

宋涛◎主编

告诉你如何对待现代家庭生活中发生的各种不知所措的事情，如何使你的家庭生活的烦恼从此止步，改善你的生活质量，寻找自我快乐！营造一个温馨愉悦的生活空间。集大众生活的智慧，最新家庭必备的工具宝典。



现代生活百科

[现代完美个性时尚的实用生活大百科]



辽海出版社

宋 涛 ⊙ 主编

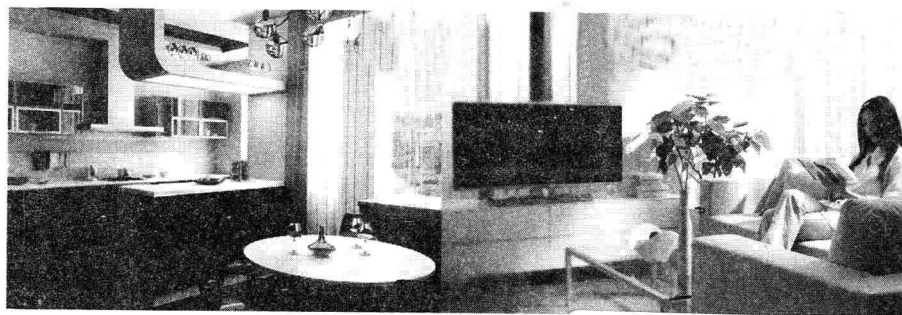


现代生活百科

江苏工业学院图书馆
藏书章

[现代完美个性时尚的实用生活大百科]

(中)



辽海出版社

十、醒目耀眼的服饰

生活中常会发生这样的情景：两个高个子的人和一个矮个子人在一起交谈讨论，当谈论热烈起来时，如果这个矮个子不是那种具有强烈吸引力的人，那么，这两个高个子就会互相交谈起来，而将矮个子冷落在一旁。矮个子的性别并不是问题的关键因素，除非她利用性别作为引人注目的手段。研究表明，利用性别作为引人注目的最佳手段只能是色彩。因而，某些色彩的搭配便会为女人增添这种必不可少的吸引力。

据调查，以下这些西服套裙和衬衣搭配，可显示出最佳效果：

1. 灰色西服套裙配白色衬衣，或配铁锈色衬衣，配粉红色衬衣，配紫酱色衬衣，配黑色衬衣；

2. 中蓝色西服套裙配白色衬衣，或配深蓝色衬衣，配驼色衬衣，配米色衬衣，配紫酱色衬衣，配深棕色衬衣，配深铁锈色衬衣；

3. 藏青色西服套裙配白色衬衣，或配铁锈色衬衣，配中灰色衬衣，配浅黄色衬衣，配棕黄色衬衣，配橙黄色衬衣，配红色衬衣，配金黄色衬衣；

4. 炭灰色西服套裙配白色衬衣，或配粉红色衬衣；

5. 中灰色西服套裙配粉红色衬衣；

6. 深棕色西服套裙配白色衬衣，或配藏青色衬衣，配浅蓝色衬衣，配铁锈色衬衣，配紫酱色衬衣；

7. 米色西服套裙配藏青色衬衣；

8. 黑色西服套裙配白色衬衣，或配黑色衬衣；

9. 驼色西服套裙配蓝色衬衣（这种蓝色的深浅在一般男子服饰上都能见到）；

10. 青灰色西服套裙配铁锈色衬衣，或配紫酱色衬衣。

十一、让人产生信任感的服饰

女人非常渴望赢得人们的信任，特别渴望赢得其他女人的信

任，而在这一方面，要比男人难得多。

最可能得到男人同时也得到其他女人们信任的服饰：

1. 中蓝色西服套裙配白色衬衣；
2. 藏青色西服套裙配白色衬衣，或配浅黄色衬衣；
3. 中灰色西服套裙配中蓝色衬衣；
4. 深紫酱色西服套裙配白色衬衣；
5. 深铁锈色西服套裙配白色衬衣；
6. 棕黄色西服套裙配中蓝色衬衣；
7. 米色西服套裙配中蓝色衬衣；
8. 驼色西服套裙配中蓝色衬衣。

十二、让人产生亲合力的服饰

在美国，人人都清楚，在公司里找一个位高爵显的“贵人”，会让你平步青云。但这对于女人来说，是一件很棘手的事。这至少有两障碍：其一，如果她们将自己依附于一个社会地位高的男人，那么，这种依附常常意味着性爱关系。其二，女人们之间常常是互相排斥，很少相互协助。因此，女人们必须克服这两个障碍。那么，怎么克服呢？

为了寻找“慧眼英雄”，你首先得博得这个人的好感。你是否惹人喜爱，与你的打扮方式相比，更主要的自然在于你的风度和态度，但是，你的服饰也是不可忽视的。如果你穿上某种最佳颜色的衣服，这不仅会使你在大部分的时间里都显得生机勃勃，容光焕发，而且，你很可能会同时受到男人和女人的喜爱。

这些颜色很简单：蓝色配浅黄色，或米色（或驼色）配蓝色。无论什么时候，你只要穿一身蓝色西服套裙，里面配一件浅黄色衬衣，或者穿一身米色西服套裙配一件中蓝色或浅蓝色衬衣，你就完全可以坐在办公桌前，朝每一个人微笑，他们只会认为你无比幸福——而你却在谋划着掌管公司最高权力。

第二节 怎样暗示出最佳服饰语言

女人们穿任何衣服都等于发出一种语言讯号。要想较好地运用服饰这一语言，就要懂得装扮的艺术。

一、连衣裙

连衣裙是深受女士们欢迎的服饰，因为连衣裙既可以在正式场合穿，也可以在非正式场合穿。一件连衣裙可以表示“我是负责人”，也可以表示“我是很随和的”。

某些连衣裙比起许多西服套裙来说具有更高的权威感。最有权威感的是灰色条纹连衣裙。但是，连衣裙要比西服套裙更易屈从于流行一阵的时尚。比如，连衣裙的长短就比西服套裙变化快。这就是为什么我们不推荐连衣裙作为商务制服的一个原因。另一个原因是连衣裙可能最终成为一种诱惑力，因为这是男人觉得女人最迷人的服饰，而性魅力有损于权威感。

无论你攒了多少钱，你也应避免买有很多花边的连衣裙，你应非常仔细地挑选那种传统款式，做工精细的连衣裙。有花纹图案的连衣裙不适在办公室穿着，因而，你应该避免购置所有的新款式，而保持传统型。

以下是在办公室穿的连衣裙的最佳颜色：

深蓝色、灰色、海军蓝、中蓝色、黄褐色、浅灰色、米色、铁锈色、暗褐色。

以下的连衣裙颜色在办公室穿效果最糟：

绿色、紫色、橙色、浅蓝色、浅铁锈红、粉红色、大黄色、大红色、淡紫色。

以下颜色最吸引男性：

淡黄色、黑色、米色、白色、淡粉色、铁锈红、粉红色、黄褐色、海军蓝、红色。

以下颜色被男性所排斥：

灰色、橙色、绿色、淡紫色、大黄、芥末色。

由于海军蓝、铁锈红和米色这些颜色穿起来，无论是在办公室还是在吸引男性方面，得分都很高。因此这些颜色的连衣裙既可白天穿着上班，也适于下班后赴约会。

以上提及的颜色试验效果都是基于单色，单色在大多数场合效果都甚佳。

然而，也有一些有花纹图案的连衣裙效果也很好。在办公室，细条纹、方格纹（尤其是灰色、蓝色或是两者的混合色）效果都相当好。职业女性不当穿佩兹利花呢、玻璃沙及犬齿类的传统方格图案的连衣裙。

职业女性不宜穿如花、鸟、帆船之类的富于女性化的印花图案。许多抽象的印花图案也应避免。虽说大多数这样的图案在社交场合是完全可以接受的，但这会使男人们认为职业女性穿这些东西是显得轻浮不成体统，最糟糕的图案是花，在社交场合也不要穿。

对职业女性来说，连衣裙配一件夹克上装是很合适的，与连衣裙成对比的上衣给穿戴者以权威感且效果最好。

任何贴身、闪光或发声的面料做连衣裙在办公室穿都是不适合的。

任何带有三角背心或需有配件的连衣裙都不适合。

任何由运动服面料如斜纹或灯芯绒做成的连衣裙不适合上班穿。

夏天，有些女性总是穿着轻薄的艳色连衣裙去上班：如果你是秘书而且也想当个秘书，这样穿是可以的。

夏季的颜色往往有损于女性的权威感。女士们由于在夏季穿浅色衣服尤其是连衣裙，所产生的权威感问题要比在其他季节穿深色服装时多两倍。这一问题在南部尤甚。因为那儿一年四季都穿夏季色。南方女性比北部女性更难发挥权威作用。

我们建议你应穿暗色衣服去办公室，如果你就喜欢穿连衣裙的话，你可以穿较浅的西服套裙，因为西服套裙比连衣裙具有更多的权威感。

二、短裙

20年前，如果你把一位女性叫做“女人”的话，那是一种不敬的谄媚，那就等于告诉她，她是一个性感尤物而这有损于她的身份。现在短裙仍然还传递着同样的语言。显然，对职业女性来说，穿半截裙就是失败的信号。不过，那些经常穿西服套裙的女性偶尔也会穿上衣配短裙的眼饰。只有一种上衣与短裙的搭配效果甚佳：一条黑裙子和一件真丝黑上衣。不过，这种上衣不是那种与西服套裙相配就能使其效果更佳的衬衣。当然，短裙是那些非职业女性穿的最好的款式。在许多社交场合穿起来很优美，而且经常旅行的人穿也挺方便。

以下是穿短裙的几点注意事项：

1. 最好的裙料是羊毛或类似羊毛的面料，乡村花呢料极受推崇。

2. 亚麻或类似亚麻的面料在夏季作用大。冬季裙子应全衬，而且衬里颜色应和裙子相近。你总不想在裙子底边飘红旗吧。

3. 留有充分底边的裙子是一条优质裙。用料吝啬说明做工低劣。底边留得宽，你就可以放长或收短。

4. 裙腰要加厚。如不加厚，看上去显得松垂。

5. 拉链应夹在接缝内而且应和裙料的颜色一样。如果能看见拉链，那一定是便宜货。

6. 每个妇女都应有条飘垂的长裙。如果你是身穿短裙是去闹市区，但又不能肯定是否会去任何化装舞会，那么你可以把这条裙子包好装起来，在急用时就拿出来穿，而且配哪种上衣都可以。

三、运动夹克

任何持续几十年兴旺的经典服饰，甚至连时装业也不能把它怎么着的服饰，值得一买。

运动夹克不仅历久不衰，而且可以在你的衣橱里长久占据一角，这就是为什么时装业对此不“感冒”的原因。所以你也不必每次翻花样时都买一件新的运动夹克。

每个女人都应至少有一件。如果你是职业女性，而且常穿连衣裙上班的话，就应至少有三件、前两件只是上班穿，而且面料要华贵。一件应是驼色，另一件是海军蓝，第三件只要能与连衣裙颜色成鲜明对照就行，严格地说，这件是为了社交场合用的。它可以打破所有职业场所的清规戒律，面料可以是花呢、鱼骨纹、杂色花格或任何类似的料子，在肘部和口袋处可贴上皮革、皮纽扣或任何有英国乡村味的小饰件。

以下是你去商店买运动夹克时应注意的事项：

1. 不要买便宜货。决不买化学纤维面料制品。
2. 要用手捏捏试试，把袖子捏皱，如果袖子处能捏起皱的话，就另换一件。
3. 穿上夹克扣上扣子试试，看看肩部是否贴紧，但又能自由活动手臂。
4. 在镜子前照照款式。夹克必须盖住而不是加重你身体的轮廓线，同时一定要遮住胸部，而且背部不应显出太多。
5. 要看看领子和商标，它们必须平服且贴住脖子。商标应平展，不能看上去像张皱巴巴的纸。要瞧瞧领子下面，看看是否加子衬，针脚是否细密。
6. 检查一下衬里，针脚要小，针线要均匀。衬里颜色应和衣料协调，避免形成鲜明的对照。深蓝色的外套衬上大黄色衬里是很不协调的。
7. 如钮扣有异样的可要求另配。

小个子女性请注意：身高在 150 厘米以下，体重在 50 公斤以下的妇女，穿夹克套裙或夹克配连衣裙要比穿任何其它的服饰都好，除了穿图案很强的方格西服套裙例外。

四、裤子

时装业常常告诫女人们不要穿裤子而穿连衣裙，这是毫无道理的。女人们清楚穿裤子很舒适，而且喜欢穿裤子。大多数男子认为女人穿裤子很性感。他们不喜欢那些穿上紧裤子就像是用漆喷上去似的女人及体形特别丰满的女人。穿上裤子但又最不吸引

人的是那些骨瘦如柴的细声慢气的女人，她们天生就没有足够的填料来把裤子撑起来。但中等胖瘦的女人们穿裤子大多数还是成功的。

做工考究的裤子是服装业极大的骄傲，对于那些手头紧的女人们来说，这是必备的。裤子尤其对年轻的母亲们和成家的女人们有好处。因为她们要上梯子、追孩子、搬石头、整花园、吸地毯、爬床底等等。粗糙耐穿的面料如斜纹或灯芯绒等对于那样干活的人来说最好。化纤的面料最糟糕，大部分都不耐用。

挺括的裤子——如优质全毛和轧别丁非正式场合穿最好，也是逛商店或冷天外出散步时穿的理想之物。它们是白领丽人们朋友聚会时的标准服饰。

当你去买裤子时，捏捏试试，把布料捏皱，如放下不起皱但又有点不平，就把这种布料与其它几种比较一下，看看是否华贵。这几项试验通不过就不要去试裤子。

当你检查裤子时，总是要从上部开始，如其腰部要收紧一英寸半，那就连看都不要看，因为你还要付手工费，费用高且太麻烦。

要保证臀部宽大些。如果裤子对你不合身，不要以为裁缝会给你修改。然后要检查裤子式样，把裤脚反折起来，照照镜子，要保证没有松垂现象。

让裁缝把裤长做到鞋背处，稍稍后倾，要让裤子抱住臀部和腰部（不要太紧）。裤腿应垂下不起折，裤长要正好落在脚背上。

不要认为你进商店就能买到所有你需要的东西。一些女人在高档的商店里买过去的裤子，结果都被放到衣橱里不能穿，这和她们的胖瘦没关系，而是裤子本身有毛病。

五、西服套装（衣裤）

在办公室穿西服套装大多是失败的。试验表明女人穿西服套装与男人打交道最不适合。大多数普通的套装，如化纤织品，穿起来与男人打交道就更是大煞风景了。在女性主宰的公司里穿考究的套服也未尝不可，但你要以防万一和男性打交道，即使是下

属关系，也会出现麻烦。所以，你不要穿西装套服。

但有些女人是从人不会放弃这种套装的，所以我们在这里就告诉她们哪些颜色穿起来效果最好。

海军蓝、灰色、炭灰色、深栗色、铁锈红、驼色等颜色都不错，但以黄褐色为最佳。

六、大衣

一位女士穿大衣马上能显示出她的地位，也会增添她的魅力。

由于大衣有时是表现自我的主要服饰，因此选购时一定要小心。

如果你只买一件冬季大衣，最好是买件驼色有腰带的。这是惟一能使女人既有权威感又有魅力的衣服。女人穿上它无论在社交场合还是工作场合都会成功的。体重超过正常的 20% 的女性应避免双排扣的大衣，只能穿单排扣的大衣。

一天，一群女经理们围坐在一起谈论女人的服饰，她们觉得一个职业女性应当有几件冬季大衣，其中最受欢迎的应是中灰色单排暗扣的大衣，深蓝色、黑色或深褐色双排扣后背有横腰带的大衣以及泥土色调的花呢大衣。

你必须避免购买任何收腰的大衣、像公主穿的或晚礼服一类的大衣。

穿有毛皮大领的大衣（衣领比那种效果良好的米色雨衣毛领还要大或更突出）或毛皮大衣，是很难与男经理们认真谈话的。他们会认为穿上毛皮货的女人是轻浮造作的女人，但又称不上性感。其它缺少性感的大衣是人造毛、粗花呢。矮个子女人最好穿粗毛长大衣。

当然，在社交场合经理夫人们穿毛皮大衣，尤其是貂皮大衣是再好不过了，能显示出高贵的气质。在某些社交圈里，适当的毛皮大衣对经理夫人们来说是必备的服饰。但毛皮大衣本身有个很大的缺点，许多动物保护主义者极其反对穿任何毛皮货，他们瞧不起穿毛皮货的人。

一个大公司的权威人士说，他是不会相信穿毛皮大衣的女人的。他说这个时代穿毛皮货不是冷酷的傻瓜就是没有主见的胆小鬼，没有必要区别对待。他的反应并非特别。因此我们建议女士们决不要在工作场所穿毛皮大衣。你可以在社交场合穿毛皮货，除非你看到有人穿了。

任何受赞誉的好毛料或看上去像好毛料的大衣都比毛皮大衣好。

有些涉及大衣风格的细节你也要注意。带有多余的口袋，花哨的扣子、扣环或任何装饰品的大衣不适合商务服饰。

当然，长度也很重要，穿大衣的要点是大衣要完全盖住连衣裙。当然那些拖地的连衣裙是不易遮住的，但即便如此，大衣也要长到几乎擦地的地步。

一位漂亮姑娘穿了一件拖地长裙，却配了一件齐膝大衣去参加公司商务活动，人们对她这身打扮都暗自发笑。结果，谈判没有谈成，她却得到了一个“乡巴佬”的外号。

七、毛衣

一件漂亮的毛衣穿在女人身上是最性感、最时尚和最迷人的，但在办公室穿毛衣却不适合，任何阶层的女人，若想往上爬就不应穿毛衣上班。在办公室穿毛衣注定她会是失败者。如办公室里冷，就穿件暖和的外套。

但是如想诱惑男人，就没有比穿毛衣更有效的，尤其是紧身薄羊毛衫。开司米穿在甚至是一般身材的女人身上都是最诱人的。

当情人节的时候，你穿上白色的长裤，深浅不一的蓝紫色调条纹毛衫，外面是羊毛针织黑色外套，再配上一条长围巾，一个奢华典雅的形象就出炉了。他能不为之心动吗？

八、背心

工作时不要穿背心，尤其是突出身体曲线的背心。当女人穿背心时，就会吸引人们对她胸部的注意。这对大多数女人来说都

太性感了，胸部丰满的妇女尤其显性感。但穿在胸部平坦的妇女身上，背心就是一种工作制服的有效部分。

在社交场合，如你有兴趣去吸引男人的话，背心（任何种类的，包括毛背心）都是奏效的。最具性感的是紧身而又与衣服的颜色不同的背心。

九、内衣

如你想成为男女平等的女人，就要烧掉化纤西服套裙而不是胸罩。化纤西服套裙会束缚你，而胸罩会使你挺拔。对职业女性穿内衣只有一点建议：穿上合适的胸罩且看不见乳头。

内衣一直是由以女性服饰公司来出售的。公司只热衷于销售额，他们从不在乎女性穿什么样的内衣更具性感，他们所做的试验就是什么颜色销路最好。因此他们生产什么就销售什么。

性感最强的颜色是艳色，一个皮肤很白的女人如穿上黑色或大红的内衣就很性感。内衣如突出了肤色也显得性感。例如，深褐色皮肤的女人如穿件白色内衣就很性感；粉红色内衣可使一位面色苍白的女人增色。

最性感的内衣颜色是红色，其次是黑色，但只限于皮肤白的女人。黑皮肤女人穿红色内衣最性感，其次是淡粉色。接近肤色的内衣大多不是很性感，任何灰色或鹅黄色也不是很性感。

当然，各人的肤色不同，不可能给每一个人都提出建议。透孔织品很性感，这只限于那些透明内衣，而且似乎越透孔越好，越花哨越好，越透明越好。

聪明的女性可准备十几件各种不同颜色的内衣，每晚轮换着穿，不断地给丈夫带来惊奇。

十、运动衣

运动衣是整个服饰家族中最有生气的。运动衣穿着应合体，以四肢能轻松自如地活动而无束缚感、累赘感为佳。装饰应当简洁、大方。颜色宜选用轻松明快的，以突出运动时欢快的心情。

高尔夫球仍是男主管们喜爱的运动，许多重要的商务谈判都



是在高尔夫球场上进行的。当商人去旅游胜地参加大型会议或讨论时，他们就会边玩高尔夫球边进行有效磋商。这样就使许多女参加不进去。任何想登上公司高层的女士都值得在学高尔夫球上投些资。你不必精通，但如你太不中用，就不要涉足于球场。

高尔夫球场上玩的另一个游戏就是服饰游戏。商人们有标准的玩高尔夫球的样子：一条宽松裤，通常一件衬衫上还有块鳄鱼皮。当然还有与之相配的球鞋、球包、球帽、手套、镭射测距望远镜和球杆等。女人犯的最大毛病是在其衣服上点缀些式样繁多的高尔夫小玩意儿。她们几乎想把专用商店的小配饰物都买下，太多的小玩意儿会使你显得乡里乡气，只要穿一条高尔夫裙、开衩上衣及一双高尔夫鞋就行。你还可以戴高尔夫手套和帽子，但不要再有其它的小饰物。冷天，你可以穿浅色尼龙夹克，但不要穿毛衣。

如你想骑马，你的穿着也要得体，即穿上内有填料的裤子；如你想滑雪，到滑雪品商店买些受推荐的物品就行；如你想划船、划艇，穿双鞋底不打滑的轻便运动鞋，服装面料以斜纹布为好，优质淡色的棉布衬衫也行；如你想打网球穿一套白色网球服就行了。

游泳池、湖上、海滨运动是适合谈生意的场所，要穿一件套泳装，如你的身材好，穿二件套的泳装也行。

泳装一定要买那种优质泳装。

十一、休闲装

休闲装对职业女性也很重要。公司花了不少钱派人到游泳胜地的旅馆、大型会议中心训练班以及其它类型的学习班去学习。男人们穿得随便，倾向于短袖衬衫、格子裤子、轻便鞋子。他们有时可能穿得并不考究。但女士们却不行，她们的服饰必须更柔和，其颜色以柔和和海军蓝为佳。

参加训练班和公司在度假胜地举行的集会时应避免以下几点：

1. 不要穿太女性化颜色的服饰，如粉红色和淡黄色；
2. 不要穿任何透明的东西；
3. 最好穿裙子而不要穿裤子；
4. 不要穿复杂的图案的服饰，避免类似地毯上的图案；
5. 不要买便宜货，这方面你不能吝啬，应去高档商店破费一点。

十二、服饰面料的运用

绒面呢、细平纹布，男子衬衫的标准面料，女人上衣的最佳面料。

驼毛，女人最佳的冬装料，外加横腰带。

开司米，织毛衣最好，但会使你显得很性感。

灯心绒，做运动夹克衫最好，但不应穿着上班。

棉布，透气、易磨但会打皱。

绉绸，标准衣料，只能在家穿，但绝不能穿着上班。

斜纹布，职业女性非正式场合穿的最佳西服衣料。

绸，做领带使人联想起“爸爸在耶鲁读过书”；职业女性用来做围巾很好；经理夫人用来做衣服也很好。

华达呢，混纺华达呢最好，不然就容易起皱。

透孔织品，在所有面料中最女性化，最具性感。女内衣上的透孔花边也很有性感。鉴于以上原因，透孔织物决不要穿着上班，在社交场合如你想保持权威也不要穿。

皮革，只用于鞋子、手套、提包、提箱上面，不要用仿皮制品。

尼龙，做某些上衣可以，且容易洗，游泳时穿上很好。

化纤，粗糙、耐穿、易洗，精纺后才能用。如你的衣服看上去像是化纤料，就表明你是个“贫民”。决不要穿化纤织品。

缎子，晚宴穿总是能被接受的，缎子要厚且华丽。

真丝，表明富有、成功，但有时却表示性感。

羊皮，标准的中上阶层人士的衣料，可以穿着上班，也可以在社交场合穿。

花呢，做套装最好。

丝绒，厚实、柔软、毛茸的面料表示性感。

羊毛，细密、柔软，中上阶层的象征，做套装最好。

第三节 服装上的延伸——佩饰

人们常常将原始人类开始制备、穿着衣物看作是迈向文明社会的起点，其实人类制作和佩戴饰品的历史也几乎同穿着衣物的历史一样久远，甚至在某些地区，以饰物装饰身体的行为比衣着的历史更悠久。这种行为的目的很明显，以致有些人类学家断言：“只有不穿衣服的民族，没有不饰身体的民族。”佩饰的含义并不只是人身上的佩饰品，也不只是整体服饰上的点缀物。佩饰是人的服饰形象重要组成部分，上至头饰、假发、胸饰、中间衣饰、腰饰，下至脚镯、鞋饰，都属于佩饰之列，以至包括化妆。

佩饰的选择应用不在于价格越昂贵，数量越多越好，而关键

在于它与人的整体形象是否和谐相配，恰到好处。

一、围巾

世界上大骗子的主要竞争对手是花样翻新的带有设计者标签且只销售过三四条的围巾。

对职业女性来说戴这样的围巾尤其荒唐。因为在一个男性主宰的环境中工作，这些围巾不是什么地位的象征。它们充其量不过是中性。在某些男人眼中还会降低你的身份。优质男式服饰几乎不带设计者标签，更不可戴在看得见的地方。

最好的围巾是真丝，其次是类似真丝的混纺。决不要买化纤料围巾。

记住：你围巾上不需要设计师的大名。真丝是由蚕丝织成的，不是蚂蟥（一种吸血虫）做的。

配戴围巾时，要注意与头部大小和形状相配的比例关系，比如：脖子太长的人，围巾可系在脖子较靠近下巴处。

如果围巾结得低而长，则会有伸长脸部和颈部的效果。长围巾的不同围法也具有缩短或加长身材的效果。

二、鞋子

鞋子虽然只占人们服饰的很小部分，而且处于不为人瞩目的“最底层”，但是一双鞋穿起来是否美观，是否舒适，不仅关系到仪表风度，甚至影响到步履和健康。可以说，鞋子在人们的服饰中具有“举足轻重”的作用。

职业女性最好穿轻便鞋，且颜色要深，鞋跟接近平底，大约在一英寸半左右。

喜欢穿高跟鞋的女性，可穿半高跟鞋，千万不要穿鞋跟又细又高，鞋头尖尖的走起路来摇摇晃晃的那种时髦鞋。这种鞋不仅让人丧失权威，还会让人感觉你的脚像个受气包那样可怜。办公室穿的鞋的颜色最好是蓝色、黑色、深棕色和灰色。深棕色、米色和黄褐色比较好，混色或艳色的鞋不好。不要穿靴子上班。

由于纯朴的鞋带之缘故，女人们穿高帮平底鞋往往显得呆头

呆脑。

三、裤袜

女人们上班时穿的裤袜只能穿肉色。上班穿其它颜色的裤袜都不行。进一步说，任何不引起男人注意的颜色都行。非肉色的袜子让人感觉太“恐怖”和性感了，非常不适合在职场环境中穿。

在你的办公室桌内应备一条裤袜以防身上穿的那条坏了。

那些彩色丝袜、珠丝袜、镂花丝袜适合在衣香鬓影的晚宴中穿着，那种神秘与华贵会令人刮目相看的。

四、帽子

一顶恰到好处的帽子，不仅有避风御寒的作用，更重要的是能构成完善的形象，能够巧妙地衬托出女性美丽的容颜，或妩媚、或典雅、或俏丽、或端庄……另外，帽子还是权力、威严、身份的传统象征。一顶帽子如戴得恰如其分，会给你平添光彩。

我们对这样的情景都很熟悉：手持礼帽的恭顺的仆人站在主人的面前；做错事而懊悔的孩童，手拿帽子站在校长面前。脱去帽子总是表示谦逊。

职业女性最好是戴中等边檐的浅顶软呢帽。还要嘱咐一句：如戴浅顶软呢帽显得男子气的话，可戴一个栗色帽顶有小羽毛的软呢帽。因为男人是不戴这类帽子的。

帽子的颜色与服装颜色的搭配最不让人担心的应当是同类色相配，这种搭配在视觉上容易形成统一协调的感觉。

当你衣服的色调都很鲜艳，你还可以选择一顶素雅的帽子作为调和之用；若外衣色调深暗，裤子颜色较浅时，帽子的颜色最好与裤子颜色相接近，这样可以给人平衡的感觉；外衣色深，内衣色浅、鲜艳，而且领部外露，那么帽子的颜色最好与内衣相似，以达到呼应的效果。

帽饰的颜色还可以选择衣服花色中某一面积较大、色感较好的颜色相配，整体感强；若大衣、裤子的颜色为黑色、灰色或蓝