

与男人共舞

——幸福女人的十种智慧

梁静 编著



与男人共舞，
还是与狼共舞？



所有女性都在分享的智慧书

如何做一个知性女人 如何做一个情场老赢家
智慧女人让你轻松面对。



现代出版社
MODERN PRESS

与男人共舞

梁静 编著

——幸福女人的十种智慧



现代出版社
MODERN PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

与男人共舞 / 梁静编著. — 北京 : 现代出版社,
2010. 12

ISBN 978-7-80244-921-3

I. ①与… II. ①梁… 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 (2010) 第228328号

作 者: 梁 静

责任编辑: 张 晶

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 (兼传真)

网 址: www.xiandaibook.com

电子信箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 16

版 次: 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80244-921-3

定 价: 30.00元

第①篇打造完美女人

- 002 高贵的气质美丽一生
- 004 打造性感迷人的女性
- 009 教你穿出女人魅力
- 017 打造苗条身材展现女性魅力
- 018 经常微笑让你魅力大增
- 020 聆听中也能展现你的魅力
- 022 挖掘女性内在魅力
- 025 注重女性内在修养的培养
- 027 力做一个完美的女人

第②篇打造女性温柔

- 030 温柔是女人的法宝
- 034 温柔让你风情万种
- 035 女人柔弱也是一种强大的武器
- 037 女人味是女人独特的魅力
- 039 洋溢的书卷味让女人永远美丽
- 041 女性的羞涩之美
- 042 温柔女人塑造好男人

第③篇乐观也是财富

- 046 快乐是女性最大的魅力
- 048 开心快乐每一天
- 050 懂得享受休闲轻松好时光
- 052 幽默增添女人魅力
- 054 旅游也是精神之旅
- 057 淑女也可以适当地疯狂

- 059 小小礼物也会是大大的惊喜
- 062 培养好心情有诀窍
- 065 自信乐观的女人潜力无穷
- 067 地狱的背面就是天堂
- 069 知性女人享受成功的快乐

第④篇女性社交

- 072 女性人际交往的秘诀
- 075 白领丽人的交际技巧
- 079 在交际中彰显女人味的诀窍
- 081 培养人际交往的魅力
- 084 良好的交际让女人受益无穷
- 086 女性在男性面前保持自尊的诀窍
- 088 女性应对男上司夜晚之邀的策略
- 091 女性与同事相处的诀窍
- 095 女性回击男同事歹意“玩笑”的技巧
- 097 巧妙地对待你的竞争对手
- 099 巧妙地对待不同品性人的交往技巧
- 101 要学会适当保持一定的距离
- 103 女性要学会刚柔有度地与男性交往

第⑤篇职场生存的智慧

- 106 女性必知的六种职场礼仪
- 108 办公室里的说话技巧
- 110 女性在办公室里的生存之道
- 112 保持你的女性魅力
- 114 女性备受老板青睐的六种技巧
- 116 缓解职场压力的诀窍
- 118 化解与领导产生矛盾的诀窍

- 120 让快乐紧身相贴的秘诀
- 122 办公室管理的幽默艺术
- 125 让女性出人头地的六大妙方
- 127 女性要学会自己创造机遇

第⑥篇“情场”老手

- 130 爱情保鲜秘方
- 133 寻觅心中的白马王子的秘诀
- 136 巧妙地抓住男人的心理
- 138 恋爱让女人更美更成熟
- 141 别让幸福擦肩而过
- 143 不能轻易托付终生的男人
- 146 女人对付“坏”男人的好招数
- 149 女人不能把男人当做自己的全部
- 151 女人拴住爱人的心的技巧
- 153 让丈夫更爱你的法宝
- 155 给丈夫留足面子

第⑦篇女性持家理财

- 158 走出女性理财的误区
- 160 充分利用女性天生的理财本事
- 162 好妻子善理家政的诀窍
- 164 理财必知的原则
- 166 女性要改变的购物坏习惯
- 169 女性理财的八大招术
- 171 女性需学的“淘衣真经”
- 173 积累财产的诀窍
- 175 拒绝做金钱的奴隶

第⑧篇知性女人

- 178 知识让女人魅力大增
- 180 女人始终需要不断地充电

- 181 学识让女性的身价大增
- 182 高学历高薪资
- 184 书籍能提升女人的内涵
- 186 知识女性人生多姿多彩
- 190 知识是成功的奠基石

第⑨篇领导才华

- 194 做个形象气质佳的女领导
- 195 成功女性的领导风格
- 197 女领导的管理方法妙招
- 201 女性领导为人处事的诀窍
- 203 女性管理者要学会扬长避短
- 205 女性领导应具组织策划能力
- 208 女领导要巧妙地激励下属
- 210 女领导要慎独
- 212 洞察力助女人崛起
- 215 模仿是走向成功的捷径
- 217 力做一个服众的女上司

第⑩篇女性健康生活

- 220 健康是女人最大的财富
- 225 健康的女人最幸福
- 227 女性健身需走出的误区
- 229 女性要懂得补充营养
- 231 女性起床之前的九项保健运动
- 234 适合女性瘦身健体的运动
- 236 女性瘦身饮食法
- 239 要健康就要注意饮食起居
- 242 睡觉美容健体的诀窍
- 245 按血型选择健康的食谱
- 248 女性生活禁忌
- 250 促进女性健康的生活秘诀

第①篇 打造完美女人

风+花+雪+月=完美女人

风的女人是属于女强人这种的，风风火火干练而又干脆！〈智慧〉

花一样的女人就是一道风景线呀，使人眼前一亮呀！〈容貌〉

雪一样的女人就是冰肌雪骨，美丽而不容亵渎！遥不可及也！〈气质〉

月的女人谁都可以跟她交朋友，因为她有月亮一样美的心灵。〈善良〉

高贵的气质美丽一生

“谁也无法抗拒岁月给人容颜体态留下的印痕，青春和美貌的魅力也不会永存，只有丰富的文化内涵和阅历所赋予女人的气质，才会使一个女人在不同年龄段多具女性的魅力，而且会使这种魅力随年龄的增长而更加厚实、更富内涵。青春的美貌只能漂亮一时，潇洒的气质美丽一世。”

“高贵”这两个字，容易使人联想起17、18世纪的英国上流社会那些穿着华丽、仪态万方的贵夫人们。在那种奢华与富丽堂皇的日子里，这些高贵的女人们在炫耀穿衣打扮的经验的同时，言谈中也有意流露着对文学的造诣和对事物的认识及见解。女人的高贵并非指的是出身豪门或者本身所处的地位如何显赫，这里所说的高贵是指心态上的高贵。世人尤其是男人最反感放荡轻浮、心态猥琐的女人。生活中男人可以是女人的护花使者，但女人本身要给男人提供一种信心——这种信心就是让男人放心，而且乐意为她托付一切。

气质高贵而又有女人味的女人往往会给男人生活的信心和勇气，因为她们生命里潜藏着一种净化男人心灵、激励男人斗志的人格魅力。现代女人要做到不媚俗、不盲从、不虚华，自然少不了要有这种高贵的气质。

有位中年女性发现丈夫对自己越来越不感兴趣，常常寻找一些借口出去应酬，回到家里还有意无意地大谈他公司的女助手如何如何……

这位女性痛恨自己青春已逝，于是，她决定到美容院去做一次美容手术，让金钱帮助自己恢复逝去的魅力。著名美容专家凭借高超的技艺，的确为她恢复了昔日的光彩。她欣喜若狂，认为自己一定能够再次吸引丈夫的目光。丈夫终于回家了，她柔姿绰约地迎了上去，本想用热吻去唤醒丈夫对往昔夫妻恩爱柔情的回忆，然后再展示一下自己新的姿容，给他一个意外惊喜。可是，她万万没有想到的是，丈夫好像没有看到她似的，一边脱外衣一边滔滔不绝地大谈他的女助手是如何的富有感染力，竟在今天的商业谈判中影响了客户的情绪，使一项本来很棘手的生意变得轻而易举。

丈夫的话让她私下揣测这位女助手一定是一个很性感、很年轻、很迷人的女人，否则怎么会让自己的丈夫这般着迷。于是她决心见一见这个女人，见识一下她到底好在哪里。一次，她得知丈夫要和女助手一起去参加一个商业沙龙，她执意要跟随丈夫一起去，无可奈何的丈夫只好带她一起去。一路上，她尽情地想像和描绘这位女助手的容貌和身材的曲线，以符合她认为的性感和美丽。

可是，相见之后，她却大吃一惊。那位女助手既不年轻，也不美貌，更无法和她想像

的性感划上等号。但是，毋庸置疑的是：所有接近这个女助手的人都毫无例外地受到强烈的吸引和感染，甚至连嫉恨在心的这位妻子也无法抗拒她性格的魅力。这位女助手在事业上富有创新精神，新颖独特的创意，巧于周旋的干练，自信乐观的感染力，渊博的学识，诙谐幽默的话语，使她既显得亲切温文有礼，又挥之自如潇洒得体……所有这些，透过她逝去的容颜闪烁着生命的光芒——而这，是任何一位技艺高超的美容师所无法创造的。这位妻子悟出了女性魅力所在：

“谁也无法抗拒岁月给人容颜体态留下的印痕，青春和美貌的魅力也不会永存，只有丰富的文化内涵和阅历所赋予女人的气质，才会使一个女人在不同年龄段多具女性的魅力，而且会使这种魅力随年龄的增长而更加厚实、更富内涵。青春的美貌只能漂亮一时，潇洒的气质美丽一世。”

高贵的气质是一个火焰一样的词汇，热烈诱人，所以天底下所有的女人纷纷做飞蛾扑火状。高贵气质所爆发出的女性魅力其实并不是一种难以企及的境界。每个女人在梳妆台上堆满了形状各异的瓶瓶罐罐，服用各种据说有神奇力量的保健药品，她们做出如此的努力，但可能仅仅是达到漂亮的境界。漂亮与高贵当然有天壤之别，漂亮固然怡人，高贵却是令人怦然心动；漂亮是外在的表现，高贵却要靠一股无形之精气由内而外熏染出来。所以高贵需要长年累月的修养和培植。相由心生，容颜和气质最终是靠内心的素养滋养的。俗话说，30岁前的相貌是天生的，30岁后的相貌靠后天培养。你所经历的一切，将一点点地写在你的脸上，每天高贵一点点，你为自己做的便是不断地滋润，而不是消耗和透支青春所留下的美丽容颜。青春已逝，但高贵可以永存。

记得几年前，香港播出的电视新闻中曾闪过几个镜头，是一位跨世纪女人的百岁寿辰庆典仪式。被红玫瑰和青春美少女们簇拥着的这位百岁高龄的著名女人，一举手一投足，还有那雍容华贵典雅的笑容、睿智坦荡但慈祥的眼神，依然散发出无可置疑的诱人的女性之美。就这么几个镜头，不禁让人唏嘘至今。与之形成鲜明对比的是罗丹的雕塑《老妓》，那尊丑陋的形体令人过目不忘。妓女肯定曾经年轻过、漂亮过，历经风尘，最后形销骨立，面目全非，连记忆可能都充满苦痛、阴暗和厌恶。

所以，拥有高贵的气质才是一个女人的与日俱增的魅力所在。

打造性感迷人的女性

虽然你无法使自己变得天生丽质，却仍可以做到性感迷人，风情万种。

艳影红唇，丰胸圆臀的麦当娜代表了一种性感，而超级名模凯特·莫斯则是一个骨瘦如柴的小女孩，扁平的胸和臀，瘦削的小脸，平平常常的五官，实在不是大美人，而是一个与艳丽、性感无缘的年轻女孩。然而就是这个“芦柴棒”，这个平凡得随处可见的英伦女子，却透过摄影机的镜头迷惑着芸芸众生。

有人说，凯特·莫斯是个魅力十足的天使，这是一种魅(或是性感)在骨子里的诱惑。纯真的眼神，清秀又撩人，完全弥补了身材的不足(不性感)。这不再是单纯的肉欲官能刺激，而是能触动心灵的另一种震撼。这种魅力十足的天使，得用看似纯真又迷茫的眼神撩人，与诱惑魔鬼的火辣辣的目光可谓不相上下，或者还会更诱人些。

虽然你无法使自己变得天生丽质，却仍可以做到性感迷人，风情万种。

当下人们对性感的认识存在着误区。首先是形体上的误区，认为肥胖就是臃肿，更无性感可言了。

如果你看过加勒比海等岛国上身型肥大的女性，你便对性感有更广阔的视野。这些岛国女性，有八成在结婚后都会变得很肥胖，但她们仍喜欢穿半腰半窄身T恤、荧光紧身短裤、贴身的胸衣，她们从不觉得要为自己不完美的身形而惆怅或要遮遮掩掩；她们亦不会着眼于自己腰间、臀部的脂肪，而只着眼于当下的狂歌劲舞，拼命地发放热情、诱惑的节奏。就是这份忘我与自信令她们表现出一种非同一般的性感。从这些对生命充满热情的岛国丰腴女性身上，你可以看到自我肯定与自我感觉良好对放射性感的威力！

其次，性感不一定就要穿紧身衣裤，把自己玲珑的曲线完全展示出来。

暴露的或紧身的服装，可以将美丽的肢体展现，露出那么一点香艳，裹住那么一些性感。然而，又有东西方人都一致公认的日本女性，穿着和服，弥漫着东方气质的性感，简直美不胜收。宽宽大大的和服，将日本女性身体包得严严实实又直直平平，早已没有了任何身体曲线的展示，那么这性感从何而来呢？有人说，来自于日本女性的姿态，温温柔柔，怯怯谦谦的细小碎步，微垂的头，都叫人有一种爱抚和爱怜的冲动，将女性的温顺和柔情表达到极致。

有人说：只看那和服后领下的粉脖，就足够了。和服什么地方都小气得不让人看到一点不该看的东西，仅有领子后面很大方，将日本人长长的雪白的脖子展露无遗，只这一点就够清艳的，看来，没有三围也同样可以性感一番。

时至新世纪初，越来越多的女性都只为讨好自己而不单为讨好男人而性感。正如今天的女性爱好打扮只为“自我感觉良好”，而不是为“悦己”者容。

性感本来就是每种雌性动物都有的天赋条件。从前清纯的朱茵，在形象上搞点“小动作”后，不也可以变得像只性感小野猫吗？女性刚醒来时的一对惺忪睡眼、喝酒后的微醉与一脸绯红何尝不性感？而这正是构成美感的元素，故性感有何要压抑之理？！

请看以下的种种性感新主张，你自会更懂得从内至外，从头到脚趾把自己打造成无与伦比的性感美女。

1.率性而为

除非你天生冷艳不可方物或清高而不可高攀，否则，不敢或不愿外露真我个性，无可无不可，凡事抱不冷不热、温吞姿态，又处处约束着情感的女性，大概性感极有限。而敢爱敢恨、想发嗲便发嗲、想哭就放声大哭，对生命充满热情与敏锐的女性，她们的心像一团倒转了火头的火。而她们本身就是一团火焰，即使不叫人欲火焚身，也叫人心痒难熬。

2.热情如火

配合得宜的黑色固然能添一点儿神秘的魅力，而适度涂上一点儿红色，也令人觉得你是一个爱冒险及喜欢挑战并充满热情的人，正如作家陶杰说，美丽的女性当众涂口红，尤其是涂一口湿润的红色口红，可能顿时画出风情，叫男性看得如痴如醉。

3.喷点香氛

如果你有体味，请不要清除而后快，很奇怪，某种程度的体味往往也是构成叫人觉得性感的男人味或女性味。若你没有香汗或“女性味”，那亦可挑选一些专为撩起别人幽思或春情而调制的香氛。

3.保持神秘感

据性心理学家研究，男人心目中的性感，除了发自女性的重要性征，如富有自信心、懂幽默、爱浪漫、刺激及冒险外，原来还有一些比较虚无抽象的元素，其中神秘感就是另一个性感元素。电影史上被称为性感的明星哪个没有深不可测的神秘眼神。

在你喜欢的男人面前，当你述说个人身世时、流露个人情感时，请记住，别一五一十如数家珍般地尽诉心中情，只说七成，留三成让对方揣摩与想像，留有余地也是玩“神秘感”的一种巧妙哩！总之，就是不要完全满足对方的好奇心。

4.迷人的性感配饰

女性身上有多个性感特区如脚踝、耳垂、肩头、后颈、手臂、锁喉位等，因此，在脚踝部位戴条小细绳、小脚链，在耳垂吊个大耳环或小圆圈，在手臂上戴个臂环或印个小刺青，在锁喉位戴条精巧的颈链，都能令女性的性感指数明显地飙升。

5.野性之美

若你不是外表野性，培养一份内心的野性其实一样叫人觉得你充满刺激乃至有几分神秘感。而所谓内心的野性，可以是爱冒险、爱尝试新事物、好幻想及随时豁得出去实践梦想。

6.会弹奏或跳舞

会玩乐器及跳舞的人总会流露一份夹杂着性感的感性与温柔，而这份意念其实比性感更诱人。其中尤以男人弹琴、吹萨克斯，女性拉小提琴或大提琴，女性跳西班牙舞、探戈时流露的委婉或冷艳眼神，更能杀人于无形。

7.添一点异国情调

异国情调不一定只能吸引西方人，很多人都会被异国情调中那份遥异、野性及神秘等异味吸引。而经营的方法可以是穿戴一点极富民族色彩的衣饰，留一头又直又长的及腰长发（不妨让它有点凌乱美）。而让自己多一点儿游历及多用一点儿时间去流浪，更是涵养一份异国情调的最佳方法。

8.感性女性的性感

从来性感与感性都是相辅相成的。一个感性温柔的女性，无论思考、语调、一举手一投足都更细腻和更具感染力。

9.微醉绝美

微微的醺醉不但为面颊添上绯红、为眼神添上份朦胧美及柔和美，亦能释放在平日锁着的感性与坦荡情怀，但谨记不要饮过了“火”。

11. 表露性感的自我触摸

新性感指数已超越视觉、身材或是暴露多少的问题，它是一种“全感官”的表达与享受。如花灿烂的笑脸，天真或带媚态的眼波，沉溺于思考或想像时忧郁或出神的姿态，乃至半嗔半软的语调都是较内蓄的性感。其中，法国人就是深得流露性感个中滋味的民族。一则法语被公认为世界上最性感的语言，二则法国人善用身体语言，如抛飞眼、无奈时或惊叹时的扬眉撇嘴。

在各式身体语言中，不经意地自我触摸正是最叫人销魂的小动作。如不经意地咬手指、托腮、不经意把头发潇洒地向后拨，双手轻轻地捧着脸庞、无奈时耸耸肩膀、交叉双手轻抚着肩头或后颈以及把手伸到毛衣内等都是些妩媚的小动作。曾演《海角惊魂》《天生杀人狂》的朱丽叶特·刘易斯就最擅长此道，难怪她被很多导演视为烫手的新性感演员。

12. 穿高跟凉鞋

女性的脚踝及脚部早已被性学专家认为是重要的性征。而凉鞋及高跟鞋向来就是女性用以张扬腿部性感的武器。男性喜欢凝望女性穿着凉鞋时裸露的脚踝、穿细跟的高跟鞋时更婀娜的姿态，已是女性不甚介意的公开被偷窥行为。顺带一提，据东西方性学研究人員研究，经常穿高跟鞋(当然是合乎足部健康的高跟鞋)，会令腿部内侧的肌肉更结实，从而有提高女性性功能的作用。

13. 牛仔褲的性感

从来，十有其九的牛仔褲广告都是“卖”性感，可见牛仔褲对经营性感的服務，除了卖牛仔褲的模特本身，牛仔褲广告经常投射的不羁与我行我素的形象，其实某种程度跟性感都有微妙的关系。为Guess、Diesel牛仔褲作广告的模式儿乃至当年为Levi'S牛仔褲作广告的钟楚红，都是穿了剪裁完美的牛仔褲而令性感指数倍升哩！

14. 秋波荡漾

浓眉大眼与微丝细眼其实都各有表达性感的眼神。无论是忧郁的、迷茫的、飘渺的、懒洋洋的、天真带笑的或眼中藏着火焰的，只要有神有韵及充满流盼眼波，便是性感发源地。

15. 呢喃软语绕耳边

法国人之所以被誉为最性感的民族，正是因为法国人表达时充满感性及跌宕有致，而

法语又像一种呢喃软语，在适当地方停顿，加强节奏感，并藉韵律美带领聆听者漫游于你的思维里，像这种叫人与你的思维一起舞蹈的说话风格，不也是一种性感的经验吗？

16. 漫游“思海”

很多人虽其貌不扬，但一旦沉浸在无边“思海”中，脸上自会不期然地多了一份韵味。那些把眼神抛得远远，嘟着嘴或微微侧着脸、托着腮的表情就更惹人多望一眼。

17. 阳光肤色

凝肌胜雪的肤色固然如树上的新鲜的桃子，叫人垂涎，但一身阳光肤色配上纤细合度的身型，何尝不能散发野性的性感。

18. 童心未泯

曾经，西方流行冷酷性感，但主张返璞归真的大趋势下男人更想拥抱的却是孩子气的性感。先让内心有若孩子般的好奇、天真与热情，你才能在眼神里流露夹杂着纯真及孩子气的另类性感。事实上，玛莉莲·梦露等人本身都很孩子气及有张孩子脸，再配合其魔鬼般的身材，凑在一起便是孩子气式的性感。

19. 美人痣

若你的脸上出现小痣，请不要脱之而后快，在适当位置，如耳垂、唇边附近(尤其是上唇右边)与眼角附近的小痣都可以是“美人痣”哩！说来奇怪，本身性感的人，例如名模辛迪·克劳馥、名作家林燕妮等等都在这些部位有颗小痣，以致看来更加销魂。

20. 美妙的懒态

为什么中国唐宋朝代会被史学家认为出产最多像杨贵妃倾国倾城的性感美女？除了与当时轻纱妙曼的服饰有关外，大体还是生活于那个盛世年代的女性都沉溺一种缓慢之美，而脸上及四肢又总挂着一种诱人懒态。是的，古代女性宽衣解带时的专注与缓慢，眼神流盼的怡然，说话时的快慢有致，已足以构成一种叫人觉得性感的风情。说话或举动上已变得“急惊风”或“神经兮兮”的你，今天就学习及欣赏缓慢、懒态所发出的微妙美态与性感吧！

教你穿出女人魅力

人靠衣装，美靠亮装。衣服现在已经远远不仅仅是取暖的作用了，更重要的是体现品位与价值，所以怎样搭配衣服，是人品位的一个重要的外在表现。

1. 轻松穿出“女人味”

幸福的女人之所以具有无穷的吸引力，是因为她们具有一种女人的独特魅力，就是人们常说的“女人味”。想让自己的服饰多展现一些“女人味”吗？很简单，以下4种经心、但不刻意的小小装饰性饰花(同质料)就能帮你轻松做到。

(1) 手工绣花

女人与花向来相得益彰，服饰上的手工绣花是女性柔情的最佳代表。针织衫的衣角及领口、吊带裙的腰身处、七分裤的裤边都可以成为手工绣花为女性展现魅力之处。对于绣花来说，关键之处在于“少而小”，即花朵的数量和面积不能太大，当然这更适合身材较苗条的女性。

(2) 小亮片

小亮片就像一个百变的精灵，它可以停留在华贵的服饰如晚礼服上，能为女性平添优雅的气质，也能在少女的薄衫和吊脚裤上出现，为她们带来一缕活泼俏皮的感觉。选择带有小亮片的服饰，一定要注意小亮片的颜色是否和服装颜色相协调，且是否适合自己的肤色，这一点很重要。

(3) 格纹

格纹看起来虽是循规蹈矩的，但要让它帮你的忙也不难。格纹用在包和鞋子上最典雅，基本上与任何服饰搭配都能成为“点睛之笔”，当然，广受好评的格子裙也不错。格纹服饰的搭配之道就是——全身上下最好只有一件格纹服饰，让它和素色或单色服装相碰撞，你的端庄和素雅就会在不知不觉间让人感受得到。

(4) 动物皮毛纹理

它的运用之处虽没有以上3种多，但它能展现女性野性、性感的一面。豹纹的披肩、蛇皮纹的修身长裤等都是——一部分成熟女性的上佳选择。

2、依场合选择服饰

休闲在家，或在家做家务时，以穿着朴素的家居服饰或工作服为佳；参加集会时，则要以外出服为主。参加下午的集会、酒会、音乐会等，要比上午来得正式一些，然而不宜穿表面有亮光或闪光之类的衣服。参加晚宴或观赏晚上的音乐会、戏剧舞蹈演出活动，可穿附金线丝装饰的晚礼服，这样穿除了可以增加会场华丽气氛外，还可使人置身某种意境之中。

参加义卖会或游园会时，可穿质地薄而柔软的衣服，尤其在夏季更为合适。

参加野宴或户外旅行时，宜穿质地好而轻便朴实的衣服，除非是出国旅游，即使穿毛线衣与牛仔裤(限国内秋冬季)也无妨。

短裤宜于夏季家居或户外运动、比赛，或到海滨、游泳池游泳时穿着。

上班的服装，要质地考究、耐穿、剪裁得体且颜色朴素大方，并须保持衣服型号与体型合体。重要的是，不论你对服饰有多么重视，在选购时，都必须考虑你的经济情况，在经济容许的范围内，谨慎地选购。千万不要一时兴起，或在手头宽裕时，大量选购，花费过多的金钱，买太多的衣服。到头来，反而在如何选择外出服装时，变成了什么衣服都看不上眼，这样既浪费金钱也达不到你着装的目的。

3. 着装要注意颜色的搭配

衣服的颜色搭配是否适当，将影响衣服的整体效果。所以，着装时要注意衣服颜色的搭配。

(1)蓝色

蓝色包括从浅蓝到近黑的深蓝，其中变化无穷，最重要的是深蓝色。深蓝色对女人而言，永远不会被淘汰，几乎没有人排斥深蓝色，因为深蓝象征端庄、智性与冷静，看起来清爽、年轻。很多学校机关的制服都采用深蓝色，可见其被肯定程度。选择深蓝色为基本色后，配上条纹的布料所做成的衣服，可给人一种高贵或踏实的工作场合形象。总之，蓝色可说是最正统的颜色。

以蓝色为主色时，与之搭配的色彩要柔和，强调色彩最有效的是白色和灰色。至于红、橘红、黄等对立色则少用，但偶尔一用也可给人崭新的印象。

要使穿着有变化，应从布料入手。即使用亮度、色度相同的蓝，若使用不同的布料，如绸料与毛料，由于光线吸收率与反射率不同，其效果也不同。

(2)灰色。

灰色是属于黑白系列之间的过渡性素色调，其变化也是无穷，穿黑白色衣服最难搭配，但若肯动点儿脑筋，则没有任何颜色能比黑白搭配更吸引人了。

由于是单色，可与任何颜色相称，小配件也容易挑选，灰色的穿着要点就在于此。黑白颜色表现个性，实用范围也大；相反的，任意套穿，则效果不佳。穿灰色要特别留心配

色,使用太多副色最危险,要用3种以内的颜色来搭配才好看,如果是强烈的对比色则使用一种颜色搭配较易处理。

如果全身是黑色打扮,则会给人黯淡压抑的印象;如全白打扮又给人轻浮的印象。只有懂得利用强调用法,才能呈现整体效果,这是最成功的穿法。

(3)褐色。

这种颜色不易搭配,但对提高形象很有帮助。褐色是泥土和枯叶的混合颜色,有温馨感,给人品格好的印象,在谈生意时对自己有利。褐色中包括如巧克力般的浓褐色,又称棕色,与其他颜色较好搭配。

淡褐偏红色,给人稳重、成熟感。褐色衣服如穿着得当,可散发出都市气息,可以说是一种时髦、漂亮、脱俗的色彩。

褐色的最佳搭配色是绿色,尤其是橄榄绿和黄绿更佳。而红色、橘红色、黄色等强烈对比的颜色要尽量少用。

蓝色是褐色的补色,也易与褐色调和。初穿褐色衣服时,不要选深褐色,应先用柔和的中间色,再逐渐扩大范围,就万无一失了。

4.依体型选择服饰

好衣服还需要好身材和与之相称的工作环境。影响女人身材的因素,一方面是后天发育,但主要的还是来自家族的遗传,所以有些女人天生身姿绰约,清秀隽逸,而有些则体态浑圆。女性体型可分为A、H、O、X四个字母形状类型,女性要想知道穿什么样的衣服才好看,首先要明白自己的体型属何种类型。

(1)A型身材的特征是:脸型多是鹅蛋圆、心形或梨形,臀部和腿较肥大。腰部线条明显但却较短。

(2)H型身材的脸型多属于方形、长方形、圆形或椭圆形,腰部生得高而不太明显,四肢看上去略为纤细。这种身材是许多女人梦寐以求的,因为这是国际时装模特的标准身型。

(3)O型身材的特征是:身材较浑圆,腿部线条非常壮大。面部多属圆或梨形,下颚和面颊较圆润,颈部较短,没有明显的腰枝,臀部扁平,手臂结实。

(4)X型身材具有以下特征:面部呈鹅蛋形、长方形、心形或椭圆形,下巴线条优美;颈部则纤细、多肉、柔软,肩部较圆润;胸部非常丰满且富有曲线,腰部明显且纤细;臀部圆润多肉,走起路来十分婀娜多姿,大腿圆润细长且匀称。此身材最宜展现女性独有的温柔和妩媚的魅力,堪称得天独厚、完美无瑕的身材。

4种体型各具特色,只有明确了自己属哪种类型,然后再根据体型来选择与自己相适宜的服饰,才能使女人的独特魅力发挥出来。

A型身材的女人穿衣服,不要穿质地柔软贴身的长裙或直身裙,这类衣服会暴露你较大的臀部。

多穿有垫肩的上衣，这样可平衡较大的下肢。长裙的装束可令你看起来身材均匀，近乎纤瘦。束腰的长裙和皮带可强调你的腰部。不适宜穿贴身的毛衣，因为它会突出肥大的臀部；如果穿时应佩戴饰物，以分散注意力。

拥有H身材的人，最适宜穿流线感重、稳重端庄的服装。一些肩膀设计夸张，能表现臀部和大腿，而又明显分出腰部的款式，最能突出这种身材的优点。

由于H型人的腰部不太明显，因此，穿衣时应尽量突出腰部，给人一种腰部纤细的假象：采用弹性腰带来束腰以加强腰部线条。

连身长裙，则能尽显你优美修长的身段；长而束高腰的衣服，不但能突出腰部，还能显现你那令人羡慕的修长的美腿。

高领的T恤衫可掩饰你较短的颈部。

此外，鉴于H型的人腰部较高，颈较短，加上背部至脊骨的这段距离肌肉组织较丰富，因此容易给人一种肚皮凸出的感觉，所以你走路时，切记尽量抬高头部，做出挺胸收腹的姿势。

O型身材的女性体形较浑圆且身材较矮，所以一旦穿连身的长衣服会给人一种“吹胀了气球”的感觉，所以穿衣服时要特别留意。

直身裤和松身衣的装束，能突出腿部优美的曲线，给人一种修长的感觉。

忌穿贴身的衣服，这会令丰厚的背部表露出来，背心式的宽外套和蝙蝠袖的衣服会加宽和加重背部负荷。

多穿有流苏装饰的衣物，能令视觉呈垂直感，此外净色(单一色调)的衣物，令人有整体感。总之，O型身材的人应穿令肩部和臀部不会有紧绷感的衣服式样，这样可使你看来身材窈窕修长。

X型身材的女性可以说是具有完美的身材但也要穿着适宜，才能更好地展现自己的玲珑身段。X型身材的女性应尽量强调腰部的线条，多使用腰带，这样可以加强腰部效果。

少穿深色和式样累赘的上衣，以减轻别人对你胸围的负担感。

质料柔软贴身的连衣裙、两件式针织裙能强调浑圆的臀部，而且有助于展现你均匀的上、下身段。

露背的衣服可展现出你优美且具弧度的背部线条。

总之，优美的X型身材，加上合适的服饰，定会使人你的魅力而倾倒。

穿着不得体，很难留给别人好的印象。尤其是想要成功的女性，更应该重视服饰的搭配与穿着，使自己焕发出迷人的光彩。

5. 选择腰带的技巧

腰饰是服饰中一件很重要的饰物，一条恰到好处的腰带，可以使一件质地普通、很平凡的衣服倍添光彩并使女性性别魅力在不经意中充分显现出来。那么，女人应怎样选