

穿出你的 影响力

晓梅说 高端 商务形象

(女士篇)

张晓梅
著

XIAOMEI
TALKING ABOUT
HIGH-END
BUSINESS IMAGE

形象专家张晓梅为
中国女士专门定制

全方位
商务造型书
提升你的
职场魅力

穿出你的 影响力

张晓梅
著

晓梅说高端商务形象（女士篇）

中国青年出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

穿出你的影响力. 晓梅说高端商务形象 (女士篇) / 张晓梅著. —北京: 中国青年出版社, 2014.8

(张晓梅美育系列)

ISBN 978-7-5153-2463-0

I. ①穿… II. ①张… III. ①女性—服饰美学 IV. ①TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第109350号

穿出你的影响力——晓梅说高端商务形象 (女士篇)

著 者: 张晓梅

责任编辑: 李 凌 彭宇珂

整体设计: 门乃婷工作室

出版发行: 中国青年出版社

(北京东四12条21号 邮编 100708)

网 址: www.cyp.com.cn

编辑部电话: 010-57350520

门市部电话: 010-57350370

承 印 者: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/20

印 张: 8 字 数: 120千字

版 次: 2014年8月北京第1版

印 次: 2014年8月北京第1次印刷

定 价: 45.00元

版权所有·侵权必究

本图书如有印装质量问题, 请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话: 010-57350337

目录 CONTENTS

第一章【着装篇】



BUSINESS DRESS

- 008 第1节 职场女性应懂得适时而衣
- 010 第2节 职业套装——商务女性的首选
- 015 第3节 衬衫——职业套装的绝配
- 021 第4节 裤装——让商务女性不再“小女人”
- 028 第5节 裙装——远比裤装更正式
- 035 第6节 内衣——商务着装也要有“内涵”
- 039 第7节 商务风衣——搭配是关键

- 044 第8节 便装外套——商务便装的首选
- 048 第9节 针织衫——商务着装的补充品
- 052 第10节 连衣裙——商务便装的百变皇后
- 055 第11节 商旅着装——精简、精致、巧搭配
- 059 第12节 性感着装不适合商务晚宴
- 061 第13节 晚礼服——商务宴会着装的镇场之作
- 070 第14节 小礼服——商务晚宴首选着装
- 075 第15节 旗袍——属于中国女性的礼服

第二章【配饰篇】

BUSINESS ACCESSORIES



第 16 节 鞋——伴你职场走天涯	082
第 17 节 丝袜——商务女性的第二层肌肤	086
第 18 节 丝巾——商务女性的搭配游戏	091
第 19 节 腕表——职场品位的点睛之笔	096
第 20 节 包——根据场合来选配	099
第 21 节 饰品——简洁精致才能画龙点睛	101

目录 CONTENTS

第三章【个人护理篇】

PERSONAL CARE



- 108 第 22 节 头发——商务女性的形象标识
- 112 第 23 节 肌肤状态反映精神状态
- 116 第 24 节 令人好感度倍增的职业妆
- 121 第 25 节 香水——商务女性的另一张名片
- 125 第 26 节 口腔健康——商务女性的形象新标准
- 128 第 27 节 手——职场女性的第二张脸

第四章【礼仪篇】

BUSINESS ETIQUETTE



第 28 节 目光——表情的核心	134
第 29 节 笑容——留下好印象的笑颜秘诀	139
第 30 节 站姿——自信从身体挺拔开始	145
第 31 节 坐姿和走势——举手投足展现优雅风姿	150

穿出你的 影响力

张晓梅
著

晓梅说高端商务形象（女士篇）

目录 CONTENTS

第一章【 着装篇 】



BUSINESS DRESS

- 008 第1节 职场女性应懂得适时而衣
- 010 第2节 职业套装——商务女性的首选
- 015 第3节 衬衫——职业套装的绝配
- 021 第4节 裤装——让商务女性不再“小女人”
- 028 第5节 裙装——远比裤装更正式
- 035 第6节 内衣——商务着装也要有“内涵”
- 039 第7节 商务风衣——搭配是关键

- 044 第8节 便装外套——商务便装的首选
- 048 第9节 针织衫——商务着装的补充品
- 052 第10节 连衣裙——商务便装的百变皇后
- 055 第11节 商旅着装——精简、精致、巧搭配
- 059 第12节 性感着装不适合商务晚宴
- 061 第13节 晚礼服——商务宴会着装的镇场之作
- 070 第14节 小礼服——商务晚宴首选着装
- 075 第15节 旗袍——属于中国女性的礼服

第二章【配饰篇】

BUSINESS ACCESSORIES



第 16 节 鞋——伴你职场走天涯	082
第 17 节 丝袜——商务女性的第二层肌肤	086
第 18 节 丝巾——商务女性的搭配游戏	091
第 19 节 腕表——职场品位的点睛之笔	096
第 20 节 包——根据场合来选配	099
第 21 节 饰品——简洁精致才能画龙点睛	101

目录 CONTENTS

第三章【个人护理篇】

PERSONAL CARE



- 108 第 22 节 头发——商务女性的形象标识
- 112 第 23 节 肌肤状态反映精神状态
- 116 第 24 节 令人好感度倍增的职业妆
- 121 第 25 节 香水——商务女性的另一张名片
- 125 第 26 节 口腔健康——商务女性的形象新标准
- 128 第 27 节 手——职场女性的第二张脸

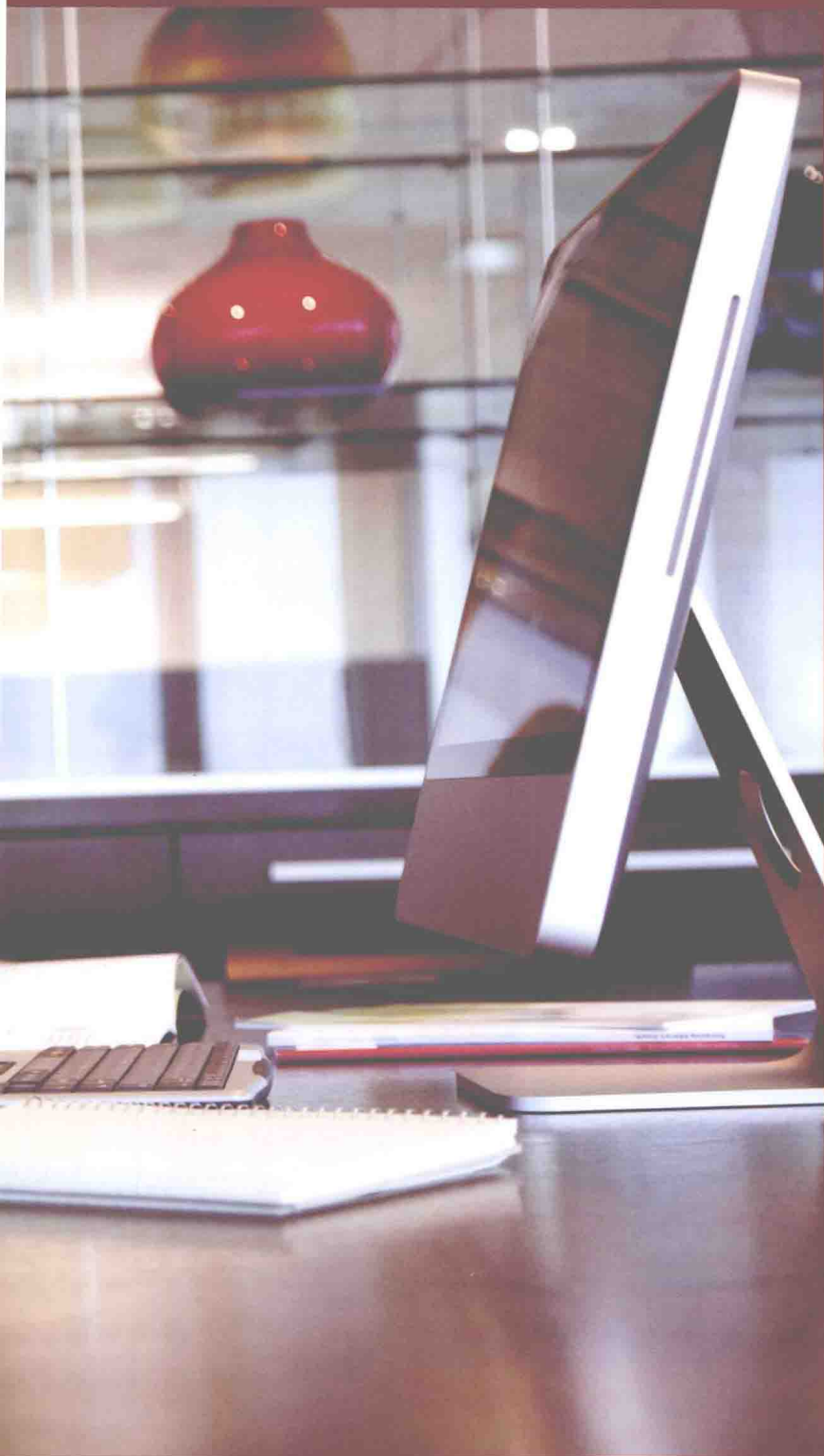
第四章【礼仪篇】

BUSINESS ETIQUETTE



第 28 节 目光——表情的核心	134
第 29 节 笑容——留下好印象的笑颜秘诀	139
第 30 节 站姿——自信从身体挺拔开始	145
第 31 节 坐姿和走势——举手投足展现优雅风姿	150





第一章

BUSINESS
DRESS

着装篇

CHAPTER 1

008

着装篇

第1节

职场女性应懂得适时而衣

人们对着装的重视来源于对自我的关注以及对他人的尊重。现代社会的时尚潮流带给女性越来越多的着装选择，女性对服装的选择范围越来越广，但这并不意味着我们可以随心所欲地穿衣，尤其是在商务场合。我始终认为，无论在何种场合，优雅礼貌的人不会因为自己的穿衣方式而让他人尴尬、不舒服，或者给人留下缺乏专业能力的印象。

标新立异是商务女性着装的大忌。女性选择着装时，标准不是时尚时髦，而是得体，应该首先对相关情况进行判断。例如，要去参加的是什么类型的活动？休闲聚会、商业活动，还是狂欢派对？谁会参加这个活动？组织者对来宾的着装有什么期望和要求？什么样的着装会让自己充满自信？

多数场合按要求着装即可

请柬上注明的着装要求会为我们提供很多帮助，它提醒了宾客当天活动的着装风格。假如你还不确定自己该穿什么，最好直接询问活动主办人，或者参加活动的其他宾客。

此外，还应该考虑活动的举办时间对着装的影响。参加正午举办的烧烤派对，毫无疑问应当选择比较休闲的服装；参加下午6点的露天晚餐，则要准备较为正式的服装。与商业有关的庆祝典礼通常不会在请柬上标明着装要求，这样宾客就不用刻意换掉日常的职业装。

职场着装要把握好裸露尺度

“端庄”是一个老套但又恰如其分的词语。端庄的人往往具备了举止得体 and 品位高雅的特质。选择端庄的着装意味着无论在何种场合，展现个人品位的同时也应承担起照顾他人感受的责任。你的露肩领

口恰到好处地展现了优雅，还是让你显得轻浮？你穿着大胆的透视装参加商务活动，大家的反应是欣赏还是侧目？与父母和年幼的子女一起去海边度假，适合穿超级迷你的比基尼吗？多问问自己这样的问题，你的直觉可以帮助你选出最端庄优雅服装。

合体剪裁最能展现女性魅力

一谈到性感，人们会自然地联想到低胸、露脐、吊带等，其实这只是狭义的理解。有些女性的着装没有任何过于暴露的地方，但通过合体的裁剪凸显了身体的曲线，通过完美的搭配和饰物衬托出自身的优点，从而散发出独有的魅力。

至于性感是否有助于事业发展，则要因人而异。如果是一位女人味浓郁的女性，穿得太过生硬，就会和自身气质不相称，让人感觉不自在。而如果是一位性格比较中性的女性，非要打扮得很女性化，也会让人感觉不舒服。

另一方面，有些人很善于利用女性魅力取得成功，而有些人则不然。如果你不能很好地把握分寸，就不要穿得过于性感，不妨穿得职业化一点，这有利于保护自己。



CHAPTER 1

010

着装篇



衣橱里应有三分之二是基本款

女性着装可以发挥的空间太大，所以必须掌握一个原则——穿着重点不要超过两样。整体而言，衣橱里应该有三分之二的衣服是基本款。在这些基本款中，还要有五分之一为基本款中的基本款，如白衬衫、黑白外套、黑白裙子、黑色高领羊毛衫等。

第2节

职业套装——商务女性的首选

职业套装式样的变化主要取决于上衣，一般以上衣的款式命名或区分品种。过去，套装大多用同色同料裁制，近年来也有用不同色不同料裁制的，但套装总体的造型风格基本一致，配色协调，给人的印象是整齐、和谐、统一，因此非常适合在职场穿着。

西服套装体现专业形象

女性职业装的标准装扮是职业套裙。20世纪初，职业女性用仿效男士的西服上衣与同色同料裙子相配，形成衣裙配套，后来才进一步演变至衣裤配套。直到今天，一些传统行业仍然认为裙装比裤装更能体现女性的专业形象。所以，职业女性的衣橱里应该准备几

