

辽宁人民出版社

女性DIY

职业妇女

穿扮 手册

从现有的衣橱中找出新穿法
看紧你的荷包又能让你变化万千
从彩妆保养到服饰的整体搭配
无论是工作、休闲、约会、应酬
使你得心应手提升形象
尽速拥有它！穿扮不求人！

作者/陈方（台湾）



本书中文简体字版版权和销售权由台湾广厦有声图书有限公司授予。

图书在版编目 (CIP) 数据

职业妇女穿扮手册 / 陈方著. — 沈阳: 辽宁人民出版社,
1999.10

ISBN 7-205-04438-3

I. 职… II. 陈… III. 妇女 - 服饰 IV. TS941.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 39657 号

责任编辑 / 陶 然

版式设计 / 王家玉

封面设计 / 王家玉

责任校对 / 赵耀今

出 版 / 辽宁人民出版社

(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮编 110001)

印 刷 / 辽宁美术印刷厂

发 行 / 辽宁省新华书店

版 次 / 1999 年 1 月第 1 版

印 次 / 1999 年 1 月第 1 次印刷

开 本 / 889 × 1194 毫米 1/32

字 数 / 149 千字

印 张 / 5 1/2

印 数 / 1 — 10 000 册

定 价 / 20.00 元

前言

如今，没有一个女性会对自己在公众面前的形象掉以轻心，注重穿着打扮成了女性展示情趣，美化自我的直接手段。

一般来说，女人们天生就懂得关于那个美丽的梦的补救方法——有文化的女人以风度气质相助；否则配以眉眼动作或声音；但无论如何，女人的美是和服饰紧密相关的。女人因一身合体的服装而增色，而焕发，而光彩照人，不太漂亮的女人变得引人注目，可爱的女人因此更有魅力，不但自己感受良好，旁人的感觉也好，愉悦自己也愉悦别人。

于是有了这句话：女人“会”不是做女人的“艺术”与“学问”。在女性中特殊一族“职业化”。职业妇女一族队伍逐渐扩大，众凭，头贮渊博学



“会”穿衣服，这也就是这里，我们着重谈论妇女的“穿着文化”。职业妇女一族在新世纪的生活中多女性手执高等文识，孤身闯入男性世界。

她们要获得的是人们对自己能力的肯定与尊重，而不是以美的花瓶的姿态坐镇办公室、写字间。对于职业妇女而言，服饰不再只是为了包装出一个美丽的自我，更重要的是，能有助于标志出你的身份，显示出你的能力与特色。一句话，使你的工作更得心应手。

现在市面上流行的种种书籍，往往倾向于模仿西方的职业妇女打扮指导，而忽视了东方人的气质及文化特色。事实上，东方人和西方人的气质与体型是不同的，同样身处办公室，也应因人而异。

本书将指导东方职业妇女们注重自己的文化，吸收西方文化之精华，以达到使自己的服饰贵俊洁，显高雅，去粉饰，存天真之美妙和谐的境界，指导你走向成功之路。

职业妇女穿扮手册

作者 / 陈方

本书不似一般常见翻译书，尽是日本味或欧美风，你可能不合适也可能买不到。本书皆以国内女性之需求为编辑重点，更配合国内自创知名服饰“庆百”之图片贯穿全书，使书中范例与家中现有衣服对照搭配，既能节省置装费又能使你变化万千！

本书之完成感谢“庆百企业股份有限公司”提供之服饰与热心协助。

Do it yourself !

自己动手做吧!



职业妇女穿扮手册

作者 / 陈方 定价 20 元

从现有衣橱中创新穿法，看紧荷包又让你千变万化，提升职业形象惟有《职业妇女穿扮手册》！



最佳女主角塑身手册

企划指导 / 林艳秋 定价 18 元

立即见效的美容与塑身技巧，让你轻松DIY，塑造一身迷人风采！



漂亮发型手册

阿 Ben 倾力演出 定价 22 元

预约年度最 FASHION 发型，为自己订做最速配的造型，魅力尽在百分之百俏丽创意篇！



做个最有型的女人

KEIKO COUCH 定价 22 元

show 出你的型，改变你的形象，提升你的竞争力，做个有型的女人，一名别人无法替代的新女性。



香港小姐夺冠秘诀

张文瑛 定价 29 元

香港首部选美指导书，详载历届港姐的参选心得，提供夺魁秘诀。



成功的职场穿着术

CI 编辑部 / 企划 定价 18 元

一身得体的打扮就是一封最好的介绍信。无论你置身何种竞争职场，show 出你的独特风格谁与争锋？男人，你是可以改变的。



第二章 为自己设置一个衣橱 9

裙子 / 连衣裙 / 长裤 / 罩衫 / 风衣 / 旗袍 / 运动装 / 大衣 / 毛衣 / 胸罩 / 内裤 / 袜子

根据形体选择服装 (脸型、颈、肩、胸、腰、臀、腿)

第三章 装饰品可改变情调 29

首饰 / 时装与首饰 / 脸型、发型与首饰 / 环境与首饰 / 职业妇女配饰的注意事项

饰物 (鞋、帽子、围巾、腰带、手提包、皮夹、笔、眼镜)

第四章 服装与化妆协调 50

服装与化妆的协调 / 职业妇女的化妆 / 怎么使自己显得机敏 / 怎么使自己显得文雅秀气 / 怎么使自己显得爽快活泼 / 戴眼镜的人怎样化妆 / 眼镜 / 中年妇女的化妆 / 重视手的美化 / 化妆需要注意的问题

第五章 发型的艺术 60

发型与发质 / 发型与脸型 / 发型与身材 / 发型与年龄 / 职业妇女的发型

第一章 服装与色彩 1

色彩与情绪 / 色彩与气候 / 色彩与体型 / 色彩与肤色 / 适合职业妇女的色彩搭配





精心策划 / 贵精不贵多
/ 款式流行却不新潮 / 禁得起大减价的诱惑 / 尽可能选择天然纤维 / 剪裁要合身 / 用自己喜欢的颜色做主色 / 勿重名牌 / 贵的衣服不一定高级 / 与熟悉的店铺建立良好关系 / 怎样买衣服最划算 / 学会比较购买 / 怎样选购毛料 / 如何选购服装 / 服装的型号常识 / 服装上的符号

■附录 肌肤保养与化妆技巧

第六章 设计你的工作形象 67

应聘求职 / 上班第一天 / 企业主管 / 记者 / 演员 / 业务人员 / 教师 / 推销员 / 办公室职员 / 服务人员 / 律师 / 公关人员

第七章 穿出一个美好的你 81

形象类型 (纯情类型、男性化类型、甜媚的极端女性化类型、活泼类型、成熟类型、异国风情或民族风情类型、性感类型、鲜艳明丽的类型) / 不同场合不同着装 (参加音乐会、晚宴装扮、婚礼、联谊会、看展览、时装表演、朋友聚会、生日晚会、舞会、送行、接机、拜望师长、探望病人、出差、旅游、踏青、写生、野营、乡间小住、逛街、海滨、周末、节日、散步、登山、划船、酒吧、歌厅、约会、雨天、全家外出)

第八章 走出穿着歧途 110

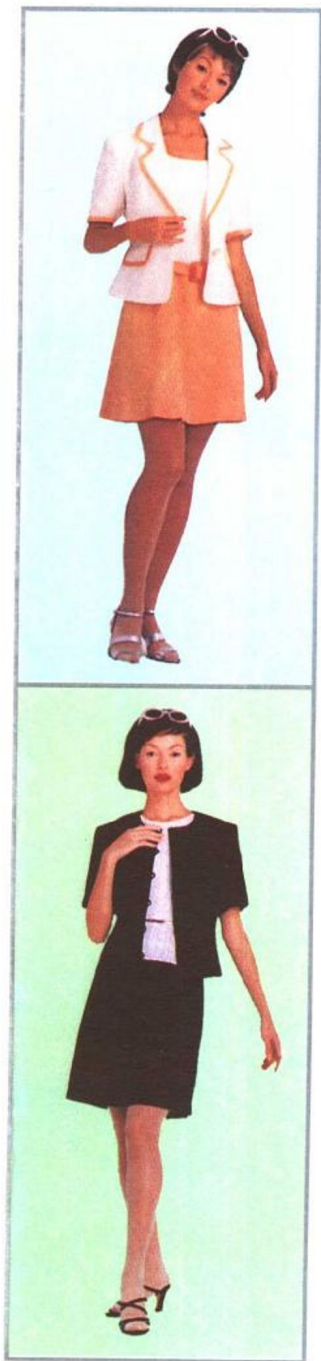
解决天性与社会角色的矛盾 / 流行风潮话个性 / 模仿男性的女性着装 / 忙碌中不忘美丽 / 中年妇女的衣着 / 穿着的“败笔” (服装与环境不协调 / 服装与神情姿态不吻合 / 服装与举止不合)

第九章 服饰采购 123

第一章 服装与色彩

我们生活在一个万紫千红的大千世界里。色彩缤纷的服装为女性提供了一个更丰富多彩的个人广阔天地。服装是一种无声的语言，是女性的个人广告，与其修养程度与文化层次有相当密切的关系。在服装三大美感要素(色彩、款式、面料)中，首先引起他人注意的便是服装的色彩。因此，选择符合自己个性的色彩，可以使一套毫不起眼的服装立刻变得鲜明、醒目。

选择服装色彩，首先要考虑颜色对人的心理与情绪的影响。一般说来，服装色彩可分为五大色系，黑色、白色、银灰、中间灰、铁灰属黑白灰色系；大红、樱桃红、浅桃红、橙色、亮黄、柠檬黄属鲜艳明亮的色系；浅粉红、奶油色、茼蒿色、浅蓝、靛蓝、纯蓝属粉色系列；藏青、胭脂红、深褐、酒红、茶绿属深色系；灰中、黄褐、卡其、栗子色、铅灰色、紫灰、深棕属土黄和灰色系列。人们一般把以大红为代表的各种能引起人兴奋、热烈情绪的色彩称为“暖色调”；以深色调中掺黑白或蓝色为代表的，能给人以沉着、平静感觉的色彩称为“冷色调”。





据心理学家分析,不同色彩能够引起人们情绪的变化。红色给人热烈、兴奋、激动、希望、健康的感觉,可以促进血液循环,增进食欲;橙色使人感到兴奋、活泼、华美;黄色象征光明、富丽,给人以高贵、堂皇、快活、温和之感;绿色象征生机勃勃,给人清新、恬静、凉爽、稚嫩、平和的感觉,能消除疲劳,保护视力;蓝色庄重、秀丽,使人感到温柔、沉静,有抑制神经、降压、降温的作用;白色是纯洁、朴素、清静、神圣、优雅的象征;黑色则使人感到沉默、肃穆、悲切、神秘。因此,真正懂得服装艺术的人都善于用色彩来表现个性。对色彩的合理搭配与选择,可以使女性的自然美与艺术美融为一体。

其次,要考虑不同的季节和气候在人的心理上产生的不同影响。春秋季节,选用中间色带格子面料,能使人感觉舒服、平和,如绿色、黄绿、烟灰、象牙色、驼色、银灰色等。这样会通过服装的色彩,直接控制人们的情绪,增加舒适感;夏天炎热,容易烦躁,宜选用冷色调为主,体现沉静、素雅、清淡色彩的小花型面料,这类颜色有天蓝、湖蓝、苹果绿、粉红、淡青莲、藕荷、粉红、淡黄和白色;冬天寒冷,则应选用以暖色调为主的颜色和色度较深的面料,像橙、红、黄、藏青、铁灰、黑色等。





但作为一个职业妇女，对服装与色彩的理解仅达到上述知识的程度还是远远不够的。因为虽然服装色彩很多，却并不适合每个人，只有在选择时充分考虑到个人的体型、肤色、气质等各种因素时，才能使服装颜色的外在美与自身的内在美和谐统一，收到完美的效果。

一位职业妇女去参加一个高级宴会，临行前，她专门去精品店精心挑选了一套高级服装。她认为这样可以引起他人的注意，达到交际的效果；但结果恰恰相反，人人都投来揶揄的目光。后来，一位服装设计师告诉这位女性，她的肤色偏黄，面庞已带病容，再穿上一件紫红色的服装，更显满面愁容了。所以，女性在选择服装色彩时，还要考虑自身的条件。

每一位女性的身体都不是十全十美的，而身材的各种缺陷在短期内无法改变它，学会利用色彩来进行调节是既方便又有实效的办法。

体胖的人宜穿深蓝、墨绿、深黑、咖啡色的服装，深色的服装会使人感觉集中，仿佛身体的面积缩小了，而红、黄、白等明朗色彩会给人一种扩张感。同时，也不宜穿色彩太多，冷暖对比太强烈的或横条纹的、大方格的衣服；瘦长苗条的人宜穿红色、黄色、橙色等暖色服装，因为暖色与透明度高的颜色给人以膨胀感；身材瘦小的人应选择明亮鲜艳的服装，套装颜色不宜变化太大，不宜穿直线或冷暖对比强烈的大红大绿的服装，这样会显得小气和俗气；窄肩身材的人，下身穿着应深于上装，因为浅色给人以丰满感，深色给人以窄小感，使人觉得体形匀称些；体形矮胖的人忌穿上下装颜色对比强烈的服装，应尽量以单色或对比度不大的中间色为主；大腿粗壮的人，应选购浅色上衣，最好色彩鲜艳、有明显图案；线条不明显的人不妨选择色彩对比强烈的服装，给人以层次感。



同时，服装的色彩只有在适合自己肤色时，穿上后才会收到好的效果。上述事例中的那位女士只要找到属于自己的色彩天地，便可令人刮目相看，充分施展自己的魅力与才华。

清代李

渔在《闲情偶寄》中写道：“面颜近白者，衣色可深可浅；其近黑者，则不宜浅而独宜深，浅则愈彰其黑矣。肌肤近腻者，衣服可粗可精；其近糙者，则不宜精而独宜粗，精则愈型其糙矣。”因此，就衣服色彩来说，别让花色与肤色形成太大的对比，避免强烈的反差。肤色较黑的女性，可以选择柠檬色、橄榄色、茶褐色、淡黄、乳白、黄色的服装，可以把肤色冲淡，使服装色彩与肤色趋于和谐；肤色偏黄或近于褐色的女性，不适合穿亮度过大的蓝色、紫色等，宜穿粉色或白色的服装；肤色较白的女性，穿深色服装显得白皙干净，穿浅色服装显得娴静舒雅，超凡脱俗；肤色红润的女孩，应避免穿浅绿色或蓝绿色的衣服，随便选择一件其他色彩明快的服装都会令人眼睛一亮。白色与浅色的小花纹对于何种肤色的人来说都很合适，因为这种色调反光，能使穿着者脸上显得富有色彩和生气。



对于一个职业妇女来说，穿着得体、大方、高贵又须突出职业形象，是一个颇费脑筋的问题。下面，我们介绍几种适合职业妇女的色彩搭配，帮助女士们简洁方便地找到适合自己的服装。

经过多方面的调查研究，格子花、苏格兰粗呢与素色是最理想的三种裙装的花色。研究结果同时亦表明，单调的色彩是很不适合女性的。

格子花以中级灰色、蓝灰色、深茶色、红褐色、炭灰色、深蓝色为最佳主色，最适合的强调色彩则是黄褐色、中级蓝色、深蓝色、炭灰色、白色、黑色、红褐色、灰棕色、暗褐色等。

苏格兰粗呢套装以红褐色、褐色、中级灰色、以及介于深蓝与中级蓝色之间的蓝色为主色最佳。有强调线条贯穿的粗呢布最佳搭配如下：

(1)如果以褐色为主色，灰棕色和白色为最佳的强调线条色。

(2)如果以红褐色为主色，蓝色和深褐色为最佳的强调线条色。

(3)如果以蓝色为主色，灰棕色和白色为最佳的强调线条色。

(4)如果以中级灰色为主色，黑色为最佳的强调线条色。

据科学分析，上衣的颜色采用强调线条的同一色彩是很有效的搭配。

素色裙装的最佳颜色是中级蓝色、比炭灰略浅的灰色。其他试验效果相当好的颜色有黑色、茶色、骆驼色、深红褐色、中级灰色、暗褐色、灰棕色、炭灰色、铁灰色、深蓝色。



职业妇女套裙有几种颜色应当避免。任何显得过于华丽动人的颜色、鲜红色、橙红色等太鲜明的颜色、各种层次的绿色、粉红和浅黄为主的大多数浅色，均不适合工作时穿着；其中，深黄色的效果最差。这些色彩的衣着使职业妇女在工作时显得幼稚、轻浮、不负责任且无权威感。在一个团体中工作时，女士们更应当舍弃花花绿绿、过于新潮色彩的服装，否则可能引起女同事的嫉妒和男同事的不信任，因而不能与同事们通力合作，以致延误工作。

和裙装一样，上衣色彩的选择对于职业妇女也十分重要，当上衣与套装一搭配，对套装就产生了难以忽视的影响力。

一位企业女主管特别讲究套装与上衣的搭配，各种不同的搭配很恰当地在各个场合显示了她的独特个性。与同一套灰色套装相配，在办公室里搭配白色上衣，给下属们以高度的权威感；下班休闲时间里，她又换上一件浅黄色的上衣，倍增其可爱与可信度；在工作时的交际场合，与一件茶色上衣的搭配，又使该女士具有一种高度的存在感，散发出迷人的魅力；与一件浅蓝色上衣搭配后，丈夫或情人立刻为其柔和亲密而倾心不已。你看，同一套套装与不同色彩的上衣搭配后的效果是多么不一样啊！

适合上衣的最佳色彩很多，并没有一个绝对的标准。大致包括以下数种：深蓝色、中级蓝色、浅黄色、可可色、乳白色、近白色、暗褐色、淡褐色、棕色、浅灰色、黑色、粉红色、卡其色、淡棕色、黄褐色、浅蓝色、牛仔蓝色、橙色、大红色、橙红色、茶色、金黄色、红褐色、浅绿色等。

职业妇女应当根据自身的实际需要，有重点地选择增加信赖感、权威感与存在感的色彩搭配。下面，我们列出三类具体加以说明。

一位职业妇女在工作时必须让人感到信赖。一个女性在实际事务处理中，往往遇到比男性大得多的阻挠。穿着一套让人产生信赖感的服装，往往会产生意想不到的效果。下面提出的一系列建议会令你如愿以偿：

- (1)深红褐色套装配白色上衣。
- (2)深茶色套装配白色上衣。
- (3)中级蓝色套装配白色上衣。
- (4)深蓝色套装配浅黄色上衣或白色上衣。
- (5)中级灰色套装配中级蓝色上衣。
- (6)骆驼色套装配中级蓝色上衣。



(7)灰棕色套装配中级蓝色上衣。

(8)黄褐色套装配中级蓝色上衣。

一套具有权威感的服装色彩的搭配，会帮助职业妇女树立主管和高级阶层的形象。因此，有一天你不得不面对一桩极难解决的事情时，请接受我们的忠告：

- (1)黑色套装配白色上衣。
- (2)深茶色套装配黑色或白色上衣。
- (3)暗褐色套装配白色上衣。
- (4)铁灰色套装配白色或红褐色上衣。
- (5)中级蓝色套装配白色上衣。
- (6)深蓝色套装配茶色或灰色或白色上衣。
- (7)炭灰色套装配白色上衣。
- (8)纯灰色套装配白色上衣。
- (9)中级灰色套装配黑色上衣。
- (10)深红褐色套装配黑色或白色上衣。
- (11)骆驼色套装只能配深蓝色上衣。
- (12)灰棕色套装只能配深蓝色上衣。

有时候,职业妇女们经常为参加重大场合的活动,而对于服装的选择头疼不已。在那些朋友众多的场合,要成为众所瞩目的人物,必须穿着一套给人强烈存在感的服装。这时,最佳最便利的工具便是色彩:

(1)中级灰色套装配粉红色上衣。

(2)灰棕色套装配深蓝色上衣。

(3)骆驼色套装配蓝色上衣。

(4)深蓝色套装配白色、红褐色、金黄色、橙色、黄褐色、淡黄色、中级灰色上衣均可。

(5)灰色套装配白色、茶色、粉红色、红褐色上衣均可。

(6)铁灰色套装配茶色或红褐色上衣。

(7)黑色套装配黑色或白色上衣。

(8)暗褐色套装配浅蓝色、茶色、深蓝色、红褐色、白色上衣均可。

(9)炭灰色套装配粉红色或白色上衣。

(10)中级蓝色套装配白色、深红褐色、暗蓝色、暗褐色、灰棕色、骆驼色上衣均可。

用颜色表现自己的独特魅力,塑造自己着装色彩的别致风格,是职业妇女着装的首要课题。那些不甘落于流行色之后,成天以时尚色彩为追求目标的女性,只会在相互模仿,相互认同中失去自我。专家告诉我们,时髦和流行的色彩不会给女性带来真正的价值。职业妇女更应当熟练地掌握服装的色彩搭配技巧,成功地展示自己的个性、气质、身分、修养与追求,找到属于自己的色彩空间。



第二章 为自己设置一个衣橱

“衣食住行”，衣是摆在第一位的。在“穿文化”中，选择服饰实际上就是塑造自我形象的过程。东方人服饰注重情调和意志，追求用服饰展现出女性的内在神韵，而不过分追求美的形体，力求个性和气质各因素的巧妙结合；西方人崇尚自然，因而在服饰上力求表现人体的自然美和野性美。所以，我们应当注重自己的民族与文化特点，吸取西方服饰的精华，为自己进行“形象定位”，有目的，有意识地选择、组合、搭配服饰。久而久之，随着服饰搭配技巧的提高，以及各类服饰的增加，你就拥有了一个属于你个人的充实而丰富的衣橱。

