ZHICHANG LIREN

CAIZHUANGEUSHIDAPEI

★★演绎最受欢迎职场装★★

★ **干净的清透底妆** 展现知性的名媛气质

★ **简单的主色调** 搭配出职场女性的优雅和精干

★ **巧用配饰** 办公室潮人非你莫属

方　毅　主编



# 职场丽人彩妆·服饰搭配

吉林科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

# 作者简介 ZUOZHEJIANJIE

## 方　毅

**中国流行色协会会员**

**东北师范大学人文学院**
**服装设计专业教师**

任教期间一直工作在服装教学第一线，致力于服装设计与教学研究。主要讲授服装设计学、服装品牌策划等课程。曾获天然杯第六届国际T恤设计大赛铜奖。

# 同类新书 TONGLEIXINSHU







定价：22.00元

**帽子·围巾经典搭配**

★★细节搭配决定整体成败★★




定价：22.00元

**韩日服饰四季混搭**

★★打造最抢眼的韩日混搭装★★




定价：22.00元

**服饰·配饰靓点搭配**

★★轻松打造潮流达人★★



ZHICHANG LIREN

caizhuang fushi dapei

方　毅　主编

# 职场丽人

★★★演绎最受欢迎职场装★★★

## 彩妆·服饰搭配

吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

职场丽人彩妆·服饰搭配 / 方毅主编. —长春 : 吉林科学技术出版社, 2009.5
ISBN 978-7-5384-4119-2

Ⅰ.职… Ⅱ.方… Ⅲ.①女性－化妆－基本知识②女性－服饰美学－基本知识 Ⅳ.TS974.1 TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第042266号



ZHICHANGLIRENCAIZHUANG
FUSHIDAPEI

# 职场丽人彩妆·服饰搭配

主　　编　方　毅
编　　委　王　彦　刘　霞　方　杰　林汶奎
责任编辑　宛　霞　赵　沫
摄　　影　三毛摄影
　　孙宁波　邱艳茹　刘金荣　关　宁　田　鑫　张　颖　霍宏辉
　　肖世明　郭淑静　靳耀东　王明辉　于　雷　张洪岩
封面设计　一行设计　于　通
插图设计　于　通　王　舒　王廷华　苏秀英　邹吉晨　林　敏
　　李壮壮　王　平　梁　晶　王泽良　田佳超　刘亚超
出版发行　吉林科学技术出版社
印　　刷　长春第二新华印刷有限责任公司
版　　次　2009年5月第1版　2009年5月第1次印刷
规　　格　710mm×1000mm　16开
印　　张　13
字　　数　250千字
定　　价　29.90元
书　　号　ISBN 978-7-5384-4119-2
社　　址　长春市人民大街4646号
邮　　编　130021
传　　真　0431-85635185
发行部电话　0431-85677817　85635177　85651759
　　85651628　85600611　85670016
编辑部电话　0431-85674016
储运部电话　0431-84612872
网　　址　http://www.jlstp.com
网络实名　吉林科学技术出版社
版权所有　翻印必究
如有印装质量问题　可寄本社调换

# PREFACE

虽然说职场上不能以貌取人，但是对方在与你第一眼短暂的接触过程中，就已经为你的职业形象打了分，你的专业能力和内在素质或许不曾在上司或者同事面前一瞬间地显现出来，但此时你的品位却已经尽显无遗。

一般情况下，由于受工作性质和环境的限制和约束，使得职业装与流行时装存在很大的差别。一直以来，中规中矩、波澜不惊的职业装给人的也是生硬、单调，缺少色彩的直觉。在许多女性的心目中，办公室职业装与男装仅仅在于尺寸大小上的不同，因此并不被大多数女性所喜欢。清新大方的办公妆和高贵华丽的舞会妆的化法不甚相同，优雅知性的晚宴妆和亲切自然的聚会妆的化法也有差别。但是随着职业女性的时尚品位的日益提升，女性在工作中的装扮已经出现了许多潮流化，职业装也显得多元化起来。如果注意的话，你会发现近几年那些样式古板的统一“工作服”几乎已在办公室里绝迹。只要在合适的场合搭配适合自己的服饰，办公室职业装也能够展示出女性另一面的美。



# CONTENTS


# Part 1
## 职场丽人魅力新彩妆

### 01职场新人如何学彩妆/12

学习素雅淡妆/13

不同性质和场合的彩妆/14

### 02掌握职场化妆的分寸/15

生活妆与职业妆不同/15
化妆不宜太夸张/16
不能当众补妆/16

### 03提升职场人气的化妆术/17

修画出自然的拱型长眉/18
描绘出和善下垂的眼角/18
勾勒出轮廓分明的嘴型/18

### 04打造白领典雅工作妆/19

打底/19
色彩搭配/20
眉毛的修饰/20
眼影的使用/21
唇的描绘和口红颜色的选择/21
腮红的选择/21

### 05早午晚职业妆的不同化法/22

化出自然的晨妆/22
体现午妆的高雅/23
保持晚妆的庄重/24

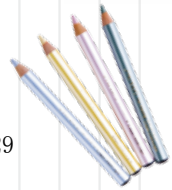
### 06 30岁职场丽人标准打扮/25

基础化妆要点/25
- 01化妆前的准备/25
- 02粉底霜的选择/25
- 03干粉的使用/26
- 04眉毛的描画/26
- 05眼睛的修饰/26
- 06腮红的涂抹/27
- 07唇膏的使用/27



打造无痕底妆/28
- 01和谐精神的眼妆/28
- 02自然亮丽的唇妆/28
- 03光洁清透的底妆/28
- 04粉底液的涂抹/28
- 05具体步骤/29

用无痕底妆打造30岁职场妆/29
- 01加重唇的修饰/29
- 02散粉的使用/30



# Part 2
## 不同场合的基本彩妆化法

### 01女性面试时的彩妆化法/32

第一步：底妆/32
第二步：眼妆/33
第三步：唇妆/33
第四步：腮红/33

### 02办公室的彩妆化法/34

办公室彩妆的打造全程/34
- 01粉底的化法/34
- 02眉毛的化法/35
- 03唇妆的化法/35
- 04眼妆的化法/36

### 03业务公关时的彩妆化法/37

面部彩妆的具体化法/37
- 01眉毛的化法/37
- 02眼妆/38
- 03腮红的使用/38
- 04唇妆/38
- 05手部的保养/39

保持妆容的持久/39

### 04社交舞会的彩妆化法/40

把握好整体风格/40
打造好舞会妆容的完美攻略/40
- 01底妆的铺垫/40
- 02眉毛的修整/41
- 03眼妆的打造/41
- 04唇妆的打造/41

05同事聚会时的彩妆化法/42

底妆的打造/43
眼妆的打造/43
　　01眼影/43
　　02眼线/43
　　03睫毛/43
眉毛的修饰/44
唇妆的打造/44
腮红的使用/44

06宴请客户时的彩妆化法/45

宴会彩妆打造全程/45
　　01底妆/45
　　02眼妆/45
　　03唇妆/46
　　04腮红/47
　　05香水/47

07出差时的彩妆化法/48

要使妆容体现出自己的稳重和大方/48
选择彩妆色彩时，要注意与服饰的统一协调/48


# Part 3

## 职场淡妆的基本步骤


01面部清洁/50

洁面方式/50
清洗顺序及注意事项/51
　　01顺序/51
　　02注意事项/51
营养的补充/51
涂抹乳液的方法/51
　　01顺序/51
　　02着力部位/51

02打底/52

不同肤色对粉底或蜜粉的选择/52
　　01偏红的脸色/52
　　02偏白的脸色/52
　　03偏黄的脸色/52
　　04偏黑的脸色/52






不同脸型底妆的化法/53
　　01倒三角形脸/53
　　02方形脸/53
　　03长形脸/53
　　04圆形脸/53
　　05正三角形脸/53
　　06椭圆形脸/53

03定妆/54

散粉定妆/54
　　01定妆顺序/54
　　02注意事项/55
定妆水定妆/55
定妆液定妆/55





04画眼影/56

选择颜色的学问/56
　　01照顾到东方女性眼睛的特点/56
　　02与自己的服饰相协调/56
　　03考虑到自身的肤色特点/56
几种不同的眼型眼影的化法/57
　　01单眼皮/57
　　02双眼皮/57
　　03小眼睛/57
　　04大眼睛/58
　　05单凤眼/58
　　06内双眼/58

05画眼线/59

眼线笔和眼线液的区别/59
画眼线的基本顺序/59
　　01从最中央的一段开始画起/59
　　02开始眼尾1/3部分的描画/60
　　03从眼头1/3线段处，向中央的方向画去/60
画淡妆眼线的技巧/60

06画眉/61

根据个人眉型的不同修眉/61
有关选择描眉工具的学问/62
描眉步骤/62

07卷睫毛/63

卷睫毛的一般顺序/63
粘假睫毛必备工具/63
假睫毛的恰当使用/64

# CONTENTS


08刷睫毛膏/65

各种类型的睫毛膏/65
注意事项/66
一般方法/66

09唇妆/67

唇妆的颜色/67
唇膏的质地及选择方法/67
01油亮的唇膏/67
02粉质唇膏/67
03唇彩或唇蜜/67
嘴型与唇妆/68
01大而厚的嘴唇/68
02较薄的嘴唇/68
03嘴角下垂的嘴唇/68
04唇峰较平的嘴唇/68

10补妆/69

补妆的必备工具/69
重点部位的补妆/70
01T字位/70
02眼睛四周/70
03两颊/70
04嘴唇/70

Part 4

职场发型

01职业与发型搭配/72

02不同职业与发型搭配/73

从事公务员、会计等职业/73
从事产品销售等职业/74
属于宗教奉行者、主管等职业/75
从事服务业、美发美容或幼儿园教师等职业/76
从事艺术、艺人或公关等职业/77





Part 5

穿衣基本原则

01职业女性着装的基本原则/80

原则一：了解企业文化/80
原则二：多套职业装/80
原则三：精致、得体/81
原则四：不要过度张扬/81
原则五：整齐、简单/81
原则六：不抢领导风头/81
原则七：不落伍/81
原则八：不比同级别同事穿得好很多/82

02适合职场女性的服装款式/83

最经典的款式/84
最经典的颜色/84
01红色——权威而又热情/85
02灰色——权威而又严谨/85
03黑色——权威而又沉稳、低调/85
04咖啡色——权威而又成熟、内敛/85
05蓝色——权威而又严谨、规律/85
穿长裤容易出现的问题/86
01将长裤穿反了/86
02长裤出现横条纹/86
03露出内裤痕迹/86
04臀部看起来松垮/87
裤型的选择/88
01臀部下垂的职场女性/88
02臀部突起的职场女性/88
03腰比较高的职场女性/88
04腿比较短的职场女性/88
05腿太粗或太细的职场女性/88
06腹部比较大的职场女性/88

03衣柜基本款/90

皮鞋和包包柜/90
中性服饰柜/91
宴会服柜/91

04基本穿着/92

整洁平整/92




色彩技巧/92
配套齐全/93
饰物点缀/93

05体形线条/94

H形体形/94
X形体形/95
A形体形/95
V形体形/95



06布料/96

07局部设计/98

# Part 6

## 职场色彩

01适合工作时穿着的颜色/100

02优雅套装配色法则/101

顺色法则/101
撞色法则/101
浓郁色/102
中性色/102
柔和色/102

03专业中性色套装配色法则/103

褐色的搭配/103
米色的搭配/103
白色的搭配/104
蓝色的搭配/104

04半身套装配色法则/105

常见的搭配方法/105
色调以温和系为佳/106



# Part 7

## 面试穿着与搭配

01新人面试穿着/108

简单/109
大方/109
庄重/109



02第一天上班穿着/110

颜色选择/111
样式选择/111

03第一天上班的包包/113

同色系搭配法/114
中性色＋一个点缀色搭配法/114
与花式服饰搭配法/114

04上班族如何有效率的穿衣/115

着装要以套装为主/115
鞋子要便利/115
饰物要少而精/116
袜子也很重要/116

# Part 8

## 办公室职业装

01款式挑选基本点/118

简洁、得体、便于走动/118
避免太亮、太薄、太露或透明的服装/119
避免过紧、过松、过长或过短的服装/119

02文案工作/120

不要穿超短裙及开领太低的上衣/120
不能穿过于紧绷的衣裤、鞋子/120
工作中最好穿一双中高跟皮鞋/121
女性在工作时最好不要打领带/121

# CONTENTS


03策划实施/122

套装/122
鞋子/123
头型和指甲/123
首饰和装饰品/123

04拜访客户/124

05参加会议/125

端庄稳重/126
根据职位选择服装/126

06通勤路途对策/127

07冷气对策/128




## Part 9

## 职业宴会装


01款式挑选基本原则/130

中式风格宴服/130
西式风格宴服/131

02同事聚餐/132

突出女性特点/133
增加靓点搭配/133

03与男同事一起开会的穿着/134

端庄稳重的着装/134
要根据职位选择自己的会议服装/134
应避免的穿着/135
01过分时髦/135
02过分暴露/135
03过分潇洒/135
04过分可爱/135

04宴请客户/136

05业务公关/137

注重面料的选择/137
注重面料的重量/138
注重服装的选择/138

06社交舞会/139

体现庄重/139
体现智慧/140
体现职业化/140
体现个性化/140


## Part 10

## 出差装扮


01旅行箱里应装哪些衣服/142

02出差时的穿衣要点/143

以中性色为主/144
变化技巧/144
重要场合要穿的服装要优先考虑/144

03短期出差/145

04长期出差/146

旅途中的着装/146
工作时的着装/147
闲逛时的着装/147
酒会上的着装/148




## Part 11

## 单品也能穿出职场味道


01背心/150

小背心配搭背带裙/150
小背心配搭短裙/150
小背心配搭长裙/151
小背心配搭百褶裙/152
小背心配搭牛仔裤/152
背心搭配原则/152







02 T恤/153

T恤和马甲的搭配/153
T恤和背心的搭配/153
T恤和吊带的搭配/154
T恤和腰带的搭配/154
T恤和西装的搭配/154

03基本上衣/155

深色小西装/155
　　01黑色小西装的简约搭配/155
　　02灰色小西装的简约搭配/155
富有奢华气息的小上衣/156
　　01小外套/156
　　02长风衣/156
　　03小风衣/156

04衬衫/157

颜色的选择和搭配/157
衬衫样式的选择和搭配/158

05毛衣/159

零分袖/159
三分袖/159
五分袖/160
七分袖/160
十一分袖/160





06马甲/161

马甲类型的选择/162
　　01吊带式马甲/162
　　02蝴蝶结系带式马甲/162
　　03花边式马甲/162
　　04简单款式马甲/163
　　05身后系带式马甲/163
马甲的搭配/164
　　01马甲和背心的配合/164
　　02马甲和T恤的搭配/164

07牛仔裤/165

和小外套的搭配/165
和靴子的搭配/166
和腰带的搭配/166
和T恤的搭配/167
和小西装的搭配/167





08长裤/168

搭配时的款式和颜色/168
　　01宽松的西裤/168
　　02无中线的长裤/168
　　03有中线的长裤/169
和正式的上衣搭配/169
和鞋子的搭配/169

09短裤/170

短裤的搭配原则/170
　　01简约的原则/170
　　02颜色的选择/170
七分裤的搭配/171
　　01体现淑女气质/171
　　02和短上衣的搭配/171
　　03和船鞋的搭配/171
五分裤的搭配/172
　　01衬托腿部曲线/172
　　02和高跟鞋搭配/172
　　03避免暴露身材缺点/172

10及膝裙/173

高贵典雅型/173
严肃简约型/173
本色型/174
富有内涵型/174

11长裙/175

长裙的高贵搭配/176
长裙秀出性感气息/176
长裙凸显职场女性的帅气/176

12连衣裙/177

对身材没有限制/177
黑色连衣裙适合职场女性/177

13夹克衫/178

夹克衫的搭配/178
夹克衫的颜色/178




# CONTENTS


## Part 12
### 职业装配饰

01包包/180

职业性的公文包/181
可以两用的手提包/181
休闲气质的包包/181
比较小的包包/181



02帽子/182

甜美优雅的风格/182
复古的风格/182
活泼可爱的风格/182
端庄典雅的风格/183
刚柔并存的风格/183
时尚前卫的风格/183
温柔的风格/183

03披肩/184

民族风披肩/184
混合式披肩/184
有袖披肩/185
皮草类披肩/185
羊毛类披肩/185

04围巾/186

黑色围巾的搭配/186
蓝色围巾的搭配/186
玫瑰红色围巾的搭配/187
橘黄色围巾的搭配/187
白色围巾的搭配/187

05鞋子/188

凉鞋/188
船鞋/188
粗跟鞋/189
高坡跟鞋/189
休闲鞋/189



06袜子/190

袜子的颜色选择/190
袜子样式和质料的选择/190

07项链/191

项链的质地/191
项链选择的简单原则/191

08手链/192



玉质的手镯/192
精巧的手链/192
华贵的手表/192

## Part 13
### 休闲双休日的穿衣搭配

01韩式休闲装如何搭配/194

温暖的春秋季节/194
色彩纷呈的夏季/196
寒冷的冬季/199

02可爱款休闲装如何搭配/201

03邻家女孩休闲装如何搭配/203

简洁的背心搭配/203
蕾丝上衣的搭配/203
贝壳衫的搭配/204
裙装的搭配/204
上衣的搭配/205
条纹类衬衫的搭配/206

04运动休闲装如何搭配/207

运动装和休闲装的搭配/207
　01和裤装的搭配/207
　02和牛仔裤的搭配/208
层次搭配显示运动休闲特色/208



PART 1

ZHICHANGLIREN
MEILIXINCAIZHUANG

# 职场丽人
# 魅力新彩妆



在准备面试工作的时候，女性就要适当的使用彩妆；进入职场后，彩妆就更加必不可少。在上司和同事的眼里树立自己的良好形象可以使自己的工作更加顺利，人际关系也更加和谐。另外，随着女性年龄的增长，彩妆不但是职业女性的工作需求，也是对自身美丽的需求。想要真正的使彩妆给自己带来积极的效果，体验青春的活力与魅力，就要掌握职场中不同场合的基本彩妆要求以及化法。

# 1 职场新人如何学彩妆

ZHICHANGXINRENRUHE XUECAIZHUANG



从天真可爱的学生妹向干练得体的职场丽人转型，是每个职场新人的必修课。在告别学生时代开始一段崭新的职场生涯的时候，你想好以怎样的妆容来面对你的老板、同事和客户了吗？恰到好处的妆容，不仅可以提升自己的自信心，而且能够帮助自己得到“专业”“干练”的认可。

根据自身的气质与特点，突出自身的优点，掩盖自身的缺陷，才称得上是完美妆容。总体上来讲，在学习彩妆的化法时，一定要注意不要让自己给人一种浓妆艳抹的感觉，化淡妆才是明智之举，不可过分或独出心裁。妆容的色调要选择清淡的基本色调，不涂深色或鲜红的口红，千万不要将眼睛涂得像熊猫眼。而且香水也要使用得恰到好处，过浓的香水味会让自己显得有失庄重。为了使自己看起来美丽而不失稳重，干练而不失亲和，职场新人一定要注意以下几个问题：

## 学习素雅淡妆



1. 均匀地涂抹上眼皮的眼影。

2. 同时也要把下眼睑部涂抹上眼影。

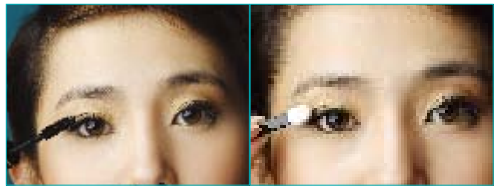


3. 在上眼睑部涂抹上闪光眼影粉，均匀晕开即可。

4. 涂抹明亮的唇彩，透出红润的唇色。



如果说素面朝天只会给人一种对自己形象漠不关心的感觉，那么浓妆艳抹的做法便会让人对其气质与内涵产生怀疑，效果适得其反。一副自然淡雅的彩妆可以体现一个女人自我修饰的细心和对职业的认真态度，并且会体现出一个女人的涵养。



1. 要使用令睫毛修长自然的睫毛膏，均匀地纵向反复涂抹睫毛膏。

2. 描眼线后沿着眼线在整个上眼睑部均匀涂抹眼影，使双目更加有神。



3. 蘸取少量腮红，由颧骨向外均匀涂抹，也可以用打圈圈的方式画腮红。

4. 把闪亮的唇彩均匀地涂抹在整个双唇上。



在初学化妆的时候，最好选择咖啡色系、浅橘色系这些职场的“安全色”。而且“一白遮百丑”的说法早已不流行，自然的才是最美的。另外，女性化妆都应把重点放在眼线、睫毛、眉毛的部分上，而不是在五颜六色的眼影上下功夫。

## 不同性质和场合的彩妆

不同的工作单位和工作性质有着不同风格的衣着打扮，作为职场新人一定要学会顺应主流，与所在新环境的文化背景相融合，所以最好根据个人的工作性质和特点选择装束和彩妆。淡雅的彩妆用在会计、秘书等人员脸上是最适合的，不需要有太过浓重的妆容；而包括业务员、行销公关在内的四处奔波的外勤工作者在妆感方面，可以稍微加重一些；包括记者、创意广告人和演艺人员在内的创意工作人员，为突出工作的随意性和创意性，可以选择一些展现个人特色的彩妆。





1.自然的妆容，眼线绝对不是需要突出的部分，但勾画眼线是重要的。勾画时手要稳。

2.用小号眼影刷提亮眉骨位置，营造柔的效果。



3.用中号眼影刷蘸取适量眼影在上眼睑淡淡晕染开。

4.用亮色的唇油反向对侧勾画唇型，用唇彩来强调唇峰。





1.用眼影刷蘸取适量眼影，在上眼皮和眼折线部位与下眼皮的眼角处的眼影画出隐约感。

2.用透明感较好的唇彩均匀涂抹整个嘴唇，双唇的上色要注意闪耀感。

另外，还要针对不同的工作场合选择不同类型的彩妆。比如办公室内与业务公关时的彩妆显然是应该有差别的，而与同事聚会相适应的彩妆与宴请客户时所需要的彩妆当然也会有所不同。

# 2 掌握职场化妆的分寸

ZHANGWOZHICHANG
HUAZHUANGDEFENCUN

大方得体的妆容会使你的整体形象得到提升，不仅会给周围的人带来愉悦的感觉，还会使自己非常的有自信。可是工作的场合毕竟应该是轻松当中带着严肃和庄重的，而太精致的妆容往往会因过于吸引别人对你容貌的注意而忽略你的工作能力，所以化妆时，在表现自己个人容貌及风度的时候，一定要注意通过妆容巧妙地展示出自己的干练与智慧。掌握职业妆与生活妆的不同，并谨记一些相关的化妆礼仪，才能把握住职场化妆的分寸，使你的妆容更加大方得体。



## 生活妆与职业妆不同

日常生活中的化妆具有很大的随意性与选择性，它可以按照个人的情趣和意愿来进行，追求的是一种柔和和自然。但是职业女性的职场化妆要求却有所不同，职场化妆肯定会受到办公室环境的制约，力求给人留下一种责任性和知识性的感觉，所以应该根据个人容貌从形和色上着意给予脸部适度的艺术夸张，以表现其秀丽、知性、干练、稳重的办公室形象。