

现代生活哲理丛书



职业妇女手册

——工作时的容貌、举止、服装、风度

〔美〕康斯坦丝·施奈德 著

76

红旗出版社

职业妇女手册

——工作时的容貌、举止、服装、风度

〔美〕康斯坦丝·施奈德著
勉 力编译

红旗出版社

责任编辑：李 凡

封面设计：尚立滨

生活哲理丛书

职业妇女手册

——工作时的容貌、举止、服装、风度

〔美〕康斯坦丝·施奈德著

勉 力编译

红旗出版社（北京沙滩北街2号）出版

新华书店首都发行所发行

滦南县印刷厂印刷

开本787×1092mm 1/32 印张 5.25 字数 113千字

1988年12月第1版 1988年12月第1次印刷

ISBN 7-5051-0056-4/Z·11

印数1-20,000册

价：1.80 元

《生活哲理丛书》总序

最近十几年来，翻译西方文化学术工作一直长盛不衰，介绍的范围也日益扩展，不但有专家名人高深的理论研究成果，也有许多涉及普通人日常生活中各种心理、行为的知识性著作。这似乎表明今天的文化视野的确空前地开阔了，读者对于富有实用价值的书籍更感兴趣了。

现在呈献给读者的《生活哲理丛书》，就是一套研究人们日常生活中各种心理、行为的具有实用价值的书籍。

这一套书的内容颇为广泛，有的是谈论运用心理控制方法重新塑造个性；有的是介绍如何利用时间提高效率；有的是为青年朋友们提供婚姻恋爱、选择伴侣的方法以及在事业上获得成功的经验。如果用某些偏狭的眼光看，这一切都算不得“经国之大业”，而这正是长期以来我们的书架上罕有此类读物的一个原因。然而这些平凡小事却是成千上万的普通人在生活里必然经历而回避不了的现实问题，绝不当受到忽视或轻蔑。

翻译介绍，不过是一个开端。别人的经验再好，与中国的具休情状总不可能丝丝入扣，倘能以此唤起中国学人的研究兴趣，倘能以此给广大普通读者若干启发，我们的工作就不算白费力气。

《生活哲理丛书》编委

1988年5月

译 者 序

在西方发达国家里，越来越多的女性走出家庭，参加工作，成为了职业妇女。随着这支职业妇女大军的日趋扩大，面向她们的《职业妇女手册》应运而生了。在我国城市里，对于成年女性来说，几乎人人都是职业妇女，现在，我们翻译出这本书，奉献给我国的职业妇女们，读后可从中受到启迪。

本书的特点是摆脱了单纯为美而美的庸俗观念，而针对职业妇女的特殊性，将美溶于社会和工作需要之中。它通过喜闻乐见的多种形式，详细地介绍了职业妇女在工作中的容貌、举止、服装和风度方面的知识，内容丰富，具有一定的科学性。并从心理学、社会学等角度使职业妇女去认识美，体现美，尽快地适应社会的要求，成为成熟和优秀的职业妇女。

随着我国改革开放的深入，经济上有了很大的发展，女性追求美有了一定的物质基础。人们观念的不断更新，追求美，不再认为是负担，而成了一种享受，一种愉快；成为妇女的需要，工作的需要。尽管职业妇女肩负着工作和家庭两副担子，但仍然阻止不了她们对美的追求，对女性魅力和光彩的追求。由于种种原因，目前，许多妇女还是有着浓厚的爱美之心的。究竟什么是美，怎样才能更美？本书会帮助职

业妇女获得追求美的一些常识，获得身体保养和运动的知识，增强适应不同工作环境的能力，使她们在有限的空暇时间达到美的效果。

如果本书的读者能得到雍容华贵的风彩，高雅大方的气度，从而在身体和心态两方面感到美的享受，工作取得一定的成绩，事业获得一定的成功，我们编译此书的初衷就达到了。

应当指出，由于国家和民族的情况不同，所以书中列举的作法，我们不能盲目模仿，仅供参考。在编译本书的过程，对一些明显不适合我国国情的内容进行了删节。希望本书的读者在美的追求中获得成功。

编 译 者

前 言

那些在早晨一听到闹钟的响声就必须起床，匆忙准备就绪，离开自己舒适的家，投入到几个小时紧张而忙碌工作的妇女，我们称之为“职业妇女”。目前职业妇女的数目在不断增加，本书是专门为职业妇女所著的。

职业妇女的时刻表上排得十分拥挤，包括离家前的准备工作，一个小时的乘车时间，七到十个小时的上班时间，然后下班回家，接着准备晚饭和一大堆家务事，有时还不得不摆出神采奕奕的样子出现在社交场合。因此，职业妇女的大半生活都暴露在大众面前。她们每天看到许多人，而这比她祖母几个月看到的还要多；同时她们每天也被许多人看，甚至是仔细地端详。对妇女而言，她们都希望人们能看到自己最好最美的形象。

如何才算美呢？美是由一系列的“好”组成的。美是最富有吸引力的。事实告诉我们，最有吸引力的妇女几乎都能找到工作，即使是女经理，也喜欢有吸引力的妇女在身边工作。那些具有“美”的妇女，总被认为比一般妇女更具有工作效率，会把工作做得更好。这恐怕连心理学家也无法讲出其中的道理。

不管从外表评价一个人是否合理，许多职业介绍所或公司负责人大都喜欢以外表来判定应聘者。这就意味着妇女的

外表不仅是一个自我感觉的问题，也是一种商业行为。你打扮得十分得体，就让人觉得你有智慧和力量。

当然，你要成为一个美丽高雅的人，需要在时间和金钱上做一点小小的投资，同时也要付出一些努力。这些都是必须的，因为这是你学习和精通工作的第一步。你只要花一些时间学习和了解美容修饰中的技巧和适合自己的化妆常识，它很快就会成为你的第二天性。本书中这套美容训练计划就是为在最短时间内达到美的目的，也许本书内容还不能马上都有用，但坚持读完，你会受益非浅。

本书共有十八节，分为四章。每节中又分成许多小节。分别是建议、告诫、问题、答案、一览表和秘诀等内容。这些可以使你节省时间和金钱，同时使你外表和内在更美、更动人。本书前后还附录了一些参考资料。

美丽是一种工具，一种天赋，一种愉快。它虽然不保证你胜任工作，却能引导你走向快乐；它可能对你的能力没有很大的帮助，却是你取得成就的开始。

朝着美丽的方向迈进，预祝你成功。

目 录

译者序.....	I
前 言.....	III
第一章 寻求工作.....	1
第一节 面试.....	1
第二节 上班前的准备.....	9
第二章 职业妇女的保养.....	20
第一节 职业妇女皮肤的保养.....	20
第二节 职业妇女的化妆.....	34
第三节 职业妇女的头发的保养.....	48
第四节 职业妇女指甲和手的保养.....	56
第五节 职业妇女足的保养.....	64
第三章 职业妇女的营养和运动.....	72
第一节 食物与营养.....	72
第二节 健身运动.....	101
第四章 职业妇女的环境.....	106
第一节 美化工作环境.....	106
第二节 适应出差环境.....	109
第三节 调节精神环境.....	114
附 录	119
一、帮助自我了解的性格测验.....	119

二、工作时的美容 秘 诀.....	128
三、清除各种污垢的 方 法.....	133
四、妇女就业前途的 展 望.....	136
五、如何 填 写履历表.....	140
六、两 周 美容计划.....	142
结 束 语.....	154

第一章

寻求工作

第一节 面试

在寻找工作时，面试是第一关。面试的外观由穿着、化妆和发型三个要素决定，除此还有行为举止。

一、面试时的服装

首先要谈的是穿着问题，这是最直接的，因为当你出现在面试室的门口时，主试者第一眼看到的就是你的衣着。

到底穿什么服装合适呢？老实说，这是比较难掌握的，因为对你服装的评价来自于主试者个人主观的偏见。但并非因此而没有任何依据，首先应该考虑你应征工作的性质，如果是需要穿制服的工作，那么最好穿传统、标准的套装；如果是比较富有浪漫色彩的工作，例如音乐发行公司或影剧院等，虽然服饰不要太时髦和怪异，但至少应表现出你自己在服装上的敏锐和创新。如果你还拿不定主意，可以参考下表所列的服饰搭配，这是最容易让人接受的搭配。其中寒冷、适中、温和的天气是指季节的变化。正式和非正式工作环境是由工作办公室的性质决定。银行、保险公司、公共关系事业、报社及其他公司可算为正式工作环境，这些单位需穿制服；如经常外出工作，或在不与外界联系的封闭场所则为非

正式工作。

	暖和的天气	适中的天气	寒冷的天气
正式工作环境	颜色轻淡、质地轻爽或剪裁简单的服装。密封式的鞋。皮包。	颜色淡雅、质地柔软的羊毛制品。丝质衬衫或优质棉布衫。同等质料的短上衣。轻便鞋。颜色轻淡、轻柔的羊毛外套。皮包。	深色而厚的套装。高领的衬衫或简单的毛衣。长毛外衣或皮外套。皮箱或皮包。
非正式工作环境	与上述相同的短上衣配裙或衬衫配定做的裙子。凉鞋。皮包、帆布包或布包。	斜纹软呢布或条绒服装。颜色对比鲜明的背心。轻便鞋或半高跟鞋。风衣。皮包或帆布包。	厚裙子。毛衣套装。毛或皮的外套。皮包或皮质背包。

注意在大部分场合要尽量避免穿长裤，因为它容易使负责人对你产生极大的反感。

下面是在面试时不适合的服饰，要注意。

勿穿新买的衣服。

勿穿有污痕的衣服。

勿穿开了线或掉了纽扣的衣服。

勿穿与你个性不符的衣服。

勿穿借来的衣服——因为可能对你不太合适。

勿穿晚礼服或跳舞服。

切忌不穿袜子，并且不能穿带破旧的长袜。

勿穿绣有服装设计人名字或签名的服装。

勿戴行动时会发出叮当响声的首饰。

勿穿袒肩露背的衣服。

勿穿透明的衬衫，

勿穿开叉太高的裙子。

勿穿能露出内衣的衣服。

二、面试时的发型

对整个外表来说，头发是非常重要的部分，因为它对大多数雇主都能产生直接的影响。总的说来，负责面试的人对应试者太呆板或太戏剧化的发型会产生不良的印象。太严谨的发型会令人联想到牧师的生活，似乎看到机器人的卑恭屈膝和死板的个性。

如果你觉得平时的发型最适合面试，那就做一些简单的修饰，使它更加好看。下面所列的适合与不适合的发型，希望对你有所帮助和指导。

适合

头发要很清洁很光亮。

能看清楚整个脸庞的发型。

轻柔的波浪或简单的发型。

仅用简单金色或黑色的发夹。

不要将头发包住。

面试前到美容厅整理头发。

假如是染发，不要有褪色或露出原来颜色的发根。

不适合

戴一些晃来晃去的发饰，它们容易使人分心。

头发遮住眼睛或脸。

留着过肩的长发。

过于卷曲和杂乱的头发。

涂发胶或发油。

戴花饰、蝴蝶结，或者是象致命武器般的发夹和匕首般尖锐的发饰品。

戴一顶遮住半边脸的帽子。

留象爱丽丝漫游仙境时的长发，或者老太太的面包头。

三、面试时的化妆

化妆的重要性要次于服装和发型。但对化妆品的选择、使用的技巧及设计上的专门技术都要求较高。

同穿着一样，不要在面试当天试用新的化妆技术，使用崭新的色彩系列，同时要考虑面试地点的照明情况。避免使用太严肃或太浓艳的化妆品，也切忌使用过时的化妆品。根据调查材料，有三分之一的妇女几乎一生都用同样的化妆品，这是不行的。化妆品的效果在于让人看不出你的年龄，当然不是只增加一层面具，而是帮助你表现出你的个性。因此，年纪愈大，在选择化妆品的颜色及使用方法上要更加小心和灵活。

以上是化妆总的原则，下面是应注意的具体事项：

根据肤色来选择化妆品。

调和出一种均衡的色调，使它和脖子上的肤色分辨不出来。

不要使用过深或过浅的粉底霜。过深的粉底不仅不能使你看上去健康，只会使你看起来很脏；过浅会使你象生病一样。

不要在手背上试化妆品，应该在颈上或脸颊旁试用。

如果脸色太苍白，需要一些红润的色泽，不要擦太过的粉红，可使用腮红。

先使用黄褐色或茶色的腮红，再加上一层粉红色的腮红，这适用于各种肤色的人。除非皮肤特别黑，才选用接近深蓝色的紫色或是暗红色的腮红。

注意口红是否很均匀明亮，牙齿是否洁白干净。因为在回答问题时，人们都会注意到你的嘴。

不要使用和眼睛一样颜色的眼影，而应使用和衣饰色调相同的眼影。

红褐色和土棕色是现在很流行的色彩系列，而且跟任何肤色都搭配很好。

千万不要用金粉或珍珠光颜色的化妆品。

化妆时要注意眉毛的弯度。

假如你不善用唇刷，就先用淡一点的褐色笔描唇形。

口红的光泽应使双唇看起来更柔和。

化妆完毕后，不要忘了在脸上喷一点点水。

如果能在面试前先试妆一个星期，会使你适应它，觉得非常舒服，也就不会感到它的存在了。

衣着、发型和化妆应该创造出一个具体形象，它使你在未与面试负责人交谈前，就能表现出个性、潜在的能力和胜任工作的资格。

四、行为举止

行为举止包括人的姿态、握手、说话的声音和语调及一般的身体语言。

优美的站姿和坐姿将使你更加吸引人，同时正确的姿态

不束缚内脏器官，而且还能帮助血液循环，增加思考的敏锐。长期不良的姿态则会导致驼背或肌肉萎缩。

你可以根据下面的方法修正自己的站姿。在一面能照到全身的镜子顶端系一条绳子，并让绳子垂直垂下。然后侧对镜子，使脚、腿、臀部、躯干、肩和头在镜中成一垂直线，那根绳子应从耳垂开始，到肩膀，通过臀部的中间，再到膝盖骨后弯，最后落在脚踝骨的前面。而后再面对镜子，双脚微微打开十八厘米，头抬高，好象头上顶着一本书，挺胸，收小腹，小腹与背越平越好，膝盖微弯曲，而不僵直，最后将体重平均分散在十趾上。

走路的姿态，膝盖和脚踝要尽量柔软轻快，十趾向前伸直，抬头挺胸，脚向前直摆，两脚离地，不要拖着双脚走路。脚落地时，脚后跟先着地，很自然很轻松地摆动肩膀和双臂，避免长期用一只手提皮包，那容易使身体向一边倾斜。

臀部的位置是姿势的一个重点，应该平均摆放在双腿上，不要向前突或向后翘。

小腹太突出或腰太粗经常是由于不良的姿势造成的。腰部肌肉太松软，会引起胃下垂，内脏也就会前倾，形成弯曲的背及背痛。

高跟鞋会改变身体的重心，使小腿及大腿背的肌肉萎缩。能常换不同的鞋或常穿平底鞋，这个问题就不会发生了。

保持良好的坐姿很重要，因为面试时大部分时间是坐着。挺直地坐在椅上，而不要只坐在椅子的边缘。双脚平放在地上，挺胸，使后颈与背成一直线。在写字时，要从臀部

开始向前倾，这样才能保持头和肩仍在一直线上。

只有平时十分注意姿态，才能掌握正确的姿势，并随时保持高雅的姿态。

握手是彼此了解的过程。根据美国杜兰（Tulane）大学一位教授发表的关于握手表现人的个性的研究报告，你可以根据握手的姿态了解到下列情况：

伸出整只手与你握——他是一个很开心的人，很容易相处，也很容易妥协。

头低着，眼睛只看自己的手而不看你的脸——他可能是害羞，或者是很敏感而富有外交手腕。

伸手时犹犹豫豫——他通常会很小心地做出决定。

握着你的手上下摆动——他有一种支配欲，而左右摇动，则心胸宽大，非常友善而且外向。

在握手前或后拼命擦手——他可能厌恶与人接触。

长握你的手不放或看上去不情愿放手——对这样的人，你要小心。

下面谈一谈面试中其他问题。

如在面试中，你觉得很紧张或很热，不必犹豫，应要求打开窗户。大部分面试者应希望你轻松舒适，如果他不同意这样做，而且喜欢看紧张的样子，你需要考虑今后这个公司与你共事的人是否适合你。

回答问题时，越简洁明了越好。

同时要注意询问下列问题：

公司职员的一般情况；

公司的制度，如医疗、假期和福利制度等等；

假如工作表现良好，是否有晋升的机会；