

Bailing Nǚxìng Fúshì Qiāo Dàpèi

白领女性

服饰

巧搭配

徐丽慧

刘冬云

编著

金盾出版社

白领女性 服饰巧搭配



金盾出版社

BAILING NUXING FUSHI QIAO DAPEI
白领女性服饰巧搭配

内 容 提 要

本书从分析白领女性穿着打扮的误差入手,介绍如何“穿对”衣服上班,如何穿出女性美,如何进行服装与饰物的巧妙搭配,从而更好地展示女性的白领身份和高雅品位。本书还根据不同时间和场合对女性穿着打扮的具体需要,介绍了如何因时因地因人而宜地穿衣打扮,突显身材亮点,掩饰身体缺陷,帮助减少困惑和烦恼,增强生活乐趣和信心,提升职场形象,增加成功机会。本书虽是专为白领女性而写,但也可供其他女性参阅,让拥有此书的女性,都能开开心心地度过生活中的每一天。

图书在版编目(CIP)数据

白领女性服饰巧搭配/徐丽慧,刘冬云编著. —北京:金盾出版社,2008. 12
ISBN 978-7-5082-5353-4

I. 白… II. ①徐…②刘… III. 女性-服饰美学 IV. TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 141958 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 / 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京百花彩印有限公司

装订:北京百花彩印有限公司

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/20 印张:6 字数:147 千字

2008 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—10000 册 定价:25.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

第一章

第一节	穿对衣服上班	1
第二节	服装可提升形象	6
第三节	什么是错误的穿着	13
第四节	上班时的穿着原则	16
第五节	白领女性必备的基本服饰	21
第六节	流行与你的关系	27
第六节	白领女性着装 ABC	29

第二章

第一节	穿出女性美	38
第二节	女性体形审美观的演变	39
第三节	女性体形美的特征	42
第四节	认识自己的短处	44
第五节	服饰美的三要素	47
第六节	利用错觉穿出魅力	49
第七节	修饰体形局部缺陷	52
第八节	穿出服饰的个性气质	56
第八节	色彩搭配的诀窍	60

第三章

第一节	礼仪和休闲场所的穿着	65
第二节	会见客户	66
第二节	出席宴会	67

第三节	参加婚宴	68
第四节	观光旅行	69
第五节	游泳	72
第六节	打网球	74
第七节	登山和跑步	75

第四章

	饰物与佩件	76
第一节	如何佩戴饰物	77
第二节	帽子的风采	78
第三节	丝巾的魅力	81
第四节	披肩的高贵	83
第五节	胸针的文雅	85
第六节	皮包显示身份	86
第七节	鞋子展示品位	90
第八节	丝袜蕴含神秘	92
第九节	手机体现个性	96

第五章

	掩饰身体的缺陷	97
第一节	上半身较长	98
第二节	腰部缺乏曲线	99
第三节	臀部过大或过小	100
第四节	身材超高或矮小	101
第五节	脖子有缺陷	102
第六节	胸部不完美	104
第七节	腹部突出	105

第六章

	女性的第二肌肤——内衣	106
第一节	选购内衣的学问	107
第二节	穿着内衣的艺术	112
第三节	最后的点缀——香水	114

第一章

穿对衣服上班



追求美是人的天性，追求美的服饰是白领女性永远的话题。服饰对于人，犹如金装在佛，其作用不仅在于遮身暖体，更具有“装饰”功能。几乎是从服饰起源的那天起，人类就开始将生活习俗、审美情趣、色彩爱好，以及种种文化心态、宗教观念等沉淀于服饰之中，构筑了服饰文化的深刻内涵。

作为一名服装设计师，在设计服装时首先要遵循 TPO 原则，这个原则也同样适用于白领女性的穿衣打扮，那么，什么是 TPO 原则呢？T 是 time（时间），P 是 place（地点），O 是 occasion（场合）。也就是说，当你要穿某一件衣服时，首先要考虑你的这身装扮是在什么场合出现，要和什么人见面，必须因地制宜，适应场合变化，还须记住应以不影响工作效率为原则，装扮出令自己满意、令旁观者欣赏的形象。只有这样，才能恰当地展现 Office 女性的气质与风度。

总而言之，作为一名白领女性，穿衣时要考虑年龄、职业、身份，以及在什么地方、什么时间穿，为什么穿，切实穿对衣服上班。因为穿着不适当，不但会严重影响工作情绪，同时也得不到他人的尊重。所以穿对衣服上班，对刚刚踏上社会的白领女性而言，是值得花工夫研究的必修课。

初入社会的白领女性穿错衣服上班，主要有以下几方面原因：

1. 盲目地接受时装的影响

每年每季服装设计师都会推出一些流行的时装，并借助于现代传媒广而告之，刺激消费。这些走在流行前沿的时装，几乎是少女装的天下。商家推出真正的淑女装、上班装，要考虑经济效应和购买对象等，难以有太大的突破。一般女性缺乏选择服装的素养，认为流行的就一定是好看的，所以那些易皱的棉布、粗糙做工的七分裤、五彩斑斓的肥大裙裤就会被白领女性盲目地购买，并充斥在办公室里。她们似乎是走在了流行的前沿，但却淹没了真实的自我。

2. 在不知不觉中选择含有“性”意味的服装

女性要想在办公室里受到异性甚至同性的喜爱，或者盼望自己的工作能力能得到他人的肯定，就必须大方、和善、进取和优雅。而性感的服装，如露背装、低胸装、迷你裙、紧腰装、露脐装、透明衣等等，有的男士或许会对含有性意味的服装有兴趣，但根据统计，这种兴趣是极其短暂的，紧接下来便是轻视和轻佻。而女性会在为你感到难为情的同时，对你的品位评价大大降低，更谈不上对你工作能力的肯定了。因此，在这里建议初入社会的女性，不妨把性感的服饰留在家中的卧室里，让办公室的你，永远是健康、端庄和讨人喜爱的。

3. 衣服虽多，但没有一件是满意的

女性是天生的购物狂，贪图便宜的心理会促使自己买下一大堆打折的衣服，这样一年一年累积下来，衣服虽不算少，但没有一件的质料、款式、做工合乎自己的标准。当我们每天上班之前打开衣橱，可以找出数十件上衣、裙子和洋装等，但是这些服装大都质料差、做工粗、款式俗，难以登上大雅之堂。所以看起来衣服很多，却没有合适的，感觉就像少了一件

衣服似的，这时就要制定一个“购衣计划”。

首先，对于满柜子的衣服，要狠下心来把一些劣质的衣服丢掉，然后再准备一笔钱购买一些真正是中上品的上衣、裙子和佩饰。至于颜色、款式等，不妨多花点工夫进行研究。其次，在今后购衣时，要注意两点：一是绝不再贪图便宜，轻易添置廉价的服装。二是买衣服之前，要理性地分析看中的衣服是否合适与其他衣服搭配等，不可盲目冲动地购买。

以下的购衣服饰搭配指南，适合每一位年轻白领女性：

①最适合办公穿着的服装依次是：裙套装、洋装或裙子与上衣，洋装配一般外套。

②最适合办公室的服装颜色是：灰、炭灰、中等蓝色、深蓝、骆驼黄、黑、铁灰、深褐、灰褐、深黄、深红褐、白等。

③裤袜：皮肤色或接近肤色、浅咖啡色，其他的颜色均不恰当。

④鞋：中跟、低跟、包头，中性或深色调的色彩。

⑤化妆：化妆以清淡为主，切忌浓妆艳抹，口红一定要涂但不要太艳、太浓，要保持嘴唇湿润。

⑥发型：长不过肩、短不漏耳，自然波浪或以直发为主，染色以稳重的重色调为主，切忌花里胡哨的颜色。

⑦首饰：点缀性的一两件小巧、简单的为主，价格低廉的仿制品不要考虑。



服装设计 董晖

第一节 服装可提升形象



服装设计 董晖

衣服不是一种没有生命的东西，它不仅是布料、花色和缝线的组合，更是一种社会媒介工具。当我们一眼瞥见迎面走来的女性，便会立即从她的衣着和神态中，对她的职业、年龄、情趣和修养等作出判断：她是一个什么个性的人？她是不是有进取心？她是不是重视工作的价值？她是否合群？

在讲究平等竞争的现代社会，女性有更多的机会晋职，女性必须和男性有同等的才华和能力，女性更要在外表上注意“权威性的建立”，使服装在无形中提升形象，增加职位提升的机会，并使事业发展顺利。服装提升形象的功能，越来越被现代白领女性所重视。

虽然我们知道在现代社会中，竞争必须靠真本事，但是有时候也需要一些窍门。随着社会竞争的需要，适当的穿着，也是一门很深的学问。对于白领女性而言，穿着风格的第一个原则是端庄稳重。

尤其是在工商界、金融界或学术界，打扮入时和过于时髦的女性并不吃香，一般人对服装花哨者的工作能力往往会产生怀疑态度。举一个简单的例子，一位打扮入时的女职员和一位穿着稳重大方的女同事在办公室与别人交谈时，人们会自然地猜测前一位是在聊天闲谈，而后一位可能是在谈论工作大事，这种因服装和打扮影响到别人的判断是很微妙的。所以服装能提升一个人的形象，同时也能破坏一个人的形象。在目前的女装款式中，裙式套装已被公认为是最适当的职业装了，几乎成了一项不成文的规定。白领女性穿裙式套装既不失其女性本色，又能切合庄重大方的原则，除了特殊场合，白领女性在上班



服装设计 董晖

BAILING NUXING FUSHI QIAO DAPEI

白领女性服饰巧搭配



服装设计 汪洋

时穿裙式套装是错不了的。办公室的穿着方式还要超越你目前的现状，显示向更高的目标靠近，这样会更有助于提升你的形象，让人觉得你并不安于现状，而是有很强的工作能力和上进心。这也是服装穿着的第二个原则：即穿着的方式是依照你所希望获得的职位标准，而不是依照你目前的职位。这项原则经常被人忽略，但对于那些想获得职位晋升的人而言，却必须牢记且身体力行。换一个情形来说，如果你的穿着方式是依照一个较高的职位身份，你可以让人体会到你积极进取的风貌，也等于向人们说明你已经随时准备好去担任一个更重要的职位。在这个竞争激烈的

社会，你要主动表现你的进取心，否则，很难让人注意到你的能力。白领女性选择衣服的材质宜选挺括的，以不皱为原则；纯麻纯棉的衣服易皱，不适合作为上班的穿着。太薄或太轻的衣料，会有不庄重之感，会让人误会你没有上进心。花色衣服则应挑选带有规则图案或花

纹如格子、条纹、人字形纹的等，以显得足够职业化。财会部门的人员尤应注意，工作服一定要经常整烫，如此才能显得精神焕发。

若是你准备外出寻找工作时，应该弄清应征职位的性质，然后准备面试的衣着。一般以裙子套装作为衣着为宜，在颜色上应选择浅灰色外套配蓝色衬衫。假如你要应征秘书或办事员的职位，并且知道面试者是位男士，那么穿浅灰色套装配蓝色衬衫是最有利的选择。如果面试者是位女性，那么就应该穿米色套装配蓝色衬衫。如果不知道当天面试者是男士或女士，或者可能有男士也有女士时，那么最好穿上中间色度的蓝色套装配白色衬衫。应征一个大公司里的高级职位，必须经过一连串的面试。这时，你如果没有足够的衣服去应付，那么就选择最有决定性的那位主管作为展示目标。如果你刚从学



服装设计 汪洋



服装设计 钱晓璐

校毕业，那么要准备一套蓝色套装配浅色衬衫，或是浅灰色套装配深蓝色衬衫，还要记得随身携带一个装文件的皮箱，以显示出你应有的派头。

我们知道，白领丽人的主流职业装是西服套装，因其显得简洁、大方、精干，颜色也基本上是以深色为基调。在多数正式场合，这样的服装可以充分显示主人的成熟、稳重和自信。科学研究发现，蓝色的衣服能对人起到平静心理的作用，有效削弱人们烦

乱的情绪；而红色会显得热烈，黄色显得高贵，蓝色能表现出沉静，绿色则预示和平，白色代表纯洁，黑色观感庄重，灰色略显典雅。在服装设计搭配时加上颜色的明度与其他不同色调的不同组合，其含义就变得更为丰富。衣着颜色搭配好就会感到美观、和谐；搭配不好就会使人在心理上产生乱、杂、花、怪的不适感，从而大大降低自身的形象和气质。

总之，作为一名白领丽人，为了提升自身的形象，在穿衣的方式上应注意以下三点：
一是要时刻表现出专业人员的权威感。



服装设计 钱于雯

二是要体现出你应有的进取之心。

三是要符合公司的期望，在表现个性时应和群体共性求得平衡。

同时，要养成以下良好的习惯：

第一，随时注意办公室其他人员的穿着，尤其是比自己职位高的女同事，有了比较，无形中会使你的穿着水平提高。

第二，添购衣物时，一定要讲究“品质”第一，宁缺毋滥。

第三，在有限的经济条件下，选购外观大方的服装。

第四，不要迷信流行的东西，最好避开怪异的装扮。在别人流行穿长裙时，不要比别人长；而在别人流行穿短裙时，也不要比别人短，更不要抢先把流行的服饰穿到办公室里来炫耀。



服装设计 汪洋