印象。因此，曾有一位商务礼仪专家指出：“每当人们与一位商务人员陌路相逢时，最注意对方的，大都是其发型、化妆、着装等几点。正因为如此，一名商务人员假如不想使本人形象受损，就不能够在外出应酬时不重视上述各点。”从可操作的角度来讲，美发礼仪主要分为护发礼仪与作发礼仪这两个有机组成部分。前者主要与头发的护理有关，后者则是重点关注头发的修饰问题。任何一名商界人士如果不打算使自己“头上失礼”的话，对护发礼仪与作发礼仪均应认真地学习和遵守。

护发礼仪的基本要求是：商务人员的头发必须经常地保持健康、秀美、干净、清爽、卫生、整齐的状态。要真正达到以上要求，就必须在头发的洗涤、梳理、养护等几个方面好自为之。首先，要重视头发的洗涤。任何一个健康而正常的人，头发都会随时产生各种分泌物。此外，它还会不断地吸附灰尘，并且使之与其分泌物或汗液混杂在一起。甚至产生不雅的气味。这类情况一旦出现，无疑便会影响到头到的外观。请设想一下，若是一名商务人员的头发看上去脏兮兮的，甚至成缕成片莫名其妙地粘在一起，何人会对他产生好感呢?!保持头发干净、清洁的基本方法是，要对它按时地进行认真洗涤。洗涤头发，最好是每日一次，并且贵在自觉坚持。即使一时难以作到，也不宜拖得过久。洗涤头发，一是为了去除灰垢。二是为了消除头屑，三是为了防止异味，四是为了使头发条理分明。此外，它还有助于保养头发。

要洗好头发，有如下三条必须注意：其一，要注意水的选择。洗涤头发，宜用大约在摄氏40°左右的温水。水温过低或过高，都对头发有害而无益。尤其要注意水质，各种矿泉水，包括含碱或含酸过多的矿泉水，均不宜用来洗头。其二，要注意洗发剂的使用。目前，人们洗头时大都会采用一些洗发剂，如香波、润丝等等。在选用洗发剂时，除了要使之适合自己的发质外，还应使之具有去污性强、营养柔顺头发、刺激性小、易于漂洗等优点。采用洗发剂洗头，一定要将其漂洗干净。其三，要注意头发的变干。洗头之后，最好令其自然晾干。此种作法，最有益保护头发。若打算令头发迅速变干，可以电吹风将其吹干。但其温度不宜过高，否则会毁伤头发。其次，要重视头发的梳理。要使一个人的头发看上去整洁秀美、清爽悦目，将其认真梳理整齐，令其线条分明、层次清晰、一丝不苟，是极为重要的。不论从哪一方面来讲，在正常情况下，一个人的头发蓬乱如草，凌乱不堪，都会使其难以为他人所接受。正因为如此，每一名商界人士都必须将梳理整齐自己的头发，视作自己每天都必须认真操练并经常自查的一项“基本功”。

就梳理自己的头发来讲，商界人士有必要注意下列三点：一是要选择适当的工具。梳理头发，不宜直接使用手指抓挠，而应当选用专用的头梳、头刷等梳理工具。其主要标准是不会伤及头发、头皮。在外出上班时，商界人士最好随身携带一把发梳，以备不时之用。二是要掌握梳理的技巧。梳理头发，不但是为了将其理顺，使之成型，而且也是为了促进头部的血液循环与皮脂分泌，提高头发与头皮的生理机能。要作到这一点，就必须掌握必要的梳理技巧。例如，梳头时用力要适度，用力不宜过重过猛;梳子与头发可形成一定的角度，以促使头发的形状起伏变化;梳子应向某一个方向同向运动，不宜一再循环往复，等等。三是要避免公开的操作。梳理头发是一种私人性质的活动。他人所了解的，应当是其结果，而不是它的过程。若是“当众理衣鬓”，在外人面前梳理自己的头发，使残发、发屑纷纷飘落的情景尽落他人的眼底，是极不理智的。最后，要重视头发的养护。身为炎黄子孙，绝大多数中国人都具有“黑头发、黑眼睛、黄皮肤”等共同的种族特征。按照常人的审美标准，每一个人都理当拥有一头浓密的乌发青丝。可是，这并非人人都能够办得到。商界人士如果要想作到这一点，就必须重视头发的养护问题。养护头发，其实是治表兼治本的。养护头发之中的“护”，指的是头发的保护。要保护好头发，就要有意识地使之免于接触强碱或强酸性物质，并尽量防止对其长时间曝晒。

洗头时使用洗发剂之后，会使头发的养分受到一定的损失，致使其干燥、分叉、断裂甚至脱落。为此，可在洗头之后，酌情地采用适量的护发剂。此外，一些质量上好的发乳、发露、发油、发胶以及生发水、亮发蜡等等，只要使用得法，也会产生一定的护发作用。养护头发中的“养”，则指的是头发的营养。如果说“护”是治表之法，那么“养”则重以治本。真正要养护好头发，关键还是要从营养的调理与补充等方面着手。一般认为，辛辣刺激之物，若食用过量，将有损于头发。烟、酒对头发的危害，则尤为严重。如欲减少发屑，应少吃油性大的食物，多吃含碘丰富的食品。欲使头发乌黑发亮，则适宜多吃蛋白质和富含维生素、微量无毒的食物，尤其是要多吃核桃一类的坚果，或黑芝麻一类的“黑色食品”。

作为礼仪所涉及的，主要是有关头发的修剪、造型等待方面的问题。对商界人士来讲，作发礼仪的基本要求是：经过修饰之后的头发，必须以庄重、简约、典雅、大方为其主导风格。不论是修剪头发，还是为其选择一定的造型，商界人士都必须严格遵守如上要求。头发的修剪，俗称理发。它所指的是，对头发所进行适当的修整，并以将其剪短一定程度为主要特征。在正常情况下，每个人的头发会不断地进行新陈代谢，生长不已。因此，每到一定的时间，人们就必须理发。

商界人士在修剪自己的头发时，有三个方面的问题应当引起重视：其一，应当定期理发。根据头发生长的一般规律，常人在每半个月左右理一次头发是最为恰当的。至少，每次理发的时间隔也不宜长于一个月。如果经年累月拒绝理发，个人的形象必将令人惨不忍睹。有些特殊的时候，例如参加重要的庆典、宴会时，为显示自己郑重其事，特意临时再理一次发，也是非常必要的。其二，应当慎选理发方式。具体说来，理发又分为剪、刮、洗、染、吹、烫等各种不同的方式。商界人士对其中一些具体方式可以根据个人爱好，进行自由选择。而对其中的另外一些具体方式，则需要三思而行。比方说，商界人士在理发时，如果打算把自己的头发染得更黑一些，是比较正常的。因为它既是“人之常情”，也符合中国人传统的审美习惯。然而若是执意把自己的黑头发染成黄、红、绿、蓝等各色，甚至将其染成数色并存的彩色，则与自己的身份未免不相符。其三，应当留意头发长度。业已指出，理发是以剪短头发为其主要特征的。那么，商界人士在理发时应将自己的头发修剪到多短为好，就不能够不予以讨论。实际上，对于商务人员头发的标准长度，商界已有成规在先。一般的要求是：既不宜理成光头，也不宜将头发留得过长。为了显示出商界人士的精明干练，同时也是为了方便其工作，通常提倡商务人员将头发剪得以短为宜。具体而论，在商界男士中，“长发男儿”是不受欢迎的。不仅如此，在理短发时，还必须作到：头发前不覆额，侧不掩耳，后不及领，并且面不留须。在商界女士中，提倡剪短发，并且一般要求在工作岗位上头发长度不宜超过肩部，更不允许如同女学生一样将自己的一头秀发随意披散开来。那样作尽管会对自己“女人味”倍增，但却是商务交往中所不允许的。不是说商界女士在工作中绝对不可以留披肩发，而是建议她们最好对其稍加处理，例如暂时将其盘起来，或者束起来。头发的造型，通常称为发型。有时，也叫作发式。一个人在美发的时候，他首先所要面对的问题，就是如何塑造自己的发型。假如将发型称为美发的关键环节，一点都不会过分。在实际生活中，商务人员必须认识到：发型不仅反映着自己的个人修养与艺术品位，而且还是自己个人形象的核心组成部分之一。商界人士在为自己选定发型时，

除了受到个人品位和流行时尚的左右之外，还往往必须对本人的性别、年龄、发质、脸形、身材、职业等因素重点加以考虑。

第一，需要考虑性别。在日常生活中，发型一向被作为区分男女性别的重要的“分水岭”之一。虽然近几年来，发型的选择逐渐呈现出日益多元化的倾向，明星人物和新潮青年们在选择自己的发型时，纷纷地“敢为天下先”：成年男子要么留披肩发，要么梳起小辫儿;妙龄少女则或者理“板寸”，或者剃光头;……此类作法甚至一时蔚然成风，但是素来以恪守传统而著称的商界人士依旧不为所动、不去效仿。以发型而分男女，在商界依旧应当是一种人人必须遵守的惯例。

第二，需要考虑年龄。商界人士在为自己选择发型时，必须客观地正视自己年龄的实际状况。切勿“以不变应万变”，从而使自己的发型与自己的年龄相去甚远，彼此抵触。举例来说，一位青年妇女若是将自己的头发梳成“马尾式”或是编成一条辫子，自可显现出自己的青春和活动，可若是一名人过中年的女士作出这种选择的话，则不但显得她极其不自量力，有着“冒充少女”之嫌，而且还会因其与自己的年龄极不协调，而令他人大倒胃口。

第三，需要考虑发质。发质，一般是指头发的性质。选择发型之前，必须要首先了解自己的发质，看其有无可能性。中国人的发质通常被分成硬发、绵发、沙发、卷发等四种类型。它们各具自己的特点，对发型的选择也有互不相同的要求。其一，硬发，它的特点是头发又粗又硬，稠密并富有弹性。它尽管可被用来塑造多种发型，但因其往往粗壮茂密，所以在塑造发型时应重点对其“删繁就简”。其二，绵发。绵发俗称软发。其特点是头发既软又细，不很稠密，弹性也不大。它在造型上难度较大，尤其不宜塑造外观平直的发型，但却适于展示头发之美。例如，这种发质的女士若选择“波浪式”发型，往往效果绝佳。其三，沙发。它的主要特点是头发干涩稀疏，灰暗无光，并且常呈蓬乱之状。由于此类发质缺陷较多，使头发的直观效果不好，故切勿以之塑造中、长类型的发型。其四，卷发。它又叫“自来卷”。主要特点是长短不一，但却自然地呈现出弯曲之态。这种具有天然之美的发质，几乎可以塑造任何发型。

第四，需要考虑脸形。人的头发生在头顶，下垂到脸旁，因而发型与脸形相辅相成。选择恰当的发型，既可以为自己的脸形扬长避短，更可以体现发型与脸形的和谐之美。具体来讲，不同脸形的人在为自己选择发型时，往往会有一些不同的要求。圆脸形的人，五官集中，额头与下巴偏短，双颊饱满，可选择垂直向下的发型。顶发若适当丰隆，可使脸形显长。宜侧分头缝，以不对称的发量与形状来减弱脸形扁平的特征。面颊两侧不宜隆发，不宜留头发帘;方脸形的人，面部短阔，两腮突出，轮廓较为平直。在设计其发型时，应重点侧重于以圆破方，以发型来增长脸形。可采用不对称的发缝、翻翘的发帘来增加发式变化，并尽量增多顶发。但勿理寸头，耳旁头发不宜变化过大。额头不宜暴露，不宜采用整齐平整的发廓线;长脸型的人，往往会给人以古典感，脸形较美。为其设计发型时，应重在抑“长”。可适当地保留发窜，在两侧增多发容量，削出发式的层次感，顶发不可高隆，垂发不宜笔直;“由”字型脸的人，额窄而腮宽，俗称三角形脸。在设计发型时，应力求上厚下薄，顶发丰隆。双耳之上的头发可令其宽厚，双耳之下的头发，则可限制其发量，前额不显裸露在外;“甲”字型脸的人，额宽而鄂窄，俗称倒三角形脸。在作发时，宜选短发型，并露出前额。双耳以下发容量宜适当增多，但切勿过于丰隆或垂直。选择不对称式的发型，效果通常不错;六角形脸的人，主要特征是颧骨突出。作发时，适于避免直发型，并遮掩颧骨。在作短发时，要强化头发的柔美，并挡住太阳穴。作长发时，则应以“波浪式”为主，发廓轻松丰满。

第五，需要考虑身材。身材有高、矮、胖、瘦之别。身材不同的人，在选择发型时，往往会有许多不同的考虑。一般说来，身材高大者，在发型方面往往可以有比较多的选择。他们可以去作直短发，甚至可以理寸头，也可以长发披肩，或是作成“波浪式”。由于他们身材方面的优势，他们所作的发型多会令其敏捷、精神，而无笨重、迟钝之感。身材矮小者，在选择发型时往往会受到一定的限制。聪明一些的话，最好是为自己选择短发型，以便利用他人的视觉偏差使自己“显高”，千万不要去作长发型，尤其是女士们不要去作长过腰部的披肩发，否则只会令自己显得更加矮小。身材高而瘦者，可适当地利用某些发型，例如直发、长发或“波浪式”卷发，让自己显得丰盈一些。不要总是将“孤苦伶仃”，愈见其瘦。身材矮而胖者，一般不宜留长发，更不应该将头发作得蓬松丰厚。有可能的话，应作短发型，并且最好露出自己的双耳来。那样一来，非但可使自己看上去更高一些，而且也可以使自己胖得不过分突出。

第六，需要考虑职业。商界对自己的全体从业人员的基本要求是：庄重和保守。这一基本要求，在商界人士对自己设计发型时，亦须得以贯彻落实。平心而论，时下社会所流行的一些新潮发型，倒如“崩克式”、“烫字式”、“梦幻式”、“爆炸式”、“多穗式”、“迷乱式”、“仿蛇式”等等，或是华丽美艳，可是出奇制胜，对于他人都有着强劲的吸引力。然而它们却绝对不适合于商界人士选择。例如商务人员在正式场合以这一类的“前卫”发型亮相，只会被人等同于不守本分、缺乏主见之辈，而绝对不会为自己赢得好评。在设计与制作发型时，商界人士若能对以上几个方面的问题统盘考虑，则必然会使自己的发型既符合惯例，也易于得到他人的认可。最后，有一点需要认真提及：商界人士不管为自己选定了何种发型，在工作岗位上都绝对不允许在头发上滥加装饰之物。在一般情况下，不宜使用彩色发胶、发膏。男士不宜使用任何发饰。女士在有必要使用发卡、发绳、发带或发箍时，应使之朴实无华。其色彩宜为蓝、灰、棕、黑，并且不带任何花饰。绝不要在工作岗位上佩带彩色、艳色或带有卡通、动物、花卉图案的发饰。若非与制服配套，商界人士在工作岗位上是不允许戴帽子的。各种意在装饰的帽子，如贝雷帽、公主帽、学士帽、棒球帽、发卡帽，或是用以装饰的裹头巾，戴在正在上班的商界人员的头上，与之都是很不协调、很不相称的。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！