



“十四五”职业教育国家规划教材

护理礼仪 (第二版)

HULI LIYI

主审 何敏 朱秀敏
主编 付保芹



扫描二维码
共享立体资源

护理礼仪 (第二版)

主审 何敏 朱秀敏
主编 付保芹



中南大学出版社
www.csupress.com.cn



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

护理礼仪 / 付保芹主编. --2 版. --长沙: 中南
大学出版社, 2025. 5. --ISBN 978-7-5487-6226-3

I. R47

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025YG8687 号

护理礼仪

HULI LIYI

付保芹 主编

- ☐ 出版人 林绵优
☐ 责任编辑 陈海波 王雁芳
☐ 责任印制 唐 曦
☐ 出版发行 中南大学出版社
社址: 长沙市麓山南路 邮编: 410083
发行科电话: 0731-88876770 传真: 0731-88710482
☐ 印 装 定州启航印刷有限公司

- ☐ 开 本 787 mm×1092 mm 1/16 ☐ 印张 10 ☐ 字数 235 千字
☐ 版 次 2025 年 5 月第 2 版 ☐ 印次 2025 年 5 月第 1 次印刷
☐ 书 号 ISBN 978-7-5487-6226-3
☐ 定 价 36.00 元

图书出现印装问题, 请与经销商调换

目录

单元一	绪论	1
	任务一 概述	2
	任务二 护理礼仪	11
单元二	护士仪容礼仪	16
	任务一 仪容礼仪的内涵和基本原则	17
	任务二 护士头面部及肢体养护	19
	任务三 护士化妆方法	26
	任务四 护士目光表情的运用	29
	技能训练一	36
单元三	护士服饰礼仪	38
	任务一 基本服饰礼仪	39
	任务二 护士着装礼仪	50
单元四	护士体态礼仪	58
	任务一 护士基本体态礼仪	59
	任务二 手姿	72
	任务三 行礼	74
	技能训练二	80
	技能训练三	81
	技能训练四	82
	技能训练五	83
单元五	护士言谈礼仪	84
	任务一 言谈的基本礼仪	85
	任务二 护理工作中的言谈礼仪	88

单元六	护士工作礼仪	111
任务一	概述	112
任务二	护理工作礼仪	115
任务三	同事间工作交往的礼仪	126
技能训练六		130
单元七	求职礼仪	132
任务一	概述	133
任务二	书面求职礼仪	134
任务三	网络求职礼仪	140
任务四	面试求职礼仪	143
技能训练七		153
参考文献		154

单元二

护士仪容礼仪

学习目标

1. 理论目标

掌握仪容礼仪的基本原则、护士发型的要求、护士化妆方法、护士目光运用的要点和微笑的注意事项；熟悉护士肢体修饰的原则；了解面部皮肤和头发的养护方法。

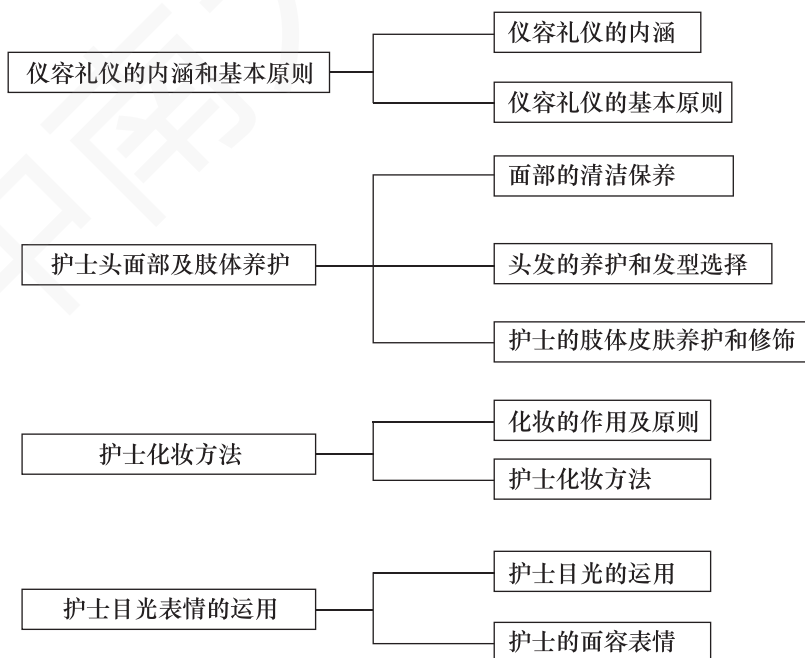
2. 能力目标

能够熟练运用化妆技巧，做到适时、适当的仪容修饰。

3. 素质目标

通过学习，更好地体会仪容礼仪的重要性，在以后的工作中保持良好仪容，展现“白衣天使”的风采。

【知识导图】





在人际交往中,仪容美能够给人留下深刻的印象,为建立友好的人际关系提供保障。护士良好的职业形象离不开仪容美,良好的仪容能向患者传递友善、健康的信息,反映护士积极向上的精神面貌,更能体现出护士对患者及其家属的尊重,有利于整个医院形象的提升。

■ 任务一 仪容礼仪的内涵和基本原则

一、仪容礼仪的内涵

仪容,通常是指人的外观或容貌,包括人的头发、面部、身体、四肢的卫生和修饰状况,以及面部表情和目光的应用。在与患者的交往中,护士的仪容状况是护患关系建立的基础,能够影响患者对护理工作的评价。护士的仪容美包括仪容的自然美、修饰美和内在美。



仪容修饰

1. 仪容的自然美

自然美指个人先天的外在形象美,与遗传因素有关。容貌秀丽、天生丽质为仪容美创造了有利条件,是人们的普遍心愿。

2. 仪容的修饰美

修饰美指个人结合自身条件,按照一定规范,对仪容进行适当的修饰,扬长避短,提升气质,美化形象。人们可以通过学习、积累,获得修饰美的方法来塑造仪容美。

3. 仪容的内在美

内在美指个人通过不断的学习和努力,提高自身文化水平、道德修养,培养优雅的气质,塑造美好的心灵。内在美是个人综合素质的体现。

仪容美是自然美、修饰美和内在美的综合体现,只有三方面高度统一,才能达到真正的仪容美。护理工作需要与人交往,对护士的仪容有着特殊的职业要求,秀丽端庄的容貌、简洁得体的妆扮、自然恰当的表情都是护士需要遵循的仪容礼仪。

典型案例

周总理是公认的美男子,他可以穿打补丁的衬衣,可以穿接过袖口的毛衣,但在任何公开场合,他的外套总是整洁挺直;工作再忙,他的头发总是天天吹理。周总理曾在天津南开中学读书,南开中学的镜铭是“面必净,发必理,衣必整,钮必结。头容正,肩容平,胸容宽,背容直。气象:勿傲,勿暴,勿怠;颜色:宜和,宜静,宜庄”。

不论是我们的榜样周总理,或是天津南开中学的“镜铭”,这些观念和行为所体现的中心思想都是:仪容修饰是为了表达美好的情感,是为了表达对他人和自己的尊重。



二、仪容礼仪的基本原则

仪容是一个人的外在形象，人际交往，都是从仪容印象开始的。护士在工作中需要与不同的人交往，遵循仪容礼仪的原则可以帮助护士建立良好的人际关系，塑造良好的职业形象。护士仪容礼仪的基本原则有适度性原则、协调性原则和个体性原则。

（一）适度性原则

护士的仪容修饰需要遵循适度性原则，以自然为本，不能过分修饰，刻意装点，否则会给人们留下庸俗的印象，不仅不美，甚至会引起反感，造成患者的不信任。

1. 选择适合的护肤品和化妆品

护士应该结合自身特点，选择适宜的护肤品和化妆品，改善皮肤和头发状态，扬长避短，展现魅力。

2. 掌握适当的修饰技巧

适当的修饰技巧是打造完美妆容的关键，护士应掌握修饰的方法与技巧，追求“饰而无痕”的效果，使自己的妆容符合职业要求。

（二）协调性原则

仪容美是整体的美，是与外在环境相协调的美。仪容修饰应该综合考虑自身年龄、服饰、职业、季节等特点，塑造和谐统一的美。

1. 仪容应与年龄相协调

得体的仪容能够体现不同年龄阶段的美，青年时应彰显青春和活力，中年时应体现稳重和成熟，老年时应突出安详和端庄。

2. 仪容应与服饰相协调

化妆应考虑服装的颜色、款式，并配以相应的发型，借助色彩、款式将美协调地集中于一身。着职业装时，仪容应简洁干练；着运动妆时，仪容应朴素干净；着礼服时，仪容应端庄华丽。

3. 仪容应与职业相协调

化妆应考虑自身的身份与职业，不同的职业要求不同的妆容，护士工作时应淡妆上岗，显得端庄大方，亲切自然。

4. 仪容应与季节相协调

随着四季变换，光线和气候也会发生变化，仪容修饰应与外界自然环境相协调。护士应选择适宜的护肤品和化妆品，保持皮肤健康红润，仪容得体大方。

（三）个体性原则

仪容应体现个人的兴趣爱好、审美观点和气质性格，在修饰仪容时不能盲目追求时髦、时尚，其可能并不适合自身。仪容修饰应该依据自身特点，对自我形象进行重新塑造，增加个人魅力。因此，在修饰之前应恰当地设计自身形象，把握好个人特点。如根据脸型选择适合自己的发型，结合五官外在条件选择适当的化妆技巧等。



考点提示

仪容礼仪的基本原则：适度性原则、协调性原则和个体性原则。

■ 任务二 护士头面部及肢体养护

良好的仪容既反映了护士的爱美意识，又表达了对他人的礼貌和尊重；既表现了个人的良好修养，又展示了护理职业的社会形象；既振奋了自己的精神，又体现了所在医院的管理水平。面部的清洁、皮肤的状况、发型的选择都能体现出个人的生活习惯，影响人际交往的第一印象。

一、面部的清洁保养

（一）五官的清洁养护

1. 眼

俗话说“眼睛是心灵的窗户”，眼睛可以表达情感、传递信息，是人际交往中被对方注视最多的部位。我们要注意对眼睛的养护，时时保持眼睛的清洁，及时清除眼睛的分泌物，如果被灰尘或异物迷住了眼睛，不要用手揉搓，而要让泪水自然冲洗。如果需要佩戴眼镜，则应选择合适的度数和风格，不要佩戴与自身年龄、身份不符合的眼镜，或样式夸张的眼镜。注意在工作场所或社交场所，一般不要佩戴太阳镜或墨镜。

2. 眉

眉毛虽然不像眼睛一样引人注目，但是作用也很大。平时应注意保持眉毛清洁，防止眉毛中有灰尘或死皮。注意根据脸型和眼型适当修饰眉形，尤其是女性，应该经常修理眉毛。

3. 鼻

鼻子是面部最突出的部位，也是重要的呼吸和嗅觉器官。平时应注意保持鼻腔清洁，当鼻腔有分泌物时，要及时用纸巾或手帕清除，但注意擤鼻涕和挖鼻孔是一种很不雅观的动作，所以一定要避开人群。有些人的鼻毛较长，应及时修剪，任其长出鼻外是很不雅观的。

4. 口

维持口腔的卫生，使牙齿洁白、口无异味是最起码的礼仪要求。应该做到每天刷牙，定期洗牙。刷牙应做到“3个3”，即每天刷牙3次，每次刷3分钟，餐后3分钟刷牙。并经常用漱口水、牙线等护理牙齿。定期洗牙可以清除附着在牙齿上的牙结石和牙菌斑，是牙齿深度清洁护理的必要方法。注意饮食对保持口气清爽也是很重要的，护士上班前忌吃葱、蒜等气味较重的食物。同时，公众场合应避免打哈欠、吐痰等不雅行为。



护肤小偏方

(1) 将一片西瓜肉捣碎, 加入一个鸡蛋黄一起搅拌均匀, 然后加入适量面粉搅拌成膏状, 敷于面部, 十分钟后用清水洗净, 一周两三次。西瓜皮去红留青直接擦脸, 收敛毛孔效果极佳。

(2) 将栗子去皮、捣碎, 加入蜂蜜调匀, 涂抹于脸上, 能舒展脸部皮肤, 达到去皱的效果。

(3) 每次洗脸时, 在洗脸水中加入适量的白醋(约两匙)拍到脸上, 坚持使用能使毛孔缩小, 还能防止痤疮的产生。

(4) 半颗柠檬洗净去皮后榨汁, 然后将柠檬汁、一匙蜂蜜、一个鸡蛋的蛋清在一起搅匀, 涂于面部, 10 ~ 20 分钟后洗净, 不仅可以滋润皮肤, 还具有美白作用, 建议在晚间使用。

(5) 鸡蛋蛋清涂抹在皮肤上, 可以去除死皮, 等蛋清干后用清水洗净即可。

二、头发的养护和发型选择

头发是人体的重要组成部分, 对人的外貌修饰有着十分重要的作用。整洁大方、长短适度的秀发, 能给人一种潇洒飘逸的美享受。如果头发邋遢、肮脏不堪, 就会给人一种不愉快的感觉。对于护士来说, 乌黑靓丽的发质、简洁标准的发型, 能够提升个人气质, 展现自己的健康与活力。

(一) 头发的清洁和养护

1. 头发的清洁

发质分为干性、中性和油性三种, 要根据发质决定洗发的频率。一般中性发质, 宜每周洗发 2 次, 油性发质要比干性发质清洗的次数多。正确的洗头方法: 先将头发理顺、淋湿, 再倒上适量的洗发剂, 用手指反复轻轻揉搓, 然后用水将洗发剂冲洗干净; 如头发较脏, 可将上述程序重复一次。冲洗干净后随即用干毛巾擦拭, 尽量不用电风吹干, 最好令其自然晾干。

2. 头发的养护

头发是有生命的, 健康、秀美的头发要靠平时的保养与护理。

(1) 经常梳理头发: 梳头可以保持头发整齐、光洁, 同时还能起到良好的理疗作用。梳头时, 梳齿刺激头部神经末梢, 再通过大脑皮质调节头部神经功能, 能有效地促进血液循环和头发的生长。正确的梳头方式: 先将中间的头发从前向后梳理, 再将两侧的头发分别左右梳理; 每一次都要从发根慢慢向发梢梳理; 梳理时力度要适中, 速度宜舒缓, 不要用力过猛, 以防刺伤头皮, 拉断头发。梳子要专人专用, 保持清洁, 以防传染疾病; 梳齿不要过密、过尖, 质地以硬木或牛角为佳。



两鬓头发放于耳后，不超过耳下 3 cm（图 2-2）。燕尾帽佩戴时应平整挺立，高低适中，戴正戴稳，距前发际 4 ~ 5 cm，用浅色发卡在脑后固定。



图 2-1 护士长发发型



图 2-2 护士短发发型

2. 戴圆帽时的发型

在特殊科室如手术室、重症监护室等工作的护士，需要佩戴圆帽。在佩戴圆帽时，头发应全部遮在帽内，前不露刘海，后不露发际（图 2-3）。

3. 男护士发型

男护士发型应简单整洁，前发不覆额，侧发不掩耳，后发不触领，不留怪异发型，如梳小辫、剃光头等（图 2-4）。



图 2-3 护士戴圆帽发型



图 2-4 男护士发型



课程思政

用得体发型塑造职业美

随着现代文明的发展，医学从理念到结构都在发生深刻的变化，人们对护理的要求越来越高。南丁格尔说过，护理工作不仅需要精湛的技术，更需要艺术。美是人类在创造外在形象时所获得的内在文明，规范、得体的发型不仅可以满足护理工作需要，更能够塑造护士的职业美，体现护理专业的精巧、细致和艺术性。职业美能够提升护士职业尊严，在更好地服务患者的同时，增加护士对职业前景的自信心。



3. 微笑的方法

微笑是指面露喜悦之色，表情轻松愉快。微笑的方法：额部肌肉收缩，使眉位提高，眉头舒展自然，眉毛略上扬弯曲成弯月形；双眼略睁大；两面颊上的笑肌进行收缩，并稍微提升拉高，使面部肌肤看上去出现笑意，唇形稍微弯曲，嘴角稍上提，唇闭合，可露齿或不露齿，并自觉地控制发声系统，不发出笑声。

4. 微笑的注意事项

(1) 真诚自然：微笑应该体现内心深处的真、善、美，是内心活动的自然流露。护士应热爱护理专业，具有高度的职业感，在工作中展现“职业微笑”。护士真诚自然的微笑能够向患者传递积极的信息，帮助患者树立战胜疾病的信心。

(2) 适时适度：笑容应该讲究适时、适度，注意场合。护理工作环境复杂，特殊场合如抢救患者、处理纠纷时，应做好表情控制，避免产生误会。笑容要适度，笑容过度会让人觉得轻浮，笑容过浅会给人以皮笑肉不笑的感觉。

(3) 微笑的禁忌：避免不真诚、不合适的笑容，如假笑、冷笑、怪笑、媚笑、窃笑、狞笑等，以免影响护患沟通，造成护患矛盾。

5. 微笑的练习

(1) 做好心理准备：真诚自然的微笑应该发自内心，要调整好心境，想象生活中的美好事物或愉快经历，心理上放松、自信。

(2) 对镜练习法：整理好仪容、仪表，面对镜子，发出会心的微笑，并让笑容定格，欣赏最美的自己（图 2-8）。

(3) 咬筷练习法：牙齿咬住一根筷子微笑，此时露出的牙齿数量合适，嘴巴的弧度恰当，笑容自然得体。

(4) 面对面练习法：两位同学为一组，相互对视，共同展示微笑，并及时总结，指出不足，反复练习。



图 2-8 对镜练习法



8. 注视对方的时间长短常常能表现出对对方的感受, 若注视对方的时间占全部相处时间的 2/3 左右, 你认为这是表示 ()。

- A. 友好 B. 重视 C. 轻视 D. 兴趣

9. 关注型注视, 其注视部位为 ()。

- A. 双眼 B. 额头 C. 眼部到唇部 D. 眼部到胸部

10. 亲密型注视的注视范围是 ()。

- A. 注视对方额头至双眼位置 B. 注视对方双眼至唇部
C. 注视对方双眼至胸部 D. 注视对方颈胸部

11. 以下哪一个不是微笑的注意事项 ()。

- A. 真诚自然 B. 发自内心
C. 始终保持微笑 D. 不要冷笑、怪笑

12. 请看化妆视频题视频, 你认为视频中模特在化妆前后有什么样的改变呢。如果你来担任化妆师, 你会做出什么样的改进?

技能训练一

【内容】

护士化妆方法

【目标】

1. 技能目标 掌握护士化妆技巧, 熟悉各种化妆品的使用方法。
2. 情感目标 培养正确的审美观。

【准备】

1. 化妆品 粉底、散粉、眉笔或眉粉、眼影、睫毛膏、眼线笔或眼线液、腮红、口红等。
2. 化妆工具 粉扑、眉刷、修眉刀、睫毛夹、眼影刷、腮红刷等。
3. 清洁护肤用品 洗面奶、化妆水、润肤霜等。
4. 其他辅助工具 化妆镜、化妆棉、棉签、毛巾等。

【训练方法】

1. 两人为一组, 互相为对方化妆, 或自己照着化妆镜, 完成化妆。
2. 化妆步骤如下:

(1) 妆前准备: 化妆前先清洗面部皮肤, 再用化妆棉蘸取化妆水轻轻拍打脸、颈部, 最后涂上润肤霜来滋润皮肤。

(2) 涂粉底: 选择合适的粉底液或粉底膏, 拭擦时用点、按、压、拍的手法, 沿着面部肌肉的生长纹理方向, 由上向下, 由内向外, 均匀地涂在面部和颈部。然后定妆, 在粉扑上蘸取适量的散粉, 轻轻拍按面部, 定妆散粉要薄而均匀。

(3) 画眉: 根据年龄、性别、脸型设计眉形。画眉时选择黑色或咖啡色眉笔或眉粉,



单元二答案



视频题



沿着眉毛生长方向画。眉毛的弧形随眉骨的形状自然弯曲，眉峰处于眼球正视前方时中线稍后一点的位置，眉头的起始位置与内眼角对齐，眉尾终于鼻翼与眼角的连线处。眉峰应画得浓些，往眉尾渐淡。

(4) 涂眼影：从睫毛根部开始描画眼影，靠近睫毛根处的眼影颜色最深，向上颜色渐淡，深色到浅色过渡自然，不要有明显的分界线，最好画出晕染效果。

(5) 画眼线：选用软芯防水眼线笔，沿睫毛根部从外眼角或内眼角开始画。

(6) 涂睫毛膏：先用睫毛夹，使睫毛上翘。上眼睑的睫毛用睫毛刷从根部向睫毛纵向涂，下眼睑的睫毛横向涂。注意避免涂成“苍蝇腿”，涂的时候不停地以“Z”字手法摆动。

(7) 涂口红：先涂一层润唇膏，再根据自己的唇形及五官特征画唇线。唇线应整齐，上唇线从中间向两边画，下唇线则从嘴角向中间画，最后用唇膏或唇彩填满唇线轮廓。

(8) 刷腮红：用腮红刷蘸取腮红抹于颧骨下方，并向耳朵上缘方向匀开。一般情况下，腮红高不过外眼角，低不过嘴角，向内不过眼长的 $1/2$ 垂直线。

【评价】

1. 妆面自然、干净、真实。
2. 化妆效果好，能够起到扬长避短的作用。
3. 化妆技巧熟练。

(申洪娇)