



“十四五”职业教育国家规划教材



“十四五”职业教育河南省规划教材

护理礼仪

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

主审 何敏 朱秀敏
主编 付保芹



中南大学出版社
ZHOONGNAN UNIVERSITY PRESS



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

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

中南大学出版社

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、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。

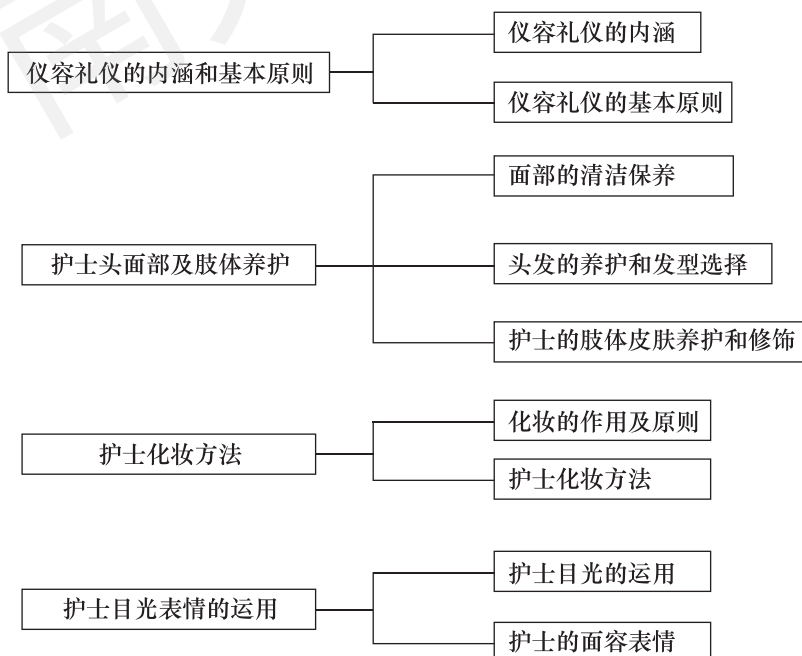
2. 能力目标

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, 让学生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,良好的仪容向患者传递了友善、健康的信息,反映了护士积极向上的精神面貌,更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、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,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、简洁得体的化妆、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是:仪容修饰是为了表达美好的情感,是为了表达对他人的尊重。



二、仪容礼仪的基本原则

仪容是一个人的外在形象，人际交往之初，都是从仪容印象开始。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，中年时体现稳重和成熟，老年时突出安详和端庄。

2. 仪容应与服饰相协调

根据服装的颜色、款式进行化妆，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

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。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，却不适合自身。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，在修饰之前应很好地设计自身形象，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。



考点提示

仪容礼仪的基本原则是：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“眼睛是心灵的窗口”，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，让泪水自然冲洗。如果需要佩戴眼镜，应选择合适度数和风格，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，防止在眉毛中有灰尘或死皮。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，是一个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。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。



5. 耳

耳朵和眼睛一样，是十分脆弱的感觉器官。在洗漱时不要忘记清洗耳部，但不能让水流入内耳，尤其要防止异物或小虫侵入耳道。出现耳垢是一种正常的生理现象，必要时可请专业人员清理，不可自行挖耳朵。在工作岗位上，护士不要挖耳朵，否则会给患者造成不雅之感。

（二）皮肤的清洁养护

皮肤是人体最大的体表器官，面部皮肤状态给人传递着最直观的美感，是人体健美的一面镜子，也是完美妆容的基础。应该根据自身皮肤性质进行清洁和护理，保持皮肤的健康和美丽。

1. 皮肤的种类

（1）中性皮肤：水、油适中，皮肤酸碱度适中，皮肤光滑细嫩柔软，富于弹性，毛孔细小，纹路排列整齐，皮沟纵横走向，是最理想漂亮的皮肤。这种皮肤的护理要点：选择中性护肤产品，维持水油平衡。

（2）干性皮肤：肤质较薄，缺乏光泽，毛孔细小，没有油腻感，不易生面疱，皮肤比较干燥，pH 值不正常，易脱皮或干裂，容易出现松弛现象。护理要点：补充水分，适量食用一些油脂类食物，适当补充油脂。

（3）油性皮肤：油脂分泌旺盛、T 部位油光明显、毛孔粗大、常有黑头、肤质厚硬不光滑、皮纹较深；外观暗黄，肤色较深、皮肤偏碱性，弹性较佳，但不容易起皱纹、衰老，对外界刺激不敏感。皮肤易吸收紫外线容易变黑、易脱妆、易产生粉刺、暗疮。护理要点：注意面部清洁以及控油保湿。

（4）混合型皮肤：一种皮肤呈现出两种或两种以上的外观（同时具有油性和干性皮肤的特征）。多见面部 T 区部位易出油，其余部分则干燥，并时有粉刺发生。护理要点：混合性皮肤护理较复杂一些，控制 T 区油脂的分泌，注意清洁，其他部位补水保湿，适当选择一些比较滋养的护肤品。

（5）敏感性皮肤：可见于上述各种皮肤，角质层较薄，对外界刺激很敏感。在臭氧层遭到破坏，紫外线对皮肤伤害日益严重，空气、环境受到污染的情况下，皮肤变得更敏感，无论哪种皮肤都可能出现敏感现象。护理要点：经常对皮肤进行保养，皮肤出现过敏后，要立即停止使用任何化妆品，进一步观察皮肤状况，加强对皮肤的保养。

2. 日常护肤步骤

（1）清洁：人体皮肤不停地分泌油脂和汗液，再加上皮肤长期暴露在外，极易黏附各种污垢，可堵塞毛孔、汗腺等，因此清洁皮肤对于皮肤的护养和保健极为重要。清洁皮肤时，首先根据自身皮肤性质选择洁面产品，取适量洗面奶分别点在额头、两颊、鼻尖、下颚，用中指和无名指由内向外打圈揉洗，不能太过用力，然后采用热水和冷水交替冲洗。

（2）补水保湿：根据皮肤性质，选择护肤产品。普通护肤品根据其成分的分子大小决定使用顺序，分子越小的越先使用，如水、精华液、凝胶、乳液、乳霜、霜状护肤品，



然后才是油性护肤品。因为这些大小不同的分子各自含有不同的养分，并且对肌肤也是发挥不同的效用。判断顺序的最简单的方法就是：质地越清爽、越稀薄的越先用。

(3) 眼部护理：眼周皮肤比较细弱，同时眼周分布的汗腺和皮脂腺比较少，容易干燥，这就决定了眼周肌肤是最容易老化的问题肌肤，一定要加强护理。为了达到补水保湿、抗皱、提拉紧致、去黑眼圈、去眼袋等目的，取绿豆大小量的眼霜，配合按摩和指压，达到较好的眼部护理效果。

3. 根据年龄进行护肤

(1) 16～25岁：这个年龄段内分泌旺盛，面部皮肤油性较大，易生“青春痘”。应该定期做深层的清洁，适当使用控油护肤品，避免油脂分泌过多。不要给皮肤太多营养，以免造成毛孔堵塞。

(2) 25～35岁：这个阶段皮肤状况趋于成熟，需要侧重保湿补水，只有保湿做得好，肌肤才能够避免出现皱纹，尤其需要注重眼部肌肤的保养。

(3) 35～45岁：新陈代谢减慢，皮肤容易缺水，比较敏感，有色素沉着，皮肤弹性下降，油脂分泌减少，但T字部位油脂分泌旺盛。这个阶段应该定期做皮肤清洁，注意保湿和防晒，并且保证充足的睡眠。

(4) 45～60岁：由于激素水平变化的影响，皮肤状况变差，皮肤干燥没有弹性，皮肤内胶原蛋白含量减少，变得松弛。这个阶段应该增强皮肤弹性，延缓衰老，宜选择抗氧化、抗衰老的保湿面霜。

4. 不同季节护肤要点

(1) 春季：人的皮肤纹理开始舒展，皮脂腺和汗腺分泌增多，是护肤的好时节，但是春天也是细菌和病毒大量滋生及易发生感染的季节，会给皮肤带来不良影响，容易出现过敏和粉刺。春天要注意清洁肌肤，杀除细菌，选择温和的刺激性较小的洁面产品。

(2) 夏季：环境温度较高，皮肤容易失去平衡，皮脂腺分泌旺盛，应选择清洁力度较强的洁面产品，去除面部油脂，随身携带保湿喷雾，给肌肤补充水分。夏季紫外线强，要做好防晒工作，选择防晒霜、遮阳伞、遮阳帽等防晒产品抵抗紫外线对皮肤的侵害。

(3) 秋季：早晚温差大，天气忽冷忽热使皮肤的抵抗力下降。秋意渐浓时，人们常常忽略了紫外线的存在，其实初秋的紫外线是相当强烈的，这个时候皮肤更容易受到日照的伤害，天气变凉以后皮肤的新陈代谢也变缓慢了，晒黑了之后很难变回来。秋季要选择清洁力强、弱酸性的洗面奶，重视角质层的保湿工作，要坚持防晒。

(4) 冬季：冬天气温低，空气湿度小，皮肤会由于油脂腺和汗腺分泌减少而变得干燥，因此冬季护肤更重要。涂抹油性护肤品，每天洗脸1～2次即可，经常按摩脸部，促进血液循环。



护肤小偏方

(1) 将一片西瓜肉捣碎和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, 一周二、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) 蛋清涂抹在皮肤上, 可以去除死皮, 等蛋清干后用清水洗净。

二、头发的养护和发型选择

头发是人的重要组成部分, 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, 给人一种潇洒飘逸、美的享受。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, 展现护士的健康与活力。

(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, 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。正确的洗头方法是: 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。正确梳头的方式是: 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; 梳理时用力要适中, 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。

(2) 经常按摩头皮：按摩能加速头皮血液循环，促进毛囊营养吸收和皮脂分泌，有效防止脱发和促使头发再生。按摩方法为：伸开十指，先由前额发际线向头顶，继而向脑后进行环状揉动，再从两鬓向头顶揉动；如此反复进行，直至头皮有发热、紧缩的感觉。按摩油性头发用力要轻，以防过度刺激头皮使油脂分泌过多。

(3) 饮食调节：进食维生素、微量元素、蛋白质含量丰富的食物，可以增强头发的光泽度，如绿色蔬菜、燕麦、芝麻、核桃、香菇、水果、鱼、蛋、肉、奶类食品等。绿色蔬菜有助于黑色素的合成与分泌，使头发永葆黑色；大豆类能起到增加头发的光泽、弹力和润滑等作用，预防分叉或断裂；海带、海菜等含丰富的钾、钙、碘等，能促进脑神经细胞的新陈代谢，还可预防白发。

(二) 发型的选择

发型对一个人的仪表有着重要影响，能反映出一个人的文化修养、社会地位和精神状况。无论选择哪种发型，都应结合自身特点，做到扬长避短，和谐统一。

1. 发型与脸型相配合

鹅蛋脸型是东方女性的标准脸型，适宜各种发型；圆形脸可将头顶头发梳高，并利用头发遮住两颊，减少脸颊宽度；方形脸可将头发紧贴头部，略盖住前额，并用头发披在两颊掩饰脸部；长脸可将刘海向下梳，遮住额头，尽量让两侧头发蓬松；三角脸型发型以波浪或卷发为宜，可以增加发量，发梢微遮两腮；逆三角脸可将头发上梳，两侧尽量梳得蓬松。

2. 发型与体型相配合

身材瘦高者适合留长发，不宜盘高发髻或留过短的头发展；身材高大者适合留简单的短发；身材矮小者适合精巧别致的短发，不适宜披长发；身材矮胖者发型应有向上的趋势，亮出颈部，不宜留长直发。

3. 发型与职业相配合

学生发型应轻松活泼、简单自然；职业女性发型应体现稳重、干练的气质；服务业女性发型应秀美、大方，给人以亲切、活泼的印象。职业男性头发应整洁、干净、发型简单。

4. 发型与年龄相配合

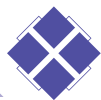
青年人发型可以多种多样，时尚个性，但也应结合自身自然条件和服饰搭配；中年人发型应简单大方、优雅整齐；老年人发型应干净利落，体现健康活力。

(三) 护士的职业发型

护士的职业发型除了遵循基本的美发原则外，还应体现护士职业特点，符合护理工作需要，总体要求是整洁、简单、庄重、规范。

1. 戴燕尾帽时的发型

一般科室女护士佩戴燕尾帽。燕尾帽洁白、坚挺，两翼如飞燕，是护理职业的象征，衬托着白衣天使崇高的使命。佩戴燕尾帽时，头发前不过眉，后不过肩，侧不掩耳。长发不能披肩，应在脑后盘起，或用发网罩住（图 2-1）。短发应自然向后梳，两鬓头发



放于耳后，不超过耳下 3cm（图 2-2）。燕尾帽平整挺立，高低适中，戴正戴稳，距前发际 4 ~ 5cm，用浅色发卡固定于帽后。



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着深刻的变化，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的同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，在更好服务患者的同时，增加护士对职业前景的自信心。



三、护士的肢体皮肤养护和修饰

身体是礼仪活动的载体，礼仪活动由身体各部位协调一致来完成。肢体的美体现在肢体的外形、清洁修饰、皮肤的状况等，仪容礼仪应该注意肢体的养护及修饰。

（一）手臂

手是人的“第二张名片”，护理人员接触患者最多的部位就是手，因此要注意对手和手臂的清洁、养护。

1. 及时有效地洗手

护士在接触清洁物品前、进行无菌操作前、处理污物后都要洗净双手，尤其是甲沟和指缝，注意洗手后要涂抹护手霜。

2. 修剪指甲

指甲会藏污纳垢，护士应经常修剪指甲，其长度不能超过指尖。护士工作时不能涂抹指甲油，尤其不能美甲，以免给患者带来不整洁、不专业的印象。

3. 注意汗毛和腋毛的处理

护士着夏装时，如果手臂汗毛较重，需要采取适当措施去除。腋毛属于个人隐私，护士着装时应注意不能露出腋毛，必要时适当修剪腋毛。

（二）下肢

仪容整理时下肢容易被忽视，其实在近距离交往中，下肢也能为他人所注意。护士要注意保持下肢的清洁卫生，勤洗脚，经常修剪趾甲，保持甲沟清洁，不要涂抹趾甲油。如果汗毛较多，应该采取适当的方法去除。护士工作时应穿符合规定的护士鞋，着裤装时，不要穿颜色鲜艳的袜子（图 2-5）。夏天穿裙装护士服时，应穿肉色或浅色长筒丝袜，注意不要穿残破、脱丝的丝袜（图 2-6）。



图 2-5 着裤装护士



图 2-6 着裙装护士



考点提示 ◆

护士的职业发型总体要求。

■ 任务三 护士化妆方法

化妆最早源于古埃及，当时那里的妇女采用一种被称作“燕支”的植物的红花，捣烂后以其液涂于面部，是最早的面部化妆品及化妆术。现代美容业首先在西欧发达国家发展起来，我国实行改革开放之后，现代美容业才得以迅猛发展。在与人交往中，端庄得体的妆容是给人留下良好印象的关键，护士在工作中适当化妆，已成为护士职业行为规范中一项极为重要的内容。淡妆有利于展现护士“白衣天使”的美好形象，更有利于唤起病人对生命和健康的渴望。



化妆基本步骤

一、化妆的作用及原则

（一）化妆的作用

1. 美化容貌

通过化妆可调整面部的色泽，改善皮肤的质感，使五官更加生动传神，突出个性，使容貌更加美丽。

2. 增强自信

化妆在为人们增添美感的同时，也能带来自爱自信，使人们更加光彩夺目。一位哲人曾经说过：“化妆是使人放弃自卑，与憔悴无缘的一味良药。”

3. 弥补缺憾

运用色彩的明暗和色调的对比可以造成人的视觉差，遮盖或弥补容貌的缺陷，使人神采奕奕，焕发青春活力。

（二）化妆的原则

1. 自然真实

化妆既要美化、生动，又要真实、自然，让别人看了觉得原来的你是如此美丽，化妆的最高境界就是“自然而然”。

2. 扬长避短

突出自己面部优势，掩饰面部的不足，以达到化妆的最佳效果。

3. 适度得体

化妆要适度，注意场合，护士工作时应化淡妆，做到“妆成有却无”才是最好的效果，要“端庄无痕，施不过分”。



4. 整体协调

应强调仪容的整体效果，妆容应和发型、服饰、气质以及所处的场合相协调。

5. 化妆避人

化妆是个人的隐私，不宜在公开场合下进行，应选择无人的地方，如化妆间、洗手间等，切忌在他人面前肆无忌惮地化妆或补妆。一般情况下，女士在用餐、饮水、出汗后应及时补妆。

二、护士化妆方法

（一）化妆用品的选择

目前，市场上的化妆品琳琅满目，花样繁多，化妆前应选择适合自己的化妆用品。尽量选购天然的植物制品，不买含有毒素的化学制品，因为化学制品的化妆品往往刺激皮肤，容易引发过敏，甚至含有毒素，危害健康。不购买、不使用过期产品，超过保质期的化妆品大多已变质，容易伤害皮肤，应杜绝使用。不要迷信进口产品，尤其要慎用欧美国家的产品，因为白种人皮肤酸碱度与黄种人有较大差异，盲目使用，不仅达不到美化目的，反而有可能伤害皮肤。不使用质量太差的产品，质量太差的化妆品大多效果不佳，且易对皮肤造成伤害。

（二）常用化妆步骤

1. 妆前准备

化妆前先清洗面部皮肤，用洁面乳和温水洗净面部后擦干，油性皮肤的人，宜选择控油洗面奶清洁皮肤。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、保护皮肤，化妆液使用要充足才可以使皮肤得到充分滋润。

2. 涂粉底

粉底能调和肤色、遮盖瑕疵、使皮肤具有细腻的质感。遵循“宁深勿浅”的原则，根据肤色选择粉底。油性粉底的覆盖性较好，宜用于年龄稍长、肤色较深或化晚妆者；乳液状粉底的透明度好，适宜于年轻、肤色较白者化淡妆时使用。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，在粉扑上吸收足够的散粉，轻轻拍按面部，要薄而均匀，主要是防止粉底脱落，并减少粉底的油光感。

3. 画眉

根据年龄、性别、脸型设计眉形，利用修眉工具将杂乱无序的眉毛去除，使眉毛线条清晰、整齐、流畅，为面部增加立体感。画眉时选择黑色或咖啡色眉笔或眉粉，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，眉尾终于鼻翼与外眼角的连线处。眉峰应画得浓些，往眉尾逐渐变淡（图 2-7）。



眉笔与眉粉的区别

眉笔以笔芯为主，质地较软，比较容易上色。但眉笔内含有蜡等成分，在温和潮湿的情况下容易脱妆，适合于眉毛轮廓不是很分明的人。

眉粉由细腻的粉质组成，画起来更加自然。眉粉适用于眉毛轮廓相对较为分明的人。对于眉毛颜色较淡的人来说，眉粉更能填补眉毛颜色浅淡的缺陷。

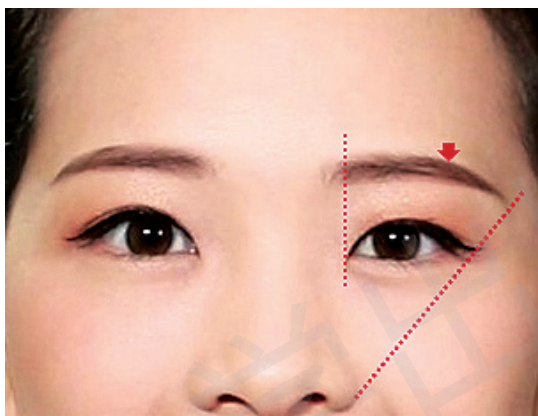


图 2-7 画眉的方法

4. 涂眼影

眼影可以美化眼睛、强化面部立体感。眼影所用的色彩要与整体面部妆色、肤色协调统一，工作妆最好选用浅咖啡色眼影。从睫毛根部开始描画眼影，靠近睫毛根处的眼影颜色最深，向上颜色减淡，深色到浅色过度自然，不要有明显的分界线，画出晕染效果。

5. 画眼线

眼线可提升眼神，渲染眼睛魅力。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。新手可以采用分段式画法，分别画眼尾、眼中、眼头，之后将这三段连接起来，再将空隙处填满。最后，用棉花棒拖拽尾眼线，往后自然晕开，好让收尾的地方看起来圆润些。

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梢纵向涂，下眼睑的睫毛要横向涂。注意避免涂成“苍蝇腿”，涂的时候不停地以 Z 字手法摆动。护士的工作妆可以不涂抹睫毛膏。

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。护士唇妆强调自然健康，口红以浅色、透明色、鲜艳度低的颜色为宜。要注意唇线与唇膏衔接自然。



8. 刷腮红

用腮红刷蘸取腮红刷于颧骨下方，并向耳朵上缘方向匀开。腮红一般由浅粉、砖红两种颜色配成，深浅的程度应与自己的肤色及粉底色协调，以体现妆面的和谐统一之美。一般情况，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。

在完成以上步骤后，需要面对化妆镜仔细检查，对妆面进行最后的修整，力求达到完美无暇的效果。

掌握正确的化妆步骤和方法，是描绘完美妆容的基础。但是近年来化妆技巧和化妆用品不断改良，人们的审美潮流也在发生着变化，只有不断学习和吸收新的化妆知识，才能化出符合时代审美的妆容。

（三）化妆的注意事项

1. 结合自身特点化妆

化妆的目的是美化自我，增加魅力。需要明确自身面部的优势与劣势，通过化妆渲染优点，淡化缺点，不能盲目效仿他人，一味追逐流行。

2. 注意保持妆面完整

化妆后虽然美丽，但一段时间后由于吃饭、喝水等活动，容易脱妆。女性应备好化妆用品，及时检查妆容，必要时补妆。但要注意，不能当众补妆。

3. 不要借用他人化妆品

化妆品是私人用品，无特殊情况，不要与他人混用；否则，易出现交叉感染。需要补妆又没有带化妆品时，除非他人主动愿意给你提供方便，把自己的化妆品借给你，否则，千万不能去借他人的化妆品。

4. 重视卸妆

一般带妆时间以 4 小时为宜，过长影响皮肤新陈代谢，伤害皮肤，卸妆时最好用专门的卸妆产品。

5. 不要评论他人妆容

不要对他人的妆面品头论足、大加讨论，这样的行为会使对方难堪，也是非常失礼的行为。

考点提示

化妆的原则是：自然真实、扬长避短、适度得体、整体协调、化妆避人。

任务四 护士目光表情的运用

在人际交往中，目光表情能够流露出重要的信息，表达人们的细微情感，传递出用语言和手势无法准确表示的含义。生动自然的



目光表情



表情，可以反映出人们充实、丰富的内心世界。护士在与患者及家属交流过程中，应该注意灵活、得体的运用目光表情，同时要善于通过对方的眼神、表情，捕捉对方的情绪、态度和真实感受。

一、护士目光的运用

眼睛是人类“心灵的窗口”，目光是心灵的语言。泰戈尔说过：“一旦学会了眼睛的语言，表情的变化将是无穷无尽的。”人们相互间的信息交流，总是以目光交流为起点，眼神是传递信息十分有效的途径。护士在工作中应该注意目光的合理运用，包括注视对方的时间、角度、部位、方式和眼神的变化五个方面。

（一）注视的时间

注视对方持续时间的长短，往往能表现出一个人对待交往对象的态度，应该好好把握。

1. 表示友好

注视对方的时间约占全部相处时间的 $1/3$ 左右。

2. 表示重视

注视对方的时间约占全部相处时间的 $2/3$ 。如护士向患者询问病史、进行入院宣教时。

3. 表示轻视

注视对方的时间不到全部相处时间的 $1/3$ ，表示瞧不起对方或没兴趣。表现为谈话时东张西望、心不在焉等，是护士在与患者沟通时应避免的情况。

4. 表示敌意或兴趣

注视对方时间超过全部相处时间的 $2/3$ 以上，或目光始终盯在对方身上，偶尔离开。往往表示对对方发生了兴趣，或者表示对对方抱有敌意。

（二）注视的角度

注视他人时，目光的角度能够体现出对交往对象的态度。护士在工作中，为表达尊重，避免误会，应注意在不同的工作场景下使用不同的注视角度。

1. 正视

注视他人时，身体与对方正面相对，表示尊重，一般适用于护士接待患者或家属。

2. 平视

注视他人时，视线呈水平状态，表示双方地位的平等，一般适用于普通场合与身份、地位平等的人进行交往，如护士询问病史或健康教育时。

3. 仰视

注视他人时，主动居于较低的位置，需要抬头向上注视对方，表示尊重、敬仰、期待，一般适用于晚辈与尊长的交流。

4. 俯视

注视他人时，需要低头向下俯瞰对方，一般适用于身居高处之时，对晚辈表示宽容、怜爱，也可表示轻蔑、歧视。在一般交际场合应避免使用俯视。护士为卧床患者进行护理操作时常使用俯视，应配合温和的目光、亲切的微笑，使患者倍感关心、爱护。



（三）注视的部位

与他人交谈时，注视部位不同，能够说明双方关系不同，或者自己的态度不同。注视的常规部位有以下几个。

1. 注视对方双眼

注视对方双眼为关注型注视，表示自己聚精会神、全神贯注，重视对方，但是注视时间不要太久，以免尴尬。

2. 注视对方额头至双眼

注视对方额头至双眼为公务型注视，表示严肃、认真、公事公办，适用于正规的公务活动，护士在接待患者或与患者长时间交谈时，可以采用公务型注视。

3. 注视对方双眼至唇部

注视对方双眼至唇部为社交型注视，是社交场合面对交往对象时的常规方法，表示友好、亲切、信赖。

4. 注视对方眼部至胸部

注视对方眼部至胸部为亲密型注视，表示亲近、友善，多用于关系亲密的男女朋友之间。

5. 注视对方任意部位

注视对方任意部位为随意型注视，即对他人身上的某一部位随意瞥视，以表示注意，也可以表示敌意。

6. 注视对方局部

普通社交场合中，应避免长时间注视对方手、腿、胸部等部位。但护士在工作中，由于护理操作需要，如导尿、灌肠、静脉输液等，常常需要注视患者局部。需要注意的是，工作中要保护患者隐私，避免误会。

（四）注视的方式

1. 直视

直视即直接注视交往对象，表示认真、尊重，适用于各种情况。若直视他人双眼，称对视，表明自己大方坦诚，关注对方。

2. 凝视

凝视即全神贯注的注视，是直视的一种特殊情况，表示专注、恭敬。

3. 盯视

盯视即目不转睛，长时间凝视对方某一部位，表示出神或挑衅，一般不宜多用。

4. 虚视

虚视即目光不聚集于某处，眼神不集中，是相对凝视而言的一种直视，表示胆怯、疑虑、走神、疲乏或失意无聊。

5. 扫视

扫视即视线移来移去，上下左右反复打量，表示好奇、吃惊，不宜多用，尤其对异性应禁用。



6. 睨视

睨视即斜着眼睛注视，多表示怀疑、轻视，一般应忌用。

（五）眼神的变化

1. 眼皮的开合

眼睛周围的肌肉会随内心情绪的变化，进行不由自主的运动，使上下眼皮做不同程度、不同频率的开合，从而反映出内心情绪的变化。如瞪大双眼表示愤怒、惊愕；眯起双眼表示沉思或轻蔑。正常状态下，眼皮眨动频率是 5 ~ 8 次 / 分钟，眼皮眨动过快表示大脑活跃，眨动过慢表示轻蔑、厌恶等。

2. 瞳孔的变化

瞳孔的变化也会反映人的内心，如果突然变大，且炯炯有神时，其心情往往是惊奇的、喜悦的；如果突然变小且黯淡无光时，其心情往往是伤感的、缺乏兴致的。

3. 视线的交流

视线交流可以表示爱憎、威吓等。护士与患者交流时，应该因人、因事选择适当的视线交流。

4. 眼球的转动

当眼球反复不停地转动时，往往表示他在积极思考；如果悄然转到一方，往往是对别人有所暗示。

二、护士的面容表情

（一）面容表情的表达

面容表情能够真实反映个体的情绪与感受，影响着与别人沟通的状况。人的面部表情约有 25 万种，常见的面部表情包括：快乐时眼睛睁大，嘴张开，唇角向后，眉毛上扬；兴奋时眼睛睁大，嘴角微微向上，眉毛上扬；感兴趣时眼睛轻轻一瞥，嘴角向上，鼻孔正常开合，眉毛上扬；严肃时眉毛拉平，注视额头，嘴抿紧或微笑向下；微笑时，眉毛拉平，平视或视角向下，嘴唇闭拢；厌恶时眼睛稍微变小，伴有眼球转动，皱眉皱鼻，嘴角拉平或向下；悲哀时眼睛部分或全部闭拢，两眉靠紧，嘴角张开扭曲；愤怒时眼睛睁大，眉毛倒竖，嘴角向两侧拉开，下唇充满力量；恐怖时眼睛睁大，眉毛向上，鼻翼扩大，嘴张开。

护患沟通过程中，护士的面容表情能够显示个人情绪，善于运用和管理表情，可以传递同情、安慰、鼓励等信息，可以为患者营造良好的就医环境，塑造积极正面的护士形象，建立友好的护患关系。在护理工作中，护士应尽量去控制那些容易引起误解的表情，如厌恶、不喜欢、愤怒等；根据说话内容，通过突出面部的表现力来吸引患者；在工作中也应注意患者的表情，通过观察患者表情来收集信息，了解患者的真实感受。

（二）微笑

笑容是面部表情中最重要的一种，通常表现为脸上露出喜悦的表情，有时还会伴



有口中发出欢喜声音。笑容令人感觉愉快，是人际交往的桥梁和润滑剂。护士每天面对在病痛中挣扎的患者，和充满担忧焦虑的家属，适时恰当的笑容是维持良好护患关系的基础。

1. 笑容的种类

(1) 含笑：是最浅的笑，面含笑意，不出声、不露齿。表示接受对方、待人友善。

(2) 微笑：比含笑程度深。其特点是面部已有明显变化，唇部向上移动呈弧形，牙齿可外露或不露。微笑往往表示友好，反映了个人的自得其乐、充实满足，体现了从容、自信、友善和真诚，表达了愉快、礼貌、鼓励和赞美。

(3) 轻笑：笑的程度上较微笑深。其特点是嘴巴微微张开，上齿显露在外，仍然不发出声响，表示欣喜、愉快。多用于会见亲友、向熟人打招呼或遇上喜庆之事等。

(4) 浅笑：是轻笑的一种特殊形式。与轻笑不同的是，浅笑表现为笑时捂嘴，下唇大多被含于牙齿之中。多见于年轻女性表示害羞之时。

(5) 大笑：是一种较轻笑为深的笑。其特点是面容变化十分明显，嘴巴张大呈弧形，上、下齿均暴露在外，笑声不断，但肢体动作不多。多见于开心、尽情欢乐或万分高兴之时。

(6) 狂笑：是一种最高、最深的笑。其特点是面部变化大，嘴巴张开，牙齿全部露出，上、下齿分开，笑声连绵不断，肢体动作很大，往往可出现笑得前仰后合、手舞足蹈、上气不接下气。多见于极度高兴、纵情大笑之时。

2. 微笑的作用

微笑表达了一种积极乐观的心态，不仅可以创造和谐气氛，还可以感染到他人，使其感到温暖、轻松、愉快

(1) 改善护患关系：以微笑待人，能够反映自己内心的善意。护士在工作岗位上以诚恳的微笑面对患者，更容易获得患者的信任和配合，改善护患关系。

(2) 树立良好形象：微笑是一种情绪体现，也说明个人充满自信、不卑不亢，适时适当地展现微笑，能够树立护士良好的个人形象。

(3) 促进护患沟通：护士的微笑可以缩短护患间距离，缓解患者紧张、焦虑和不安的心情，使患者感受到被尊重、被理解，促进护患间沟通。



课程思政

坚持人民至上 提升护理质量

党的二十大报告提出，必须坚持人民至上，要站稳人民立场、把握人民愿望。护理事业要坚持以人民为中心，紧紧围绕人民健康需要，构建优质护理服务体系，不断满足人民群众差异化、多样化护理服务需求。

护理工作应提升自身素质，为患者提供微笑护理、人文护理，将人民至上的精神落实到每天的实际护理工作中。紧紧围绕患者的需求，制定合理措施，优化工作流程，为患者提供“优质、高效、低耗、满意、放心”的医疗服务。提高护士服务意识，构建和谐护患关系，强化基础护理，全面落实护理责任制，深化护理专业内涵，整体提升护理服务水平。



3. 微笑的方法

微笑是面露喜悦之色，表情轻松愉快。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，注意微笑的场合。护理工作环境复杂，特殊场合如抢救病人、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，从而影响护患沟通，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，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



考点提示

护患沟通中护士注视时间、角度、部位、方式的选择。微笑的注意事项。

直击护考

- 你认为下列哪种脸型结构是标准脸型，无需作特别修饰（ ）。
A. 椭圆形脸 B. 圆形脸 C. 长脸型 D. 菱形脸
- 如图所示，佩戴护士燕尾帽时，短发应不超过耳下（ ）cm。



- A. 1cm B. 3cm
C. 5cm D. 10cm

- 戴燕尾帽时，燕尾帽轻巧扣在头顶，前后适宜，距前发际为（ ）。
A. 2 ~ 5cm B. 3 ~ 5cm C. 3 ~ 4cm D. 4 ~ 5cm E. 2 ~ 3cm
- 佩戴燕尾帽正确的做法是（ ）。
A. 长发可梳成马尾于脑后 B. 帽檐距前额发际 4 ~ 6cm
C. 用白色发卡于帽后固定 D. 前额可留长刘海遮挡眉眼
- 关于手臂的修饰，下面说法不正确的是（ ）。
A. 以朴素庄重为美 B. 指甲要经常修剪
C. 清洁指甲沟附近的皮肤 D. 当众修剪指甲
- 在人际交往中，表示友好时注视对方的时间应该占全部时间的（ ）。
A. 1/2 B. 1/3 C. 1/4 D. 1/5
- 在人际交往中，注视对方的时间不到相处时间的 1/3，往往意味着对交往对象的（ ）。
A. 重视 B. 友好 C. 敌视 D. 轻视



8. 注视对方的时间长短常常能表现出对对方的感受，当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，你认为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。

（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，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梢纵向涂，下眼睑的睫毛要横向涂。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，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