



陈丽卿 著

著名作家·女性心理成长指导专家

于秀 推荐并作序

ZHICHANG NUXING XINGXIANG JINYAOSHI

形象DIY

职场女性形象金钥匙

选对颜色让你神采飞扬

经典穿着让你成为传奇

善于搭配让你永远时尚

建立形象让你美丽不朽

中国妇女出版社



陈丽卿/著

形象DIY

职场女性形象金钥匙

ZHICHANG NUXING XINGXIANG JINYAOSHI

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

形象DIY:职场女性形象金钥匙/陈丽卿著. —北京:
中国妇女出版社, 2008. 1

ISBN 978 - 7 - 80203 - 490 - 7

I. 形… II. 陈… III. 女性—形象—设计
IV. B834. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第173478号

形象DIY:职场女性形象金钥匙

作 者: 陈丽卿

责任编辑: 朱婷婷

装帧设计: 吴小莉

文字整理: 廖觐偶

图片提供: 陈丽卿形象管理学院

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) (010) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 13.75

字 数: 150千字

版 次: 2008年1月第1版

印 次: 2008年1月第1次

书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 490 - 7

定 价: 22.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

陈丽卿

亚洲知名形象顾问，形象管理代表作品有《品味男人》、《魅力女人》、Perfect Image系列丛书(共6册)等。过去12年来，陈丽卿形象管理学院已帮助上万学员找出个人魅力，并成功建立起个人形象品牌，并为百家优质企业作员工专业形象训练，如：台湾高铁、远东百货、奔驰汽车、国泰世华银行等等。

陈丽卿老师结合教学与实务经验，在形象管理上将穿着美感与肢体语言等抽象学问进行整合与研究，整理成科学化、系统化、具体化、适合东方人使用的形象管理法则，让每个人都能轻易地了解、掌握属于自己的魅力使用说明书。

学历

- * 台湾辅仁大学织品服装学士
- * 美国亚历桑那大学(University of Arizona)织品服装硕士
- * 美国纽约服装学院(FIT)研究

经历

- * 中国·国际健康美容行业发展联合会常务理事
- * 台湾外交部服装礼仪特约讲师
- * 台湾辅仁大学整体造型兼任讲师
- * 2005年环球小姐、地球小姐台湾区选拔赛评审
- * 1989-1995在纽约做服装设计师，创建Zoe Rao品牌。
- * 2004年荣获“中国百名杰出女企业家”称号
- * 曾为《GQ》《MARIE CLAIRE》《COSMOGIRL》《工商时报》等杂志专栏执笔

Perfect Image 陈丽卿形象管理学院

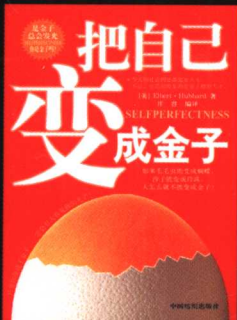
网址：<http://www.perfect-image.com.cn>

Tel: +886-227071570 / +86-13013070645

E-mail: service@perfect-image.com.cn

女人随身读

1. 《形象DIY——职场女性形象金钥匙》
2. 《气质DIY——魅力女人时尚手册》
3. 《女性魅力静修与自测》
4. 《把自己变成金子》
5. 《做人 做事 做强者》
6. 《时尚女人的36个关键》



 中国妇女出版社

- 网址: www.womenbooks.com.cn
- 全国妇联主办的中央级综合性出版社
- 核心产品: 女性、家教、励志、生活类图书
- 屡获“中国图书奖”等国家荣誉
- 不懈追求一流出版物之卓越品质

责任编辑: 朱婷婷

装帧设计: 吴晓莉

序

伟大的艺术家罗丹说过：“世界并不缺少美，而是缺少美的发现。”在不同人的眼中，所看到的世界是不一样的。我希望每个女人的眼中所看到的一切都是美丽的世界，当然在这其中也有她自己的形象。



女人的美丽并不都是与生俱来的，相比天生丽质，气质、内涵及韵味才会久远深长。一个外表精致清爽、知性智慧、优雅成熟的女人，才是真正美丽的女人。

要了解一位美丽女人的唤醒力及内心世界的丰富性，不妨打开她的衣柜看一看。一个女人的衣柜中整套服装的款式、颜色及储放方式，表明了她的生活习惯、品味和情感的状况。这就是我读了《形象 DIY：职场女性形象金钥匙》一书后得到的感悟。





形象DIY

职
场
女
性
形
象
金
钥
匙

在这本书里，陈丽卿老师轻松幽默的文字表现，使抽象的形象名词简单化、具体化，让你在轻松中学到如何改善形象、提升魅力的知识，进而创造出自己独特的魅力形象。

职场女性的形象定位是非常重要的。陈丽卿女士长期研究，把握国际专业形象设计的走向，以自己独创科学的形象管理方式，帮助女性找出适合自己的穿衣模式与肢体风度，让每个女人快乐地展现自己！

一把让职场女性迈向成功的形象金钥匙已经交在你手上，请随形象大师陈丽卿一起，走上成功的星光大道吧！

于 秀

2007年11月北京



四
神

Michelle

观念篇 PI 达人识别证

- 如何为自己给人的第一印象打分? 4
- 好的形象让你出类拔萃 5
- 形象需要“识别证” 6
- 世界化的第一步,个人形象魅力学 8
- 美丽的康庄大道是 PI 达人走出来的 9
- 形象预演,做自己的最佳女主角 11

操作篇 展现专业 DIY

- 形象自我审视法 16
- 上班族每天如何有效率地穿衣? 17
- 如何挑选“你的”上班服? 19
- 女性在职场上的穿着守则 20
- 如何挑选一套好套装? 22
- 优雅套装的搭配法则 25



形象DIY

职
场
女
性
形
象
金
钥

- 26 专业中性色套装配色法
- 27 半套套装如何穿最好?
- 28 什么样的款式最适合职场佳人?
- 30 第一天上班可以带名牌包包吗?
- 31 什么颜色的套装穿起来最有专业权威感?
- 33 老板通常是如何以衣识人的?
- 35 老板的“说与不说”
- 38 上班穿长裤有问题吗?
- 40 好看的裤型要怎么挑选?
- 42 上班可以穿迷你裙吗?
- 43 职场佳人如何选购适当的大衣?
- 45 上班是不是一定要穿包鞋?
- 46 何种丝袜上班最合宜?
- 47 老板穿得很“烂”怎么办?
- 48 穿得比同级别同事好很多合适吗?
- 49 出差的穿着要注意什么?
- 51 我怎么知道上班怎样的穿着才够正式?
- 52 如何穿得像办公室的一员?
- 53 穿得好才能创造出好形象,是真的吗?
- 54 休闲星期五的穿衣原则
- 56 跟男同事一起开会怎么穿?
- 57 广告创意人员该怎么穿?
- 58 缔结好业绩的关键 30 秒的穿着
- 60 面试时如何穿着?

专业养成篇 身为专业经理人的你不可不知

- 职业女性的“玻璃天花板” 66
- 穿着帮助你做好组织管理 69
- 一个主管的形象花费多少才合理? 71
- 如何塑造强势的形象? 72
- 不穿套装也可以有专业权威感吗? 74
- 如何才有主管相? 76
- 企业团体的制服设计要注意到什么? 77
- 制定公司员工穿衣准则要注意什么? 79
- 演讲时怎么穿才专业? 81
- 谈判及重要会议时的穿着 84
- 女人要成功需要像男人吗? 85
- 记者招待会怎么穿? 86
- 如何扮演好 Party 女主人? 88



四
海

Moutu

细节篇 魅力藏在细节里

- 配饰,你的签名! 91
- 让配饰为你打光 93
- 如何判断自己的配饰数量恰好? 94
- 鞋是改造灰姑娘的关键 96
- 如何选择鞋面与鞋跟? 98
- 穿裙子的时候一定要穿丝袜吗? 99
- 常被忽视的包包细节 100
- 挑选眼镜的细节提示 103
- 职场佳人发型重点 105



形象DIY

职
场
女
性
形
象
金
钥
匙

- 108 职场最令人受不了的发型禁忌
- 109 女人的必修课——学习彩妆技巧
- 111 3分钟简易太阳妆,给你好气色
- 112 职场十大彩妆地雷
- 113 职场的香水礼仪
- 114 要如何找到适合自己的香味?
- 116 纤纤玉手的视觉艺术
- 118 如何避免造成内衣尴尬?
- 120 服装的裸露礼仪
- 122 如何化解“撞衫”危机?
- 125 学会照镜子
- 127 维持你的形象魅力

达人篇 善于包装个人品牌的形象达人

- 133 人不可貌相?
- 134 美丽,从做自己开始
- 135 如何找出自己的美丽使用说明书?
- 136 找出自己的魅力色彩
- 138 皮肤色彩属性的好处
- 141 你驾驭了衣服,还是被衣服驾驭了?
- 144 让美丽的地方替你说话
- 146 胖人怎么穿才会显瘦?
- 149 瘦的人怎么穿才会丰满?
- 151 娇小的女人怎么穿?
- 153 高壮的女人怎么穿才美?
- 154 怎么穿胸部才会漂亮?

如何定位自己的风格?	155
如何建立自己的风格?	157
如何穿出自己的风格?	158
如何兼顾得体与美丽?	160
如何将套装穿出风格?	161
找到为你而存在的品牌	163
专业和女人味并存的方法	165
建立你的 PIS(个人识别系统)	167
让名牌成为你的职场武器	170
美丽,来自后天的努力	172



四
Moulin

高手篇 形象达人也是个衣 Q 高手

管理能力从整理衣橱做起	175
整理衣橱简易法	178
营造自己的衣橱成为精品店	180
成功女人的衣橱长什么样子?	182
如何当个消费高手?	184
聪明女人的智慧逛街术	187
如何挑选最好的服饰?	191
如何将钱花在刀刃上?	193
如何在追求名牌与品位间达到一个平衡?	195
如何利用服装秀丰富你的生活?	197
如何“抓流行”而不是“赶流行”?	199
宝贝衣物锦囊	201

后 记



观念篇

PI 达人识别证



一个新世界产生时，妇女必须是它的一部分。

——印度圣哲 雪莉·阿南达慕提

有机会跟女人在一起，成为女人的朋友是我工作上最愉快的经历之一，而女人们愿意分享她们生命中宝贵的经验，则是我要做个更好的美丽导引者的原动力。翻开世界女人演进的过程，女人从一个家庭、事业的配合者，到学习男人而成为一个支配者、领导者，到现在重新回归女人、成为一个认真当自己的女人，我发现一个重要的事实：大家都没有办法乔装自己，唯有做自己最有力量。

当你明白自己拥有别人无可取代的独特性，你便会明白做自己的重要性与其中产生的幸福感。要想原原本本展现自己，外在形象的表现是最有力的语言；但是，外在形象的重点不是模仿、包装、甚或伪装，而是善用你的智慧与行动力：明了自己的特色为何的智慧与将自己的特色展现出来的行动力。并且，在展现自我特色的同时也需考虑到：你此时此刻的外在形象和社会的期望是否能完美地结合？唯有结合，才能获得支持；记住，要让形象成为你生命中的贵人，而不是杀手。



观念篇 P1 达人识别证

Dr. Daren Sathya



形象DIY

职
场
女
性
形
象
金
钥
匙

你留给别人的印象是什么？别人最常对你的外形说的一句话是什么？请闭上眼睛想一想。



如何为自己给人的第一印象打分？



每一个人都知道留给别人的第一印象很重要，却很少有人知道自己留给别人的第一印象是什么？你是从事什么专业的，你留给别人的专业印象是什么？若将之具体化，专业要表现在言语、行动、外貌上，三者缺一不可。不管你对工作生活有多认真、多努力，在私下多么用功，专业知识懂得多么多，但是如果别人感受不到这些，什么都没用了。

根据知名的非语言学家 Albert Mebrabian 研发的“7/38/55”定律显示：他人对你的观感，7% 来自于你说话的内容，38% 在于你讲这些话时的口气、手势、肢体语言，其余 55% 则来自于你的外表，也就是你的衣着形象。由此我们知道，别人在感受我们的专业时，90% 以上是建立在“非语言沟通”上，而“非语言沟通”除了包括言谈时的口气、手势、肢体语言、适当的礼仪举止之外，你的外在穿着更是占了一半以上。这也难怪在许多场合里，你也感觉到：穿对衣服就成功了一半！



好的形象让你出类拔萃



经常有人会问：“哪国的女人最美？”我个人觉得每个国家的女人都很美，可是法国的女人美得很不同！法国女人不但美，重点在于她们觉得美是应该、美是当然；她们懂得让自己走在巴黎街头时，看起来就像高雅的时尚街景，令人赏心悦目。让自己赏心悦目是女人爱自己的第一步，更是 21 世纪女人应有的智慧。

你是否曾经想过，自己也是美丽街景的一部分？能够成为令人驻足欣赏的景色，是非常开心的。就像在专业的环境中，你是想成为出类拔萃的一员，还是默默无闻的一员？一个人的外表就像一本书的封面，是能够吸引人观看的第一步。如何在琳琅满目的书堆里发现自己想买的书？封面设计吸引人、编排印刷精美的书会有很高的翻阅率，被购买的机会也高；印刷不良的书即使内容不错读者也很难忍耐着看完，何况在短时间内决定购买呢！因此从出版社的角度来看，好的编排与设计是必须的，就如同形象管理会让有内涵、有实力的人如虎添翼一样。

有外表无内涵固然没有办法持久，但有内涵无外表也绝对无法成功；如果你不想让自己的竞争力输在外表上，不如马上行动，开始思考如何营造个人的品牌形象，并寻求专业形象管理顾问的协助，把握好让自己出类拔萃的 55% 的能力！



职业篇 PI 达人识别证

PI 达人识别证