




白领丽人的魅力圣经

形象达人

雅娟/编著

世界上有千千万万的女人走来，
但我们的眼球只会盯着那些“发光体”目不转睛。
世界上有形形色色的形象风格，
但我们只会记住那些找到了属于自己风格的人。

 现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

形象达人——白领丽人的魅力圣经 / 雅娟著.—北京：现代出版社，2007.12
ISBN 978-7-80188-979-9

I. 形... II. 雅... III. ①美容-基本知识 ②个人-形象-设计 IV. TS974.1 B834.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第183338号

作 者：雅 娟

责任编辑：陈世忠 张 雪

出版发行：现代出版社

地 址：北京市安定门外安华里504号

邮政编码：100011

电 话：010-64267325 010-64245264（传真）

网 址：www.xiandaibook.com

电子信箱：xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷：中国电影出版社印刷厂

开 本：787×1092 1/16

印 张：10.5

版 次：2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-80188-979-9

定 价：24.80元



形 象 达 人

白 领 丽 人 的 魅 力 圣 经

前言 寻找属于你的形象风格

世界上从来就没有两片相同的树叶，更没有两个相同的人。但大部分人的形象看起来却那么地相似，仿佛千人一面，却又是为什么呢？

这不是因为五官的巧合，而是因为形象风格的雷同。

制服样的穿戴和公式化的妆容，造成的直接后果就是为这个世界增添了太多的不和谐，更可恶的是，还埋没了飞扬跳脱的个性，抹杀了原本的自然之美和创造的快乐。

追求形象风格并非一味追求当前流行的元素或昂贵的名牌，否则只能带来杂乱或呆板的堆砌，决不等于形象风格。

追求形象风格也不可一味模仿和追随，即使你和超级名模拥有同样的身材，装扮同样的服饰，也不能带来相同的感觉——因为没有添加自己的理解和创造，没有融入自己的气质和特点，最终只是形似而神非。

打造形象应该是一种梦想，一种乐趣，一种对生活的理解，一种对



未来的创造。

韩国著名形象设计师徐银瑛说：“想象你自己希望的样子，将自己装扮成那个样子并享受那一瞬间的惊喜，你就能拥有属于你的造型风格并会发现人生的快乐。”

世界上那些最有魅力，最让人心动的女人，并非一定拥有精美绝伦的五官，通常她们只是姿色中等，甚至相貌平平的女人，但人们记住的却是她们独特的味道，令人屏息的逼人气质——而这些都是形象风格的功劳。

打造属于自己的形象风格就要在不断的挑战中寻找绝对适合自己、能给自己带来舒适感、能展现自己气质内涵的那一类型，然后在这个造型上适当地加以变化。当然，为了美丽还要坚持学习和思考，通过这些努力最终塑造属于自己的完美形象。

在打造形象风格上，没有正误之分。只要通过努力来展现自我，每个女人都有得到400%回头率的机会，都能让人流连忘返，都能成为最漂亮、最有魅力的唯一。

世界上有千千万万的女人，但我们的眼球只会盯着那些“发光体”目不转睛。

世界上有形形色的形象风格，但我们只会记住那些找到了属于自己风格的人。



目录

C O N T E N T S

008 第一章 抖落出衣橱里的秘密

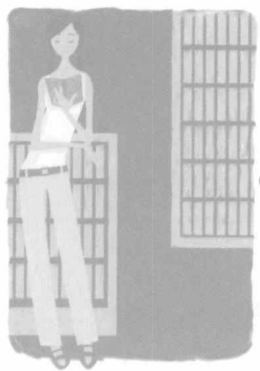
- 010 穿上职业装，变身“白骨精”
- 013 五大法则，让你永远屹立在高品位潮头
- 016 职业装不可触碰的“雷区”
- 019 色彩第一，衣仪天下
- 025 巧妙修饰，女人没有坏身材
- 028 装扮一个完美的办公室丽人
- 030 奢华礼服，打造社交明星
- 032 10秒钟带来80分的面试着装秘籍
- 037 套装，OL永远的宠爱
- 042 你的衣橱中，衬衣占了多少领地
- 044 男人胡子要多短，女人裙子要多长
- 047 大衣，冬日的主宰
- 050 长裤，别样温柔也浪漫
- 052 夹克衫，彰显女强人的权威
- 054 风衣，裹起一片缱绻缠绵
- 057 百搭针织衫，变幻万种风情
- 059 内衣，坚定女人对自己的爱





- 063 挑选灰姑娘的幸福美履
- 065 丝袜的娇气、媚气、女人气

068 第二章 配饰：小小配饰也疯狂



- 070 智慧+情趣+创造=配饰
- 073 珠宝，女人永恒的追求
- 075 静静的，项间那一串低调的奢华
- 078 别在心头的时尚尖端
- 080 耳尖滴落的浪漫与妖娆
- 082 魅惑手指的华丽魔戒
- 083 手镯、手表，演绎腕间的繁华与落寞
- 084 丝巾飘飞，撒下欲语还休的妩媚
- 091 玲珑腰带，尽显曼妙身材
- 092 宁可抛掉面包，也不能没有手包
- 095 别致的眼镜，映射你明星般的个性
- 097 做个办公室里的调香高手

102 第三章 化平凡为美丽的神奇魔法

- 104 “画”一张生动的脸
- 108 俏脸无瑕的秘密

110 不完美脸型也能创造杰作

113 成也眼妆，败也眼妆

118 明珠玉露点绛唇

121 职业妆，不仅干练也温柔

123 梦幻晚妆，绽放夜的妖娆



126

第四章

三千青丝，轻舞风扬

128 乌黑又柔亮，秀发秀健康

129 不追潮流，只要属于我的那一款

132 越洗越光彩，越吹越美丽

137 烫发染发，小心别伤害了头发

140 悉心呵护，莫让“秀发去无踪”

144

第五章

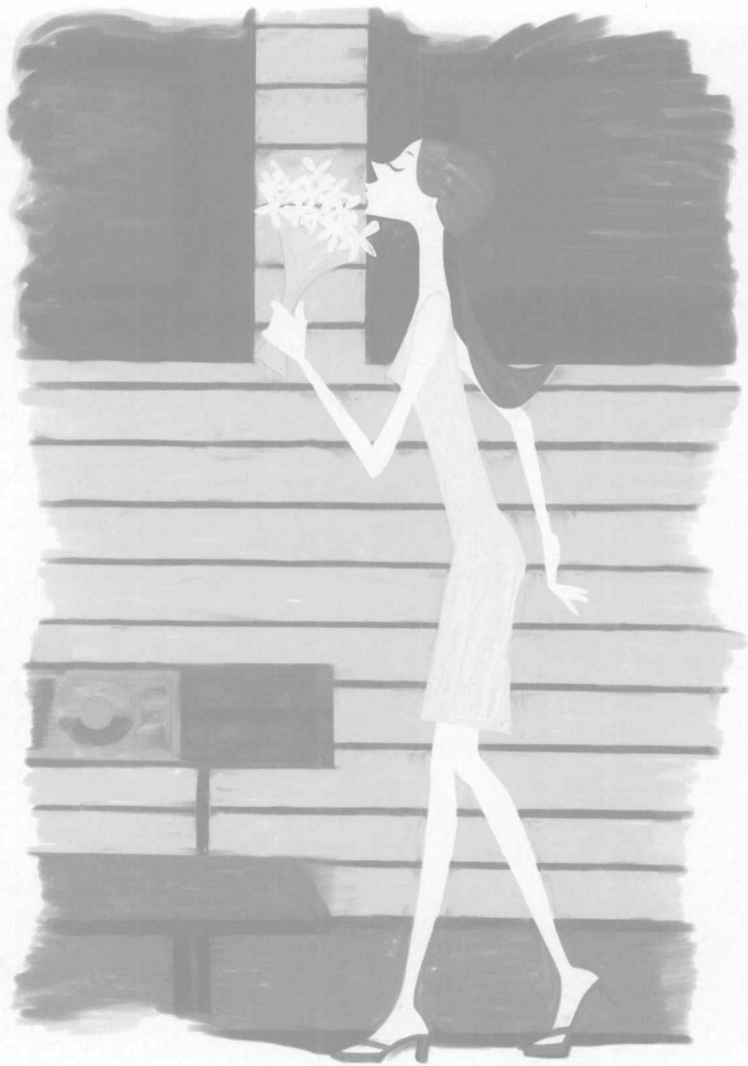
外修内炼，破茧化蝶

146 修养，内心深处盛放的花朵

150 形象之美源于自信

154 动静相宜的优雅仪态

158 讲究礼仪，左右逢源



第 一 章

抖落衣橱里的秘密

童话故事



穿上职业装，变身“白骨精”

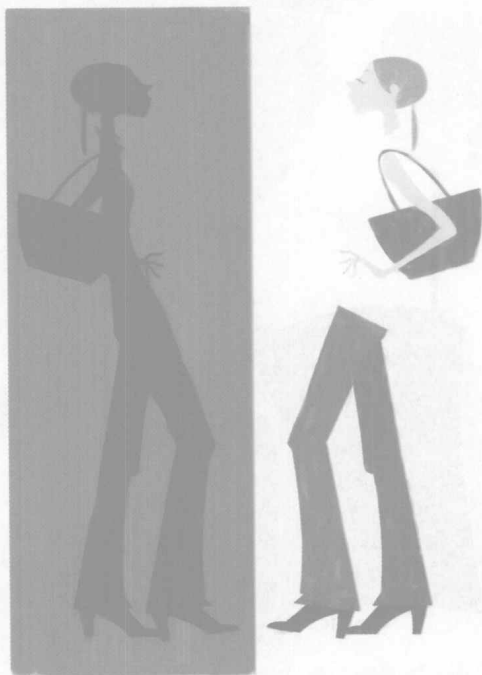
当一个面试结束后，高管们聚在一起决定所要录用的人选时，从嘴里最常蹦出的一句话就是：“这个人不行，穿得太土了！”

衣着打扮对于女性的重要性远远高于男性，尤其是身在职场的白领丽人们。尽管是否穿着职业装、衣着是否得体从来都不是一位现代女性获得一份工作的主要原因，但不得体的衣着却是面试失败的最普遍原因，不穿职业装或者即便穿了也是品位低下等于直接向面试官们宣告了她们社会技能的生疏，特别是当面试官也是一名女性的时候。

衣着的重要性不仅仅体现在面试的时候，在你渴望获得更高一级的职位、渴望成为重要项目的负责人的时候衣着起着关键作用。因为并不是所有干练高效的女性

都能够被注意到，你还需要为自己做出必要的包装，将自己包装成干练高效的样子。我们不妨想一想自己身边的人，那些穿着不凡而出众的人，自然会让我们另眼相看；而对于那些衣衫不整的人，我们也许会低估他们的能力和品位。

在多数情况下，工作机会、升职机会和其他象征成功的奖励往往被给予那些看上去比她们的竞争者更高效的女性。事实上，穿着对于职业经理人的影响比对普通职员要大，得体的穿着已经成为了多数女性管理者的外在标志之一，穿着不够得体的女性似乎永远无法进入管理层。



服装在事业上的作用不但不可忽略，而且相当重要。无论接受雇用、晋升还是坐到重要项目的负责人的位置上，穿着出色者都更容易受到关注，庄重而有品位的着装更能够赢得决策层的信任。尤其是当你有一位来自中上层家庭的女上司时，你穿着得体传达给她的信息是：她们彼此具有相似的社会经济地位。

通常认为有事业有追求的女人更有魅力，这些女人使用率最高的服装就是职业装。得体的职业装展现出了你的自信、干练、高效以及品位与庄重。服装是一种自我表达的方式，表达出你的处世态度、你的生活方式，从而成为他人认识你的工具之一，构成人们对你的初步以及最终印象。如果穿着很有女人味的衣服，那就意味着“我很有女人味，我很温柔”。如果你穿得很职业，那就是在告诉别人“我是个有能力的女人，请大家把我看作能干活的人”。

有研究表明，职场女性因为衣着不当而遭淘汰的概率是男性的4倍。一个女人的成功并不完全、甚至也不首先取决于她怎样穿衣服，但着装却是多数女性成功的一个重要因素。倘若一位女性为了取得成功而刻意着装，她并不一定会真的取得事业上的成功，但如果她穿着糟糕或者不当，那她几乎肯定会失败。不少女性都认识一些在穿着上非常糟糕但却事业成功的男士。事实上，如果一个男人事业有成，那么即便他外表缺点多多，他仍然会被视作“一块璞玉”，仍会得到晋升。而如果一个女人穿着不够得体，那么多数职业人士都会对她视而不见。这显然是一种令人气愤的双重标准，但这确实是这个真实世界运行的普遍规则，你能做的就只有面对。



穿着得体的职业装去工作有三大意义：

- ◎ 表示对你所做工作的尊重。
- ◎ 表达对你所在公司及单位的归属感。
- ◎ 给上司及客户以良好印象。

但是，得体穿着的作用远不止这些，它更重要的作用在于：给你带来自信。虽然我们在任何时候都不提倡依靠外表来判断一个人，但事实上人们无时无刻不在这样做。心理学家指出，一个人外表有无魅力，不但决定了别人对他的态度，也影响着这个人对自己的态度。如果你穿着那种粗制滥造和裁剪不得体的服装，它们会无时无刻不在提醒你：“我很寒酸，我没有社会地位，我没有得到他人的认可，我一无所有。”

1982年，法国迪奥公司做了一次调查，希望弄清楚人们穿衣的动机和期望服装带给自己的社会效益。调查结果出乎人们的意料，人们穿衣的最大目的不是为了漂亮和其它，而是为了增加自信。统计数据显示，70%的人认为穿衣是为了增加自信，55%的人是为了“在压力下保持镇静”，51%的人期望自己“看起来理解人、关心人”，希望穿衣能让自己显得“更聪明”的人占42%，而为了“看起来更漂亮”的人最少，只有8%。

不难看出，缺乏自信的人是占很大比例的。这种自信的缺乏，或者来源于对自己的外表不满，或者来源于对自己的才能和成就不满。大多数人对自己的身材总是不满意的，太高、太矮、太胖、太瘦都影响着他们的自信程度。精心设计的服装，不但可以掩盖这些不足，还可以衬托形体的优势，并在心理上消除由于对外表不满带来的焦虑。而那些对自我成就不满的缺乏自信者，优质的服装可以积极地调整穿衣者的态度，增加穿衣者的社会成就感，它有强烈的暗示作用，在心理上提示自己要表现得如同自己的服装一样出色。

服装是最有助于你建立自信的工具，它帮助穿衣者沉着自如、优雅得体地表现，保持在各种场合下镇定自若的心态。得体的穿着能够增加着装人的成就感，它让你表现得自豪、沉着、优雅、出众。

五大法则， 让你永远屹立在高品位潮头

① 分时间分地点分场合、合身份合身材

女人们一般都会认为穿着仅仅是为了美，为了漂亮，她们经常凭着自己的直觉和个人的爱好来选择服装，而不去想到底该怎样合理地利用服装来展现自己的实力与魅力！实际上，决定某天你该怎样穿戴的因素，不是你的喜好与情趣，也不是你希望得到“漂亮”的赞美，而是你这天要到哪里去，去做什么，希望得到什么。

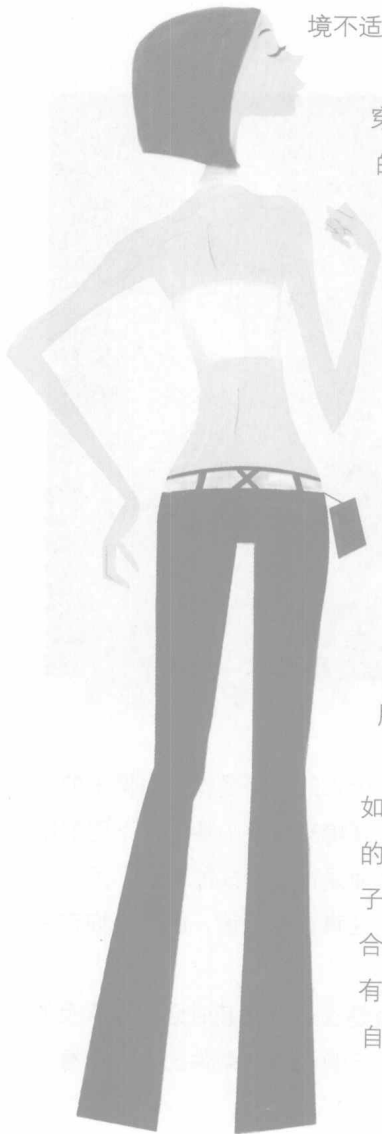
这就是分时间分地点分场合原则。着装要符合时间、地点和场合，不同场合有不同的着装特点。一个人的风格是以与生俱来的气质为基础的，可是不能为了体现自己的格调而忽视了环境对着装的要求。不同的职业场合与社交场合对着装的要求是有所区别的，一方面是由于形式的需要，另一方面也是对服装功能的要求。如果能够在穿着的选择上注意这些话，就会让你在通往成功的路上事半功倍。

这一原则也要求穿着要合身份合身材。合身份就是在选择着装时必须与承担的具体身份相符。合身材就是要扬长避短，即着装要从自身的具体条件出发，有意识地扬长避短，避免别人对你体态的观察。



② 服装简洁，配以饰品

简单即美。简洁是一个女人会不会穿衣服，搭配合不合适的标志。它还有个附加值：显得优雅。没有女人会因为穿得简单而失去优雅，相反，女人失去优雅总是因为花哨的装饰太多，或者是因为穿的服装搭配得太糟糕，要不就是穿的衣服与环境不适合。



简洁其实更为精致，因为在许多不同的场合都能穿。简洁的服饰便于创造和组合，你容易赋予它许多的内容，也便于表现不同的风格。一套服饰，当你变换一条项链、一个胸饰、一串手链，或搭配不同的外套时，整体风格马上就发生很大的变化。服装若绣上了花，有了图案，风格就固定了，这件服装尽管非常适合你，但是表达力却很有限了，很难多次搭配与组合。因此，简洁也是比较经济的。

有品位的穿着四分之三来于简洁，而适用简洁的前提是：配以饰品。

服装的优美只是设计师的功劳，而与饰品搭配的是否得体才能体现你的品位。美国著名女装品牌拉夫·劳伦的创始人拉夫·劳伦说，女人不会搭配服饰是对自己不负责任不尊重的表现。

饰品能将一条简单的裙子变幻出多重的风格。比如，不同的项链、耳环、腰带或者鞋子，来搭配出不同的造型，人家就不会说：“看，她又在穿那条粉红的裙子了。”在商务酒会、公司开业庆典、客户联谊会场合，有时间换衣服，小礼服或连衣裙是最佳选择，若没有时间换衣服，就多利用丝巾、胸针、手包等饰品，让自己“亮”起来，照样会成为人群中闪耀的焦点。

③ 穿着要随群

只要你多多观察你周围受人欢迎的女性就会发现，她们都采取了同样的着装方式：打扮得很随群，如同一个团队中的普通一员，而不显得脱离大众。如果办公室里的每个人都打扮得很时尚，那么她们也就跟着很时尚；如果办公室里的其他人都穿得很保守，那么她们自己也就显得很保守。她们总是很在乎那些有关穿着打扮的、约定俗成的礼仪规范。同时，在严格遵循一些官方或非官方的着装规范的同时，她们也总是显得更讲究一些。

④ 穿出众望所归的形象

在你的职业领域中，你需要展现给上司与客户可信、可靠的形象。这一原则的关键不是制造任何视觉上的惊喜，你不可能尝试一件最时髦的但又没人见过的衣服。你应当穿上人们已经认可的那类衣服。你需要知道，多数人希望见到的你的形象是什么样。如果你是个医疗产品销售员，你就必须有个医疗产品销售员的样子；如果你是个财务分析师，你就必须像个财务分析师；如果你是个歌手，你就必须看起来像个歌手。不要因为穿衣，而让所有见到你的人感到讶异。

⑤ 模仿你的女上司的穿着

在职场中，有一条穿衣法则不可忽视：模仿你的女上司的穿着。不管你目前处于何职位，你的衣饰都要和前台人员、秘书区别开来，而女上司的穿着才是你的风向标。

同时，很多女人认为曾经帮助她们到达中层管理职位的服饰风格也可以帮助她们到达顶层。事实并不是这样。一个公司的高层是上层职业人士的俱乐部，想要到达那里并成为其中的一员，你必须穿上为她们认可的“制服”。而挺进决策层的最好武器是稳重保守款式的女性色彩的衣服，以显示你的财富与地位。这些衣服还必须与昂贵的、带有上流社会印记的首饰相匹配。