

帮你发现自身的特点和优势，设计最适合你的
职业形象，淋漓尽致地绽放你的魅力！

职业女性的 形象设计 与 魅力塑造

——• 怡 心◎编著 •——

ZHIYE NVXING DE XINGXIANG SHEJI
YU MEILI SUZAO

你的形象价值无限！

根据肤色、发色、瞳孔颜色做自我色彩分析；
根据五官、脸型、身高、体型进行款式风格判断；
结合年龄、职业、场合选择发型和设计妆容……
只有自己最了解自己，良好的形象从“私人订制”开始！



中国妇女出版社

帮你发现自身的特点和优势，设计最适合你的
职业形象，淋漓尽致地绽放你的魅力！

职业女性的 形象设计 与 魅力塑造

——• 怡 心◎编著 •——

你的形象价值无限！

根据肤色、发色、瞳孔颜色做自我色彩分析；

根据五官、脸型、身高、体型进行款式风格判断；

结合年龄、职业、场合选择发型和设计妆容……

只有自己最了解自己，良好的形象从“私人订制”开始！

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职业女性的形象设计与魅力塑造/怡心编著. ——北京:
中国妇女出版社, 2015. 1
ISBN 978-7-5127-1043-6

I. ①职… II. ①怡… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 300116 号

职业女性的形象设计与魅力塑造

作 者: 怡 心 编著

责任编辑: 孔 姿

责任印制: 王卫东

封面设计:  国国设计

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲 24 号

邮 编: 100010

电 话: 010-65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 15

字 数: 210 千字

版 次: 2015 年 1 月第 1 版

印 次: 2015 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5127-1043-6

定 价: 35.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



前言 Preface

在知识经济时代,职场女性不再是单纯的任务执行者或角色扮演者,而是思想者、研究者、实践者、创新者和需要不断发展的专业工作者,因此必须按照专业工作者的要求塑造自身职业形象,让内在学识与外在形象形成完美统一。

一项关于“女性在职场最重要的资本是什么”的调查显示,40%的白领人士选择了能力,33%的人选择了形象,出乎所有人的意料,女人的形象竟然占有这么高的地位。

香奈儿夫人在半个世纪前就曾豪言:“不化妆,不注意形象的女人没有未来。”她每天都要精心地装扮自己,让自己时刻保持好的状态。“我不知道机会何时到来,所以每天都化一个淡妆,精心搭配,做好迎接的准备”。

由此可见,职业女性的形象决定着她的职场命运,甚至决定着以后的事业发展、人生方向。聪明的职业女性总是在打造和提升自己的个人形象。因为她们知道,形象对她们来说就是一张无价的名牌,它直接决定职业的前途。

形象魅力也并不是一项单纯的性格或特征,而是一个人多方面能力的综合体现。只有具备了全方位多层次的魅力,女人才能如鱼得水地玩转职场。职场的磨炼与岁月的雕琢,会让职业女性的魅力沉淀成一种暗香。安静优雅,温柔妩媚,不张狂,不矫揉造作。

对于职业女性,服饰搭配是形象设计的灵魂。职业女人的形体、气质、服装、配饰等是各自独立的,或美,或不美,但合为一体时可能是非常

和谐和得体的。“云想衣裳花想容”，得体的着装与搭配，不仅可以使职业女性显得更加美丽，还可以体现出一个职场女性的修养和独到的品位，魅力自然会散发出来。

优雅的举止是职业女性重要的魅力体现。漂亮的体形要比漂亮的脸蛋好，优雅的举止要胜过婀娜多姿的身段。优雅的举止是最好的艺术，它要胜过任何著名的雕塑或名画。英国一位大主教说过：“高尚的品德一旦与不雅的仪表举止连在一起，也会使人生厌。”无疑的，优雅的行为举止能使一个人在社会交往中更加轻松愉快，洒脱自然，从而有利于事情的成功！

而在这个日益文明的时代，职业女性作为世界风景的一部分，尤其需要礼仪来为这个世界缔造温暖和美丽。礼仪是职场女性的基本要求，根本不需要被人刻意强调。生活可以改变，心情可以改变，但是我们的礼仪不能改变。

同时，职业女性还需要高雅的语言形象，迎来送往的社交魅力，聪明机智的头脑和学而不倦的热情。这些魅力的塑造，才是职业女性的真正资本和无价之宝。

职业女性的形象与魅力是资本，是事业走向成功的阶梯。职业女性必须打造自身完美的形象，塑造自身独特的魅力，让自己在职场中大放异彩，一路顺畅。



目 录

Contents

第一章 设计你的形象，好形象是魅力最重要的源头

在职场上获得尊重和真正的成功，说到底还是要看一个人的形象魅力，这也是女性行走职场的资本。无论是谁，也无论处在什么样的环境里，有信念、敢担当、懂合作、肯学习，这些才是支持女性在职场上不断走下去的内在动力。形象魅力并不是一项单纯的性格或特征，而是一个人多方面能力的综合体现。

1. 魅力形象，女性行走职场的重要资本 / 2
2. 设计自己的魅力形象，每一位职业女性的必修课 / 6
3. 选择最适合自己、适合职业的形象来设计 / 9
4. 在“清一色”的职业形象中寻找自己的个性 / 13

第二章 好形象从“头”开始，为自己设计最有魅力的发型

一个美好的形象，总是从“头”开始的。因为每一个人在关注对方的时候也习惯于“从头到脚”打量一下。一款优雅得体、大方端庄的发型无疑会给人良好的印象。所以，职业女性要设计自己的形象也要从“头”开始，为自己设计一款最有魅力的发型，衬托出自己的美姿，增添动人的光彩。

1. 头发是女人魅力的旗帜 / 20
2. 帅气短发，突显职场干练气质 / 26
3. 柔顺长发，展现白领女性柔媚的一面 / 28
4. 盘发，最能展示职业女性高贵气质的发型 / 30

5. 波浪卷发,表现职业女性的个性 / 32
6. 梨花头,最减龄的职场发型 / 33
7. 清纯马尾辫,适合夏季的白领发型 / 36
8. 不同的场合,用不同的发型展现不同的魅力 / 39

第三章 描画精致的妆容形象,美丽让魅力如花绽放

随着人们对美的不断追求,女性是否要化妆已经不再是话题,而画淡妆的女人是一种静静的美,弯弯的眉,轻描了几笔;黛黑的眼睑,经过眉笔轻轻画过;优美的唇线,勾勒着上扬的嘴唇。淡淡的胭脂,轻遮住浅施的粉底,擦肩而过,还有一抹幽香撩人心肺。这是一握柔柔的美,一种婴儿初见世界的美好。

1. 妆容淡雅,职场女性要拒绝浓妆 / 44
2. 掌握化妆的基本要领 / 46
3. 具有气场的眼妆是妆容决胜关键 / 48
4. 选对口红,更添优雅 / 52
5. 职场好气色,腮红不可少 / 54
6. 优雅大方的办公室白领妆容 / 57
7. 精心呵护皮肤,正确卸妆、洗脸和护肤 / 61
8. 简洁方便的出差妆容 / 66
9. 不同场合妆容不同,适宜的就是最美的 / 67
10. 重视妆容细节,不让形象有丝毫打折 / 72

第四章 装扮美丽的服饰形象,让魅力自然散发

“云想衣裳花想容”,相对于偏于稳重单调的男士着装,女士们的着装则亮丽丰富得多。得体的穿着,不仅可以显得更加美丽,还可以体现出一个职场女性的修养和独到的品位,魅力自然散发。

1. 职业女性的着装原则 / 76



2. 穿出属于自己的风采 / 80
3. 西服套装,最适合谈判的装扮 / 88
4. 优雅的晚礼服,庆典和晚会的最佳穿着 / 89
5. 上台发言的着装,庄重大方最适宜 / 91
6. 让缤纷的配饰为你的形象增色 / 94
7. 办公室着装,切忌追求时髦和性感 / 99

第五章 修炼优雅的仪态形象,优雅知性的女性楚楚动人

虽然大大咧咧、毛手毛脚被某些人认为是可爱、率性,但一个成熟的女人应当更具女人味,那就是优雅的举止,得体的言谈。如果你还年轻,还在被允许“可爱”的阶段,那无可厚非;但如果要显出你的素质和内涵,就需要注意自己的形象了。在这里要强调得体的优雅,过于矜持和矫情会适得其反,显得做作。

1. 举止优雅,魅力自来 / 104
2. 温和的笑容,是职场最优雅的名片 / 106
3. 站有站相,姿势挺拔突现端庄风度 / 109
4. 坐有坐相,沉静稳重展现职业女性的知性 / 112
5. 行走轻快敏捷,更显职场精干气质 / 114
6. 规范的手势语,让你的形象更加优雅大方 / 118
7. 迎来送往,谦敬合度 / 121
8. 端茶递水,小细节展现真魅力 / 122

第六章 展现完美的礼仪形象,礼仪周到的女性魅力十足

周到的礼仪是职场女性的基本要求,根本不需要被人刻意强调。不过现在很多人往往忽略了人生中本来应该知道、了解和做到的一些淑女细节。生活可以改变,心情可以改变,但是我们的礼仪不能改变。首先学会融入所处的环境并力求使其充满生机,这是办公室礼仪的基础。懂得办公室礼仪的人不断地展示出自己良好的修养与魅力,从而成为办公室的佼佼者。

1. 职场日常交往的基本礼仪 / 126
2. 办公室工作礼仪 / 130
3. 商务宴请,待客做客都有礼 / 133
4. 商务接待和拜访,规范热情,展现魅力 / 137
5. 座次礼仪,安排得当才不失礼 / 140
6. 引导礼仪,摆正位置,周到服务 / 145
7. 探望礼仪,选对时间更贴心 / 147

第七章 打造高雅的语言形象,让魅力浸透到骨子里

高雅的谈吐、文明的语言和美妙的声音,无疑会给女性的形象和魅力增加很多的分值。一个打扮得再时尚美丽的女人如果一开口就粗声大噪、脏话连篇,也会形象大毁,魅力全无。所以,语言形象不仅是形象和魅力的重要组成,更是让魅力由内而外散发出来的重要途径。

1. 修炼柔和的声音,增强说话的魅力 / 152
2. 多用敬词谦词,让你的魅力大增 / 154
3. 交谈有礼,不抢话不拦话 / 157
4. 恰当赞美,赢得好感 / 160
5. 委婉含蓄,别人更乐意接受你的建议 / 164
6. 用心倾听更显风度 / 167
7. 懂得幽默,为魅力锦上添花 / 170

第八章 塑造干练的商务形象,你的魅力无人能挡

对于职业女性而言,发型、妆容、衣着、打扮甚至口才,都只不过是外在的形象,真正的魅力来自于内在,来自于她们精明强干、能力非凡的专业形象。一位打扮得体、优雅知性的女性,如果没有精湛的专业技艺,没有让人敬服的能力,最多也就是一个漂亮的职场“花瓶”。所以,要让自己的魅力真正无人能挡,修炼自己的职业能力,打造充满个性的商务形象是非常必要的。



1. 拥有精湛的专业技能,不做职场“花瓶” / 176
2. 控制自己的情绪,平和温婉展现不凡魅力 / 181
3. 展示过人的才华,让才情为魅力加分 / 185
4. 敢于担当,表现不凡的气度 / 188
5. 善于决断,精明干练的女性魅力无穷 / 192

第九章

智慧修心提升形象,让魅力永恒

“石韞玉而山晖,水怀珠而川媚。”智慧之美是世间之大美,智慧是女性魅力的源头,智慧是美丽不可或缺的养分。失却智慧的美丽,不过如一尊蜡像一般,没有生命的温度,也没有灵动的心思。

有了智慧,女性的魅力才会永恒,美丽才不会消逝,优雅才不会老去。所以,要修炼自己的魅力,提升自己的形象,就要做一个智慧的女人,让自己美丽不变,魅力永恒。

1. 智慧是职场女性持久的“迷”香 / 198
2. 坐拥书香,魅力源于丰厚的学识和涵养 / 205
3. 改善自己的心态,让阳光驻留内心 / 208
4. 拒绝盲目从众,有个性才有魅力 / 210
5. 学会独立,摒弃依赖心理 / 216
6. 拥抱自信,相信自己就无所不能 / 220
7. 永远向着最好去努力,你就会魅力永恒 / 226

“女性在职场最重要的资本是什么？”调查统计显示，白领人士选择了能力，之后依次是形象占30%，关系占11%，学历占9%，金钱和职业各占1%，这说明了女性的形象居然有这么高的地位。

第一章

设计你的形象，好形象是魅力最重要的源头

在职场上获得尊重和真正的成功，说到底还是要看一个人的形象魅力，这也是女性行走职场的资本。无论是谁，也无论处在什么样的环境里，有信念、敢担当、懂合作、肯学习，这些才是支持女性在职场上不断走下去的内在动力。形象魅力并不是一项单纯的性格或特征，而是一个人多方面能力的综合体现。





1

魅力形象，女性行走职场的重要资本

有人绝妙地说：魅力女人如画。漂亮的女人不等于有魅力的女人，但有魅力的漂亮女人一定是女人之魁。

当今职场女性的身影随处可见。但是，性别差异始终给女性的职场生涯带来不可避免的影响，面对来自生活和工作的双重压力，女性只有具备属于自己的独特魅力，才能从容应对职场压力。

魅力其实是一个内在的东西，是淡淡的着装，是有些上扬的眉梢，然后是职场里的万人迷，还有独当一面的能力。这样的女性，不小心落进了谁的眼，谁就再也不能忘掉了。我们不欣赏永远妥协的小傻瓜，当然也不推荐冷酷的女王。

人们喜欢形象好气质佳的女性，每个细节都经得起回味的女人，她们可以柔情似水，亦可在职场里锋芒毕露，并总在最恰当的时机施展她们的魅力。无论身处何地，都散发着具有巨大磁性的优雅气质。

21 世纪，是时代女性最能实现自我价值的年代，女性在社会中扮演了越来越重要的角色。在职场中，她们聪慧干练、坚忍执着；在生活中，她们体贴温柔、细致周到。职场女性的魅力是独特的，她们追求幸福，希望在拥有品质生活的同时，实现个人价值的完美体现，自内而外地塑造卓越女性的独特魅力。



“女性在职场最重要的资本是什么？”据调查统计 40% 的白领人士选择了能力，之后依次为形象占 33%，关系占 14%，学历占 8%，金钱和职位各占 1%。没想到女人的形象居然占有这么高的地位。

香奈儿夫人在半个世纪前就曾豪言：“不化妆，不注意形象的女人没有未来。”她每天都要精心地装扮自己，让自己时刻保持好的状态。因为“我不知道机会何时到来，所以每天都化一个淡妆，精心搭配，做好迎接的准备”。

女人的形象决定着职场女人的职场命运，甚至决定着女人以后的事业发展、人生的方向。聪明的女人总是在打造和提升自己的个人形象。因为她们知道，形象对她们来说就是一张无价的名牌，它直接决定工作的前途。

但在现实中我们会经常发现，一些职业女性可以花几百元做发型，花上千元购买化妆品，甚至每天到办公室的第一项“工作”是给自己化妆，却很少花时间去规划自己的职业发展。作为职业女性，首先要建立起自己的形象，还有穿衣要有自己的个性、自己的品位，但不要盲目地追求时髦。穿在别人身上好看的衣服，套在自己身上不一定好看。衣服重视质，而不要重视量。要选择布料舒服的、优质的。花钱买一大堆便宜货，还不如买几件有档次的衣服。

很多女性在职场还是如同苏西一样迷茫，尽管她在职场多年，还是为工作的事情一直烦恼，确切来说是职场上的人际关系让她感到不适。按说像她这样名牌大学出来的学生，素质和能力都不错，应该是很受欢迎的。可是不知为什么，她总感到同事和上司都和她缺乏默契。

在公司里苏西做的是销售工作，她付出了比同事更多的热情和精力，为了工作黑眼圈长了一圈又一圈，可糟糕的是，同事的业绩都比她好。这使她更加沮丧，也想不明白。在一个休息日，她来到一位读心理学的朋友家中，向朋友大吐苦水。

“我相信自己是很尽力了，就先说职场人际关系吧，自从进入公司，我就努力地让同事和上司喜欢我。在公司例会上，无论领导的发言是多么枯燥、多么乏味，我都是唯一认真听下去的人。”

朋友托着脸的手从腮边移开，突然打断了苏西的话，说：“你是不是听得很辛苦，脸上的肌肉都快僵硬了，可还是努力坚持着？”苏西连忙点了点头：“我这样做，只是想让领导注意我，从而赏识我。可是领导从来不派我做重要的任务，反而是一个形象魅力不错的同事最近升了职。”

在这个处处充满竞争的社会，无论在职场上还是生活中，当我们对一个人缺乏了解的时候，总是希望借助一些可以衡量的标准来大致描绘出这个人的印象。

无可否认，外貌形象是其中非常重要的一部分。美国社会心理学家高登·派泽在《长相为什么比你想象的更重要》一书中提到，被美貌吸引是人类与生俱来的本能，初生婴儿注视美脸的时间多于注视丑脸。人们倾向于认为，漂亮的人更有魅力，更善良，更智慧。不论同性还是异性之间，外貌都是光环效应的主要来源之一。

看到了吧，有人的地方就有“外貌协会”，这是一个无法逃避的现实，不管你愿不愿意承认都是这样。与其抱怨、自怜，不如接受它，然后按照它的规则不断完善自己。没什么不公平的，同样是为了职业发展，你可以花几年的时间去攻读更高的学历，为什么不可以把自己的形象变得更有魅力呢？

一个女人可以长相一般，但要拥有迷人的魅力，好的形象无疑很重



要。魅力不是与生俱来的，也不是能够伪装出来的，而是一种辛辛苦苦认认真真的修炼——你需要做的是对自己进行有效的形象管理：找到一个适合自己脸型和气质的发型，避免穿着皱巴巴的衣服走进办公室，出门之前把鞋子擦干净，每天更换衬衫，控制体重，保持身材。

在职场上获得尊重和真正的成功，说到底还是要看一个人形象魅力，这也是女人行走职场的资本。无论是谁，也无论处在什么样的环境里，有信念、敢担当、懂合作、肯学习，这些才是支持女性在职场上不断走下去的内在动力。形象魅力并不是一项单纯的性格或特征，而是一个人多方面能力的综合体现。只有具备了全方位多层次的魅力，女人才可能如鱼得水地玩转职场。职场的磨炼与岁月的雕琢，会让女人的魅力沉淀成一种暗香。安静优雅，温柔妩媚，不张狂，不矫揉造作。

塑造职场魅力女性形象应该怎么做呢？

(1) 对自己的定位清楚

女性想要在职场上担任要职，一定是很早就已经抱持“我要在职场闯出一番成就”的决心。她们不会抱持“等哪一天出现一个白马王子救我脱离苦海”的天真想法。她们知道，在职场上为自己定下什么样的目标，往往结果就会如何。例如，为自己定下“要在几年内成为女性主管”的目标，并且有计划地去达成过程中必须完成的小目标，自然就有成功的机会。反之，如果一点具体目标也没有，成功也不会从天而降。

(2) 勇于提出要求

千万不要以为，你的主管会很主动地注意你的需求，会替你设想，为你规划升迁之路。其实，一个部门中人数众多，主管很难顾及每个人的需求。如果你有很强的企图心，最好主动让主管知道。除了直接向主管反映你在工作上发展的期望，也有一些方式，可以让主管察觉你的企图心。例如，在开会时，成功女性从早期就已经坐在“参与度高”的前段座位，并且积极地发言、提出有建设性的想法。

(3) 职场女人的特质美丽

女人贪心，当然，对美一定要贪心。女人的美丽不一定天生丽质，

但肯定知道如何装扮自己。让每一天的心情跟着衣妆一起亮丽起来。她们美丽着，不为取悦男人，不是虚荣的表现，是女人热爱生活与维护自尊的表达。



2

设计自己的魅力形象，每一位职业女性的必修课

列夫·托尔斯泰曾说过：人不是因为美丽才可爱，而是因为可爱才美丽。因此，女性不要哀怨叹息自己容貌不如别人。天生丽质的女人少之又少，只要懂得设计，懂得经营自己，不管你天生的条件如何，你都可以魅力四射。所以，形象设计是每一个职业女性的必修课，更是每一个女人的必修课。

“世上本无美丑之分”，每一个女人都是爱美的，这种追求不会受到年龄、职业或是长相的限制。因为它是我们每个人发自内心的，潜意识里的一种渴望和对自己的一种持续不断的关爱。人总希望展现自我最美好的一面，并且有时是煞费苦心的。然而，造物弄人，上天给予我们每一个人不同的面容和身材，似乎当我们一出生，就有了美丑之分，而这也被所有爱美的人视为在追求美的过程中的一大障碍，把自己的不完美归罪于上天的不公平。其实这是没有必要的。

俗话说得好，“人上一百，种种色色”，每一个人都有自己的独特，各有各的优势，各有各的美丽。要是世间所有的人都长成一个模子，那这个世界会是多么单调和乏味。世界的美丽和精彩正是因为我们每一个人的不同而带来的。每一个人都有优点和缺点，绝对完美的人是不存在



的，你看完美如维纳斯，也会缺了双臂。上天对于每一个人都是公平的，在给你每一个缺陷的同时，一定给予你另一个优点。也许你没有骄人的容貌，但有高挑的身材，没有清秀的五官，但有细腻的皮肤，等等。只不过是需要我们来发现它，并将它最大限度地展现出来。这就是形象设计的内容了。

形象设计是每一个职业女性的必修课。懂得设计自己的形象，展现自己最大的优点，掩饰自己的缺点，我们都可以拥有一个完美的形象。

比如，香港金牌主持人“肥肥”，可以说她拥有许多女性都无法接受的身材，但她并没有因此而悲观绝望，自叹自怜，而是乐观豁达地面对现实，把自己活泼可爱的一面淋漓尽致地展现出来。一直以来，她的发型都是洋娃娃式的小卷发，服装风格是公主裙、背心裙并饰有蝴蝶结、小花朵等颜色明快的少女式风格、甚至眼镜是蝴蝶型的都几乎没有变化，正是因为她懂得挖掘自己的个人魅力和风格，并将它保持住，直至成为她自己的标志。而事实证明，她的努力成功了，她活泼可爱的形象定位被广大电视观众接受并越来越喜欢了。

又如著名艺人吴倩莲、林忆莲，在大眼美女如云的演艺圈中，以小眼著称的她们居然被誉为“最有魅力的女演员、女歌手”。她们不仅没有像很多女孩子那样，通过整容改变自己的眼睛，反而每次在妆面中更加突出自己的眼部，也正因为如此，让我们充分领略到了只有小眼睛才独有的含蓄和朦胧感。

每一个人都有属于自己的独一无二的优点和气质，不必为自己天生的相貌纠结，哪怕貌如无盐，只要好好来设计一下形象，也会给大家呈现出一个闪亮的、让大家耳目一新的你。当然，这并不那么容易，需要有足够的专业知识。

形象设计的要素无非是衣服鞋帽、发型、饰品以及妆面，而要使这