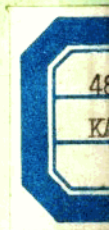


Kanbor / 編著

林思宏 / 譯著

粧 扮

◎更具魅力、矚目的技巧表現！



序言

對職業婦女而言，如何在工作場合裝扮地恰如其分，不僅是一種表現生活情趣的方式，同時也是一門深奧的學問，故在辦公室的化粧，服飾和髮型的搭配等……，每每令婦女們感到煩惱。

首先，我們應確立正確的觀念，即辦公室和私人場合的裝束大不相同，譬如花花綠綠的洋裝，輕便的毛衣和牛仔褲等雖適合私人場合，却不太適宜辦公室，又如化粧得太濃，非但不受歡迎，而且可能招致無謂的批評與非議，因此，職業婦女的裝扮須因應環境的需要而做適度的調整。話雖如此，却不是意味著不能夠裝扮或不必要裝扮。畢竟，衣著是顯示出一個人的鑑賞力，藝術品和生活格調的最佳反應。而適度的打扮更會給人良好的印象，因此，即使是與同事們穿著一樣的制服，只要肯稍稍動腦，你仍然可以在限制中發揮美感，表現自己的魅力，使自己顯得出衆不俗。

由此可知，辦公室的打扮尤須多費心思，例如在辦公時穿著方便走動的毛衣或裙子時，爲了要和客戶見面或出外洽談時，則可再加穿件外套、補點粧、自然會給人不同的感覺。總之，合宜的裝扮，能博得他人的好感，同事間也會給妳很高的評價。而重要的是，好的穿著更表現出妳對工作的重視與關心，將更能獲取上司的器重。然而這却不是要刻意地標新立異或花太多的心思在

衣著的打扮上因爲那反而會招來適得其反的效果。

本書的重點是放在辦公室裏如何打扮自己，又如何創造自己的魅力上，並分爲一七八項加以說明。當然，因爲工作性質的不同，裝扮的範圍迥然有異，因此本書特以各種場合皆能適用的基本裝扮來做介紹。

在辦公室裏如何表現自己呢？端看妳如何領略發揮，如果妳希望自己在公司的工作能進行順利，人際關係周全圓滿，並能以愉快的心情來迎接工作上的諸多挑戰，本書將竭力協助妳，做一個快樂的職業婦女。



目錄

前言

1 服飾裝扮的常識

在公司裏，過或不及的打扮都會令人討厭 3

切勿把出外郊遊的裝扮帶到公司來 3

制服也是表現氣質的好服飾 4

制服比私服更需要注重管理 5

制服只要稍事修改，就可以合身好看 5

在公司備放一套乾淨的制服以便換穿 6

傳統的套裝就是辦公室的基本服裝 6

衣著須選擇適合自己的基本色調 8

衣著宜選擇較好的質料 9

- 七分袖的襯衫或毛衣使你方便於工作 9
- 穿著長褲時，褲管要有明顯燙過的摺痕 10
- 不論冬夏，皆應備有一套莊重的洋裝 11
- 上班不宜穿著透明或低胸的服裝 11
- 以類似資料來代替麻織品或絲織品 12
- 辦公室的服裝以輕便為宜 12
- 裝扮不可太強調個性，要考慮與同事協調 14
- 不可佩戴太貴重的飾品 15
- 穿用名牌服飾時，應選擇標示不明顯的款式 15
- 穿著除了選擇自己的喜好，還得配合工作目的 16
- 準備一件像樣的外衣來應付不速之客 16
- 利用週日晚上決定下週的服裝會使一切順利 17
- 平時多整理，用時不慌張 17
- 將各種衣服搭配表現在衣櫃上即省時又省力 18
- 好內衣可產生對工作的敬業精神 20
- 不合身的內衣極不雅觀 20

宜著白色或膚色的內褲 21

清潔的內衣可防制服弄髒 22

穿窄裙或白裙時，一定要著襪裙 22

在衣櫥裏放上一塊香皂，使妳倍感舒適 23

辦公室裏穿著黑色或彩色長襪不太理想 23

到達公司後，有花邊的長襪最好立即換掉 24

在辦公室穿短襪予人幼稚的印象 24

上班時不宜穿用厚襪 25

優美的姿勢就是表現年輕的訣竅 25

對打扮有疑問時，最好請教先進同事 26

多見習他人的髮型及化粧法 28

如果下班後要去跳迪斯科，儘量不要讓人看見

若遇見與妳裝束相同的人，應與對方打聲招呼 28

2 化粧的常識

信心使妳展露自然而生動的表情 33

會化粧的人將得到極高的評價 34

化粧不只是爲了掩飾缺點，也是爲了推銷自己 35

化粧是保護皮膚的妙訣之一 35

化粧水會使臉部健康而有光澤 36

基本化粧的粉底也應有厚薄之分 38

不要在眼睛四周部位打太厚的粉底 38

使用眼線筆來強調眼神的生動 39

畫眼線會使妳更富青春氣息 40

眼線在睫毛邊可使眼神生動且不易識別 41

鮮艷的眼影會使眼睛看起來浮腫不自然 41

棕色眼影可掩飾眼睛的浮腫現象 42

眉毛不要修得太細，不會失去年輕朝氣 43

粉紅色的口紅可展現妳的女性美 45

依照唇型來塗口紅既自然又簡單 45

附著在咖啡杯上的口紅要記得擦掉 46

肌膚較粗的女性可在眼部及唇部表現光澤 47

不要過分強調眼睛及嘴唇的化粧 47

適當地塗抹腮紅 48

爲了明日的肌膚一定要仔細卸粧 49

化粧手續是可酌情省略的 49

展現妳的特點是予人好感的妙訣 50

早上的化粧時間以五分鐘爲原則 52

愉快的心情可使粧化得更完美 52

化粧應按自己習慣的順序來做 53

使用自己滿意的鏡子來化粧 54

在距離鏡子五十公分遠處檢查化粧的好壞 54

對著鏡子審視自己時最好也加入一些表情 55

鏡前的表情訓練使妳的笑容更加迷人 56

3

使妳更美的打扮常識

較濃的眼線可掩飾因睡眠不足所引起的黑眼圈 59

淚腺發達的人應使用耐水的眼影及眉筆 59

身體不適時應使用較鮮明的口紅 60

心情不好時可選用比平常更艷的唇膏 61

曬黑的皮膚可使用含珍珠的眼影及口紅來強調鮮艷 62

使用白色粉底霜來掩飾曬黑的皮膚定會弄巧成拙的 63

多色便宜的口紅和眼影比單色高級品好用 63

小型的化粧品可使妳享受化粧的樂趣 64

一天至少要補粧兩次 66

補粧只要注意補上脫落部分即可 67

在公司裏應準備口紅及小粉盒 68

夏天最好早點到公司在上班前把粧補好 68

在他人面前補粧是件不禮貌的事 69

利用值日生的方面快速化粧 69

沒時間化粧，起碼要塗口紅 70

香水應以淡雅的香味為宜 71

柑橘香味的香水會給別人清爽感 73

香水應噴在體溫高處或衣服下擺 73

香水可轉換低落的情緒 74

與制服相配的眼鏡也是辦公室的打扮之一 75

眼鏡也是化粧的一部分 75

選購眼鏡時要注意眉毛與鏡框的搭配 76

戴太陽眼鏡時，眼影顏色要與鏡片同系統 78

4

頭髮的打扮常識

短髮比長髮更適合辦公室 83

穿制服時留短髮較能顯出青春活潑 83

要注意長髮看起來是否有笨重之感 84

髮型要考慮整理時是否方便 85

稍微露出額頭比瀏海更高雅聰慧 85

趕時髦或不在意流行皆不受歡迎 86

在辦公室留著曲線優美的長髮最長應留到肩部為止 87

工作時不可時常撥弄頭髮 87

- 留長髮時在工作中要把它束緊固定 88
- 前額頭髮較長者要用吹風機把它固定 89
- 長髮者搭公車要小心 90
- 捲髮也須整理得整齊 90
- 太大的髮型不適用於辦公室 91
- 把頭髮的髮線分清也是打扮的重要因素 92
- 保持美麗的髮型必先保持清潔 92
- 頭髮至少每隔三天要洗一次 93
- 無法洗頭髮時要用養髮水擦拭頭皮 94
- 用吹風機吹頭髮的方法 94
- 頭髮太長時可把頭髮末端吹捲 95
- 膠水可防止頭髮變化 96
- 在洗手間梳完頭髮時要把脫落的髮絲弄乾淨 96
- 多刷髮可消除髮上的煙味 97
- 要預先編列上美容院的時間表 97
- 工作忙碌時更須抽出時間上美容院 98

洗頭髮可掃除低落的情緒 99

參加私人舞會可利用彩色噴霧劑染髮 99

透過瀏海看別人是很不禮貌的行爲 100

5

美膚常識

美麗的皮膚可代表一個人的生活態度 103

爲了肌膚和工作生活要有規律 103

保持美膚要在三餐攝取均衡的營養 104

要保持充滿活力的肌膚一定要吃早餐 105

最好每天用面皂洗臉一次 106

二十歲過後，每週做一次按摩以促進皮膚的機能

利用敷面來消除因冷暖氣和紫外線所造成的傷害

喝酒過多時，可利用冷霜滋潤及熱毛巾擦拭 108

假日沐浴是有效的美容法之一 109

從事趣味性活動來消除緊張 109

勿讓疲勞留存到明天 110

裝飾品及小配件的搭配常識

不可為掩飾青春痘或粗乾的皮膚而化妝粧

111

以溫水來消除眼睛的充血相當有效

111

就寢前除臉部保養外也要注意雙手的按摩

112

指甲油以淡色為佳

113

長指甲不適合工作

113

不一定要在夏天處理腋毛

114

到春天不要忽略手肘的保養

116

多餘的腳毛要善加處理

116

用餐後定要刷牙漱口

117

飾品以不阻礙工作為原則

121

會妨礙工作的飾品應該取下

121

在辦公所戴的飾品必須簡單而不引人注意

122

不要忽略錶帶的瑕疵

122

飾物要經常整理與保養

123

放一串珍珠項鍊在衣櫃內必要時很方便

124

辦公室的文具用品也是飾物之一

124

整理辦公桌也是一種裝扮

125

踏入社會後不要使用學生時代的手錶

126

三個「臭皮匠」不如一個「諸葛亮」

127

在大型皮包內多放幾個小袋子裝東西

128

皮包裏的東西如能將其顏色統一更好

129

背帶的長度以胸部到腰部之間為標準

130

訪問客人時要將手提包拿在手上

130

公司的文件放在公文箱攜帶較為雅觀

130

在皮包未購之前就要善加保養

131

高跟鞋的高度以不超過六公分為限

133

穿著已習慣的新鞋上道

133

不要在辦公室穿長統馬鞋

134

夏天時若穿套裝就不要穿用涼鞋

135

在辦公室穿涼鞋看來十分傲慢

135

129 128 126 127 126

在辦公室準備一雙布鞋替換很方便 136

補鞋時順便要擦亮鞋子 136

穿便裝時也不可穿著球鞋上班 137

7

婚喪喜慶及公司內各種活動的打扮常識

準備三種不同的打扮方式 142

準備一套婚喪喜慶專用的洋裝 142

參加公司內活動及喜慶用的衣服要提早準備 143

參加晚宴時要改變眼線筆和口紅以求變化 144

臨時要參加宴會時，只要稍加腮紅即可 144

參加宴會時可在頭上塗些髮油再吹風就特別亮麗 145

赴宴時把頭髮稍為弄鬆就更有力 147

公司內的舞會時大膽化粧是現代女性所必要的 147

強調頭髮的亮麗是改變形像的方法之一 148

參加婚禮的化粧要更加慎重 148

當妳不清楚宴會的形式時應請教主辦人或經驗者 149

用髮捲捲髮也是改變形像的方法之一

150

守靈、葬儀時的化粧愈簡單愈好

150

平時準備乾淨的內衣袋可在出差時派上用場

152

利用出差的空閒做平常忽略的美容保養

152

旅行時不要使用平常沒有用過的化粧品

153

服飾裝扮的常識

第一章

服飾裝扮的常識

