



20世纪最伟大的心灵导师卡耐基写给女人一生幸福的忠告，教给女性提升自我、保持魅力的方法，传授女性让爱情保鲜、婚姻稳定的技巧，指出女性建立人脉、职场胜出的途径，帮助女性开创美满优质的生活，引导女性做快乐幸福的女人，是献给所有热爱生活、渴望幸福的女性的最佳人生礼物。

超值白金版

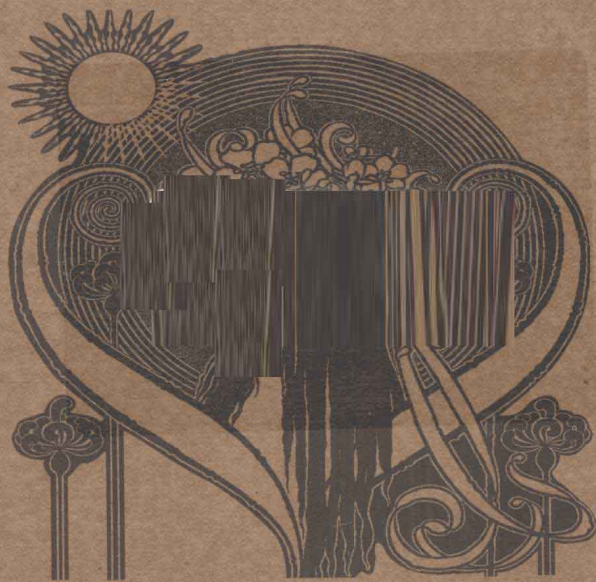
24.80

情感事业生活永葆生机的心灵良药 指引女人开创美满人生的幸福经典

卡耐基写给女人的 幸福密码

大全集

(美)卡耐基 著 达夫 编译



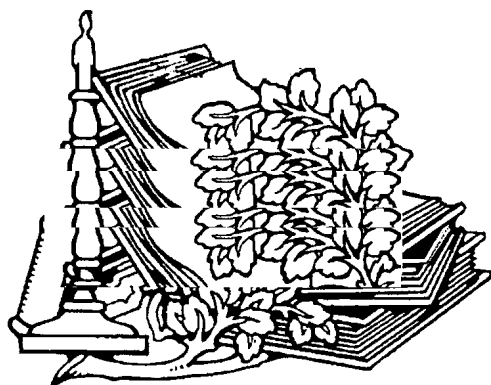
20世纪最伟大的心灵导师教给女人的幸福秘诀

中国华侨出版社

卡耐基写给女人的 幸福密码

.....**大全集**.....

(美) 卡耐基 著 达夫 编译



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基写给女人的幸福密码大全集 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.) 著; 达夫编译. —北京: 中国华侨出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5113-1424-6

I. ①卡… II. ①卡… ②达… III. ①成功心理—女性读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 083183 号

卡耐基写给女人的幸福密码大全集

著 者: (美) 卡耐基

编 译: 达 夫

责任编辑: 杨 柳

封面设计: 李艾红

文字编辑: 郝秀花

美术编辑: 刘欣梅

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 25 字数: 688 千字

印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

版 次: 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-1424-6

定 价: 24.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010) 64443056 64443979

发 行 部: (010) 58815875 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

戴尔·卡耐基，著名的成功学大师、成人教育家及人际关系学大师，被称为美国“现代成人教育之父”。他运用心理学和社会学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创并发展了一套独特的融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的成人教育方式。受过卡耐基教诲的既有千千万万的普通人，也有蜚声世界的洛克菲勒、希尔顿、爱迪生、甘地等名人，其中还不乏军政要员，甚至包括几位美国总统。他创立的成人教育机构遍布世界各地，有2000多所，曾让千千万万的人获益匪浅。

在长期的工作实践中，卡耐基接触到来自社会各个阶层的女性，其中既包括一些普普通通的女性，也包括一些家喻户晓的明星、社会名流。她们向他讲述自己生活中的各种际遇，有成功的经验，也有失败的教训。通过对女性的人生愿望、生活烦恼及女性心理学的研究，卡耐基对女性如何远离烦恼、获得幸福、享受生活得出了精辟的见解。

戴尔·卡耐基指出：每个女人都非常希望自己成为有魅力的人，也都非常渴望拥有幸福美满的家庭、事业和生活。然而，事实并非如她们所愿。面对竞争越来越激烈的社会，许多女人不得不面临残酷的工作压力和家庭生活的挑战。她必须适应社会的发展，与男人一样学会竞争的技巧，又要比男人更注重自己的仪态和容貌，保持自己不折不扣的女人形象；既要处理繁杂琐碎的公务，穿梭于各种社会关系中，又要关注自己的家庭，做一个好母亲、一个称职的妻子。所以，在硝烟四起的人生竞技场上，不能在家庭与事业、理想与现实之间取得平衡的女人时常会感觉迷茫和疲惫，觉得幸福和快乐与自己渐行渐远。其实，之所以会如此，并非幸福和快乐是不可触摸的幻象，而是她们的追求不得法。

卡耐基告诉女人：要做有魅力的女人。魅力是女人的综合指数，是从女人的身体到心灵的深处自然流露出来的一种气质。女人的容貌、服饰、身体是魅力之形，而女人的学识、阅历、修养则是魅力之本。有魅力的女人有着优雅的气质、得体的打扮、迷人的微笑，在思想和见识方面都有自己独到的见解，她们会用自己的内涵去吸引别人。有魅力的女人就像陈酿的酒一样，时间愈久愈醇，即使不再年轻，却依然散发出迷人的光彩，令人赞叹不已。唯有魅力，才是女人一生永不凋谢的美丽。

卡耐基提醒女人：要做智慧的女人。智慧是人生体验到极致的感悟和平静。智慧的女人心态更为简单纯净，情感更为丰盈与独立；智慧的女人懂得在各种情况下权衡利弊得失，把

握进退之宜，作出最佳的选择；智慧的女人能善待自己、宽容别人，从而赢得真挚的友情和爱情；智慧的女人不会拜金也不会仇富，而是做金钱的主人，用智慧的头脑去管理自己的财富，为幸福的生活建立足够的保障。智慧的女人才是自如应对生活挑战的高手。

卡耐基启迪女人：要做自信的女人。自信的女人高雅却不高傲，内敛而不张扬。她们自信却不自大，谦和却不自卑，性格独立却不执拗。自信的女人有着举止大方、善解人意、内心丰富、自立自强等优点，所以她们能够在这个“物竞天择、适者生存”的社会里纵横驰骋。自信的女人不是男人的依附，而是作为一个社会主体自己承担来自事业、家庭、社会等方面的压力和责任，所以她们的地位变得举足轻重。职场上能够看见她们自信洒脱的身影，生活中能够听见她们干练犀利的言语，她们在尽情地表现着女性的魅力！自信的女人才会安然面对生活中风雨的侵袭，迎来明媚的阳光。

.....

作为女人，应该是有魅力的、智慧的、自信的、成熟的、贴心的……这样的女人才能够自我调节与控制情绪，保持身心愉悦；能抗击压力，有果断、坚强的意志力，更能适应环境的变化；拥有和谐的人际关系，自尊、自强、自立、自爱；有明确的人生态度和目标，让每一天都过得精彩异常。

本书是卡耐基先生专门写给女人的人生教科书，它向你展示了卡耐基关于如何成为有魅力的女人、自信的女人、成熟的女人、幸福的女人等主题的精辟阐述与独到见解。书中有针对性地分析了女性修炼自我、提升自身魅力的秘密所在；总结了女性为人处世应当具备的基本技巧，获得事业成功的方法；告诉女性如何获得美满的爱情和婚姻，如何管理自己的财物，如何给自己减轻压力和苦恼；指导女性尽快成熟，永久抓住幸福。卡耐基以独有的视角和智慧、广博的爱心引导广大女性成就辉煌的事业，创建美满的婚恋关系，开创幸福的人生，营造更富活力、更高品质的生活。

这些温暖而发人深省的文字，向你传达的不仅仅是单纯的知识 and 瞬间的心灵感触，还有一种获得人生快乐、家庭幸福的智者感悟。它将为不同层次的广大女性走出困惑、烦恼、平庸，走向成功、快乐、幸福，提供最有力、最有效、最持久的帮助。

目 录

第一篇 做有魅力的女人

第一章 每个女人都能魅力四射	2
气质是女人魅力的源泉	2
着装是女人最好的通行证	3
优雅是魅力女人的最高境界	5
魅力女人从时尚中升华	7
品位, 时间打不败的美丽	8
温柔是魅力女人的本色	10
内涵是女人魅力之本	11
举手投足尽显风雅	13
做一个有格调的女人	16
自尊自爱	18
第二章 好性格为魅力加分	21
快乐: 让美丽女人更有魅力	21
独立: 精品女人的必备要素	23
善良: 魅力女人的底线	24
自信: 使女人魅力一生的资本	24
坚强: 女人拥抱挫折的后盾	26
宽容: 女人最有魅力的财富	27
幽默: 魅力女人精神品位的最好表现	28
好性格使你幸运	29
“糊涂”女人最可爱	32
第三章 做社交场中的魅力“明星”	35
“第一印象”很重要	35

在社交中展示优雅的风度	36
魅力女人不可不知的社交礼仪	39
仪态美——女性社交魅力的最好体现	48
戒除有碍社交魅力的言行举止	51

❧ 第二篇 做智慧的女人 ❧

第一章 智慧是女人最可靠的资本	54
智慧是一件穿不破的衣裳	54
读书的女人永远美丽	55
现代知识女性的四大误区	56
用你的智慧策划你的幸福	57
智慧女性是牵手成功的强者	59
知识女性与职业选择	61
职场丽人晋升智慧法	63
做一个快乐的知识女性	65
第二章 做好一生的规划	67
目标是人生的灯塔	67
确立人生的起跑点	68
描绘生命的蓝图	69
拥有自己的计划	70
对自己进行“盘点”	71
不断翻新人生计划	73
第三章 聪明女人会消费	75
向富人学习消费	75
购物时别受情绪驱使	76
追逐奢侈要不得	78
不为省钱而花钱	79
远离特卖场	80
消费债务很危险	81
不要活在谎言中	82
用目标约束无节制的消费	83
攀比心理要不得	84
量力而为地偿还债务	85
尽量降低还贷率	87

第三篇 做自信的女人

第一章 爱上你自己	90
拥有自信，消除恐惧	90
能听意见，也有主见	92
学会喜欢自己	95
活在今天	97
保持自我	100
做自己喜欢的事	102
让最得意的事常在脑海中萦绕	104
不要把别人的批评太放在心上	107
第二章 工作让女人更自信	110
选择理想的职业	110
征服面试官	111
读懂你的上司	112
做最优秀的职员	113
提高记忆力	114
拿到更高的薪水	115
开一场卓有成效的会议	116
管理自己的下属	117
享受家中工作的乐趣	118
第三章 金钱是增加自信的砝码	120
认识金钱，才能驾驭金钱	120
流动的金钱才能创造价值	121
经济独立的女人更安全	124
财商决定贫富	126
节俭是一种悖论	128
期望富裕，才能创富	130
行动永远是第一位的	131
梦想创造奇迹	134
创富不只是男人的事	136
正视对金钱的恐惧	137
尊重金钱才能吸引金钱	139
绝不能成为金钱的奴隶	140
相信自己能做到	143

第四篇 做成熟的女人

第一章 做情绪的主人	146
适应不可避免的事实	146
不为打翻的牛奶哭泣	148
该放手时就放手	151
平静、理智、克制	153
练就坚忍的意志品质	155
做自己情绪的主人	158
认识忧虑，抗拒忧虑	160
第二章 对自己用心才会有回报	163
你想过什么样的日子	163
对自己用心，回报更大	165
丢掉理直气壮的想法	166
别用“问心无愧”安慰自己	168
最后再考虑你的自尊心	169
为目标而努力，就能达成梦想	170
选好自己的伴侣	172
健康女人，平安快乐	174
让真爱与你同行	177
第三章 低调做人，灵活处世	180
戒除批评、责怪和抱怨	180
真诚地赞赏、喜欢他人	182
不要争论不休	185
发自真心地请别人帮忙	187
建议永远比命令更有“威力”	189
别忘了，保全别人的面子很重要	192
承认错误一点都不丢人	194
宽容别人是对自己的解救	197
不强加于人	200
守住隐私好为人	202
闲来切忌无事生非	204
第四章 做可人的职场女人	207
工作着的女人有魅力	207
心中要有目标	209
高情商女人容易赢得成功	211

女人的职场第一原理	214
认真做好每一件事	216
自如应付同性的嫉妒	219
说话做事要有度	221
做一个沟通高手	223
恰当的衣着和化妆	226
会说话，会办事	228

第五篇 做贴心的女人

第一章 做男人事业的推进器	232
鼓励他从事合适的职业	232
帮丈夫确定目标	234
称赞他的进步，激励他获得成功	237
做他的忠诚信徒	239
让丈夫静心工作	242
帮助他受欢迎	244
熟悉他的工作，并适时帮助他	247
鼓励他不断学习	249
让他感到自己很重要	251
善于倾听很重要	254
嫁了个在家工作的人	256
你的野心会害了他	259
第二章 与他并肩应对挑战	262
他要经常加班加点	262
丈夫的工作出现了突然变化	264
与他的女秘书快乐相处	266
放弃控制他的想法	269
给予他同情与谅解	271
当你们的职业发生冲突时	274
他要是调职，就和他一起去	276
第三章 体贴是女人最大的美德	279
珍惜丈夫的身体	279
让他有自己的爱好	281
女人的爱好，男人的“运气”	284

在生活的小细节中体贴他	286
做一个招人喜爱的女主人	288
给别人说自己得意事情的机会	290
微笑是给人良好印象的最好方法	293
善解人意，体贴他人	295
做一个“柔道”高手	298

第六篇 做幸福的女人

第一章 你的爱情你掌控	302
羞涩的诱惑力	302
眼神效应	304
用柔情结网	306
保持独特魅力，让男人着迷	309
挑战成功男人的爱情	311
多谈论他感兴趣的话题	313
认可他，崇拜他	316
让他获得从未有过的关爱	318
女人，慢解你的罗裙	320
机敏地抓住幸福	323
第二章 改变男人不需要强迫	325
最笨的女人才强迫对方	325
先赞扬，再批评，但赞扬要不留痕迹	327
切忌直截了当地指出他的错误	330
鼓励更容易使人改正错误	332
以提问的方式来代替命令	334
戏剧性地表达自己的意图	337
给他一顶高帽子，并让他努力达标	339
激发他的高尚动机	341
授权给他，使他乐于做你所建议的事	344
第三章 打造幸福婚姻的黄金法则	347
男人沉默时，女人怎么办	347
选择正确的时机与男人交流	348
女人怎样说男人才爱听	349
告诉他你需要帮助	352

体谅男人的处境和心情	353
男人面前无须自卑	355
对男人表示感谢	356
出现情感困难时，如何与男人沟通	357
克制猜疑，收获爱与信任	358
第四章 做最有魅力的妻子	360
喋喋不休是幸福婚姻的禁忌	360
创造浪漫温馨的家庭氛围	362
向他表达你的爱和幸福感	365
魅力妻子的 10 堂必修课	367
别做婚姻的文盲	370
多了解性，别让自己冷下去	372
好妻子是丈夫的避风港	374
追求完美的女人不幸福	376
高效率地处理好家务	378
教育子女责无旁贷	381
学会与婚姻外的男性相处	383

第一篇

做有魅力的女人

每个女人都能魅力四射

好性格为魅力加分

做社交场中的魅力“明星”





第一章

每个女人都能魅力四射

气质是女人魅力的源泉

美丽出于天然，而气质却需要经过后天培养方能形成。许多不美丽的女人因为自身独特的气质，总能在熙熙攘攘的人群中卓然挺立。气质是女人一件永恒的化妆品！

气质是指人相对稳定的个性特征、风格以及气度。性格开朗、潇洒大方的人，往往表现出一种智慧的气质；性格内向、温文尔雅的人，多显露出高洁的气质；性格爽直、风格豪放的人，气质多表现为粗犷；性格温和、秀丽端庄，气质则表现为恬静。无论聪慧、高洁，还是粗犷、恬静，都是一种气质美。

一个女人的真正魅力主要在于其特有的气质，这种气质对同性和异性都有吸引力，这是一种内在的人格魅力。

气质美看似无形，实则有形。它是通过一个人对待生活的态度、个性特征、言谈举止等表现出来的。走路的步态、待人接物的风度，皆属气质。

女人可以凭借自己漂亮的容貌吸引人们的眼球，赢得极高的回头率，但真正能让人们为之倾倒的，却是女人那如诗的美丽气质！

天赋的容颜是一道最容易消逝的风景，无情的岁月在夺走女人那面如桃花的容貌同时，也会在那张曾经漂亮的脸上烙印下岁月的痕迹，而存留下来的只能是生命中最本质的内容——气质！

气质是女人魅力的源泉，就如同一座山上有了水就立刻显现出灵气一样，一个女人只要插上了气质的翅膀，就会立刻神采飞扬、明眸顾盼、楚楚动人起来。

一位著名的女士说过：“气质与修养不是名人的专利，它是属于每一个人的。气质与修养也不是和金钱、权势联系在一起的，无论你从事何种职业、任何年龄，哪怕你是这个社会中最普通的一员，你也可以有你独特的气质与修养。”所以，气质对每一个女人都是公平的，每一个女人都能够得到气质精灵的宠爱，每一个女人都有机会展现自己独特的魅力。

女人的气质犹如花之魂、水之韵、松之魂，无影无形，很难用语言形容。

气质是一种智慧，一点点地雕琢着一个女人，塑造着一个女人，一个不经意的动作，就能吸引所有人的目光。

气质是一种个性，蕴藏在差异之中，只有不断创新，才能拥有与众不同的韵味，成为一个让人一见难忘的人。

气质是一种修养，在城市流动的喧嚣中，洗练一种超凡脱俗的“宁”与“静”。

气质绝对是上天恩赐的财富，有气质的女人是那样的幸福。

有气质的女人像一本书，每一次品读都给人新的感悟。也许并没有引人注目的封面，却依然能令人爱不释手。

有气质的女人如一幅画，令驻足欣赏者不知不觉忘却了时间的流逝，只深深沉醉于她的万千气韵中。

有气质的女人是一段香，“零落成泥碾作尘，只有香如故”。枯萎老去的是容颜，气质女人的一缕香魂却将永不凋零。

其实，气质的获得并不困难，在日常生活中，你可以读最灵秀的诗，听最美好的音乐，选最精美的杂志，看最优秀的著作；关注一些关于时尚、服饰、配饰方面的信息；平时言谈举止要多注意，避免粗俗化；有意识地主动与那些气质好的人交谈，以她们为镜，向她们学习。

在工作中，始终保持一种开阔的胸怀，这不仅是生存的需要，更是人生快乐的源泉；女性不仅要让“女人是弱者”的说法改变，而且还要将女性气质中的恬静、温和、性感等充分发挥出来，处处闪现出女人的迷人气质；女性要拥有一颗宽容和接纳的心，以自己的内在魅力去吸引观注的目光；个性独立、自主性强，这是现代女性成功所需要具备的心理素质，也是现代女性的另一番风韵，是一个气质女性所应追求和塑造的形象。

女性的内在气质，透出一种由外到内的魅力。作为女性来说，一种由传统熏陶出的文化美会使她更有特点，气质更加温柔、内敛一点。美女的标准是从内在美开始，她们有美好的心灵、高尚的道德、健康的身体、恒久的爱心等，热爱自己的事业、家庭、朋友等，所有这一切构建了她们的内心世界。

如果你天生丽质，请让高雅的气质升华你的美丽；如果你长得不漂亮，也大可不必耿耿于怀，你可以从内而外修炼你独特的气质。只要心底灿烂，就会由内而外散发出恒久迷人的魅力。

着装是女人最好的通行证

着装是很有讲究的，带有浓郁女人味的服装，像暗香浮动，触动心怀，让原本看来平平常常的女人引人注目、脱颖而出，而如何选择适用于不同场合的服装，是魅力女人的一门必修课。

女人是爱美的天使，世界因为有了女人而更加绚丽可爱，在这个时尚开放的年代，女性的着装不仅仅是为了取悦男性，还是显示身份、维护尊严的手段。现代女性不再信奉“女为悦己者容”。

女性着装以整洁美观、稳重大方、协调高雅为总原则，服饰的色彩、款式、大小讲究与自身的年龄、气质、肤色、体态和发型相协调，讲究与所处场合和时间相一致。具体地讲，就是着装服从TOP原则，即时间（Time）、场合（Occasion）和地点（Place）。

在较为正式的场合，应选择女性正式的职业套服，以造型感稳定、线条感明快、富有质感和挺括感的服饰为主，以较好地表现职业女性的职业能力。服装的质地应尽可能考究，色彩应纯正，不易皱褶。服装应以舒适、方便为主，以适应整日的工作强度。

办公室服饰的色彩不宜过于夺目，以免干扰工作环境，影响整体工作效率。应尽量考虑与办公室的色调、气氛相和谐，并与具体的职业分类相吻合。袒露、花哨的服饰是办公室服饰所忌用的，服饰款式的基本特点是端庄、简洁、持重和亲切。



外出工作，着装色彩不宜复杂，并应注意与发型、妆容、手袋、鞋相统一，不宜咄咄逼人，干扰对方视线，甚至造成视觉压力。所用饰品则不宜夸张。

参加庆典、正式会议、晚会、宴会等礼仪活动时，应选择晚礼服。晚装服饰的特色、款式和变化较多，需根据不同的场合和需求的风格而定。闪亮的服饰是晚礼服永恒的特点，但全身除首饰之外的亮点不得超过两个。晚装多以高贵优雅、雍容华贵为基本着装原则。

晚装既讲究面料的品质，也讲究饰品的品质，好的品质可以烘托和映衬女人的社会形象和品质。晚装是凸显女性魅力的代表着装，讲究细部的款式和做工的精美。

出席较为正式、隆重的会议时，宜选择公务礼服。公务礼服在服饰品位和格调中是具有代表性和典型性的。服饰的优良品质是最为重要的。色彩应以黑色和贵族灰色为主色，忌用轻浮、流行的时尚色系。做工要精致得体，并应特别注意选配质地优良的鞋子。佩饰应小巧而精美，服饰和佩饰的重点是衬托女人高雅迷人的气质。

在一些轻松的职业场所以及个人空间，休闲装令女人更放松、更舒适，因而也是衣橱中必不可少的一员。穿着舒适大方，是休闲服的基本特点，成熟优雅是休闲服较高的着装层面。

休闲服较多地体现了回归大自然的生活理念，从面料、款式上更好地与人体亲密接触，体现了服饰与人体之间更亲密、更坦诚、更自由、更从容的生命规律，是新时尚、新观念的服饰语言。面料多天然、优质，色彩应亲切、柔和，易于吸汗，不需熨烫等复杂打理。

休闲服要特别避免体臭和服装异味，其高度洁净所表现出来的品质和魅力，甚至会高于其他服饰。

俗话说，“人靠衣服马靠鞍”，得体的穿着会让女性焕发出迷人的风采。爱美的女性应该懂得着装的学问，让自己一举手一投足都散发出浓浓的韵味。

当然，对于大多数成年的女子来说，每天在职业场合度过的时光是最长的。职业女性更应考虑怎样使着装与企业文化相衬，怎样着装让自己更具有魅力。从某种意义上说，着装已经成为女人成功的通行证。

不同的企业有不同的文化，在穿着上自然有不同的要求。教师自然不能穿吊带装，但是如果你是一个模特、演员或者时装杂志编辑、记者的话，如果穿着还像教师那样保守，肯定会让人觉得奇怪。

甚至相同的企业在不同部门对服装的要求也并不一样。尤其是一些大公司，市场部门因为总是需要应酬，自然需要正式的打扮；而研究部门在服装上根本不做要求。一位负责研发的女博士穿着十分随便，也并不妨碍她和外国专家在一起交流。

所以职场的打扮首先是要明确你所在公司的风格，然后要看你自己具体的工作。

时尚出版业等对着装要求非常宽松，这也与其自由、松散的职业特性有关。

一位时尚界的女性可以穿着性感露背装上班，紧随潮流的脚步让她总能充满灵感，远比起穿着中规中矩的套装时工作效率高。

而一些大型企业往往对着装要求较严格。规定着装必须给人以稳重、踏实、诚信的感觉。女职员要穿行政套裙，不可以穿无袖短装、短裙；男性职员要求穿衬衫打领带，颜色也不能特别鲜艳。当然要跟客户见面或有活动安排除外。像具有很强的透视效果的纱制太阳裙，左前方高开衩且在走路时“突出”秀美的大腿的“踢踏裙”、大面积暴露肩部与背部的吊带裙，以及紧包大腿的“七分裤”等，都是禁止穿着进入写字间的。

如果你想要在公司里升迁，就一定要了解公司的要求。观察高层同仁的穿着，然后在装扮上和公司的要求一致。也许你认为中高级主管的装扮很土，但别忘了，你的品位并不代表公司的风格。此外，要是无法确定公司的要求为何，最保险的方法就是穿着保守一点，尤其是初来乍到之时更该如此，以免触犯禁忌而不自知。

不成功的着装所传达给老板的唯一信息是：重要的任务不能放心交给你做。想要树立完美的职业形象，着装学问是必须要掌握好的。

成功的职业女性都是花了许多时间才明白该具备什么样的着装风格。她们会选择典雅、符合基本款式的服饰，既不用担心年年得换新衣，也不用烦恼穿着是否不得体。选购衣服的原则也是专业形象第一，女性气质其次。职场上，你必须在专业及女性两种角色里取得平衡，宁愿让人看起来觉得你是个精明的人，也不要让人说你是“花瓶”。

具体分析，高级白领女性以知性优雅为着装标准，衬衫、针织衫、A字百褶裙、有节制的饰品构成了高雅、成熟、富有内涵的知性美。

中层管理女性则以高调、干练为着装标准，蝴蝶结、松身款上衣、优质手袋，甚至可用略带夸张感的饰品点缀，既凸现豪华感，又不显出距离。

对于职场新鲜人而言，则可以考虑文雅俏皮的着装风格，牛仔、靴子，一些带有中性色彩的配件都是不错的选择，谁不喜欢与可爱而不骄纵的女生交往呢？

着装是人的品位、感性、心态、个性等的集中物化，女性尤其是职业女性一定要把握好这张通行证，走好人生的道路。在选择最适合的着装时，还要注意不要走入误区。

不要过于节俭。若你认为花费在上班服的金钱是无谓的投资，因而一年365日也只是穿着那几套可互相配衬的套装，那就大错特错。沉闷单调的外表会令人误以为你古板及不愿与时俱进，以致别人对你的印象分大减。为避免因小失大，不妨多为自己添置一些服饰，除可给别人带来新鲜感外，配衬得宜亦可令你自信大增。

不要过分崇尚名牌。别误会名牌货一定适合任何人，购买前也需清楚该品牌的风格及剪裁跟你配合与否。若是外国品牌，更应考虑其设计是否适合自己的身型，否则，买回来的服饰需要左改右改，既糟蹋了衣服又浪费了金钱。

更不能无视身材的缺点。你需要有面对身材上缺点的勇气；例如腿粗的就别穿短裙，身型肥胖的亦别穿紧身衣物。当然，若你坚持这样的穿法，也不是罪过，但肯定就不会是令人赏心悦目的搭配。

最后，别过分自信。服饰配衬很讲求自信，但也不表示你需要谢绝所有评语，漠视别人的建设性意见。过分坚持太过自我的装扮，其实也不代表你会穿出最符合自己的理想形象。

一套剪裁得体、质地优良、色彩和谐的服装，再加上恰到好处的饰品，瞬间塑造出一个风采出众的女人。着装之于女人，犹如绿叶，令国色天香的牡丹更显雍容典雅。掌握好着装的学问，将使魅力女人拥有一份难得的个人资本。

优雅是魅力女人的最高境界

优雅是女人追求的至高境界。谁也无法抗拒岁月的印痕，青春和美貌不会永驻，优雅却会成为无与伦比的恒久魅力。

优雅，是一种高文化修养的表现，是女人魅力的终极体现。

优雅是一种味道，由内而外散发着迷人的芳香。优雅的女人，言语中尽是撩人的思绪，举手投足间散发着成熟女人曼妙的气息。优雅不是先天的，它是悬浮于物质表面一种气度的展示。自信的女人常常带给人一种知性的美，这是后天的塑就，更是优雅的源泉。

优雅是一种内在气质，优雅是一种风度，也是一个人独特的风格。优雅也许带有遗传基因的因素，更重要的是来自后天的修为，靠阅读和培养，靠不断的领悟和思考，更由生活的态度所决定。优雅是装不出来的，举手投足、微笑也许不会出卖你，但是言谈行为和思想能