



DRESS
CODE
FOR WORK

时髦又得体的职场人气百分百OL穿搭指南

上班穿什么

风格·色彩·搭配·造型

300款好感度爆棚的装扮搭配，让你天天都做办公室女主角！
色彩满分！搭配满分！风格满分！——晋升神速OL超新星。

上班穿什么

风格·色彩·搭配·造型

夏东怡 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

上班穿什么：风格·色彩·搭配·造型／夏乐怡编著. —北京：电子工业出版社，2012.9

ISBN 978-7-121-17807-8

I . ①上… II . ①夏… III . ①服饰美学—通俗读物 IV .
①TS976.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第178048号

策划编辑：白 兰

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本：710×1000 1/16

印 张：9.5

字 数：157千字

印 次：2012年9月第1次印刷

定 价：35.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。
若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）
88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至
dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

目录

CONTENTS

第一章 匆忙上班女，穿错衣服好尴尬！

穿错衣服的尴尬瞬间

上班着装的尴尬禁忌

穿错衣不同发生地大急救！

第二章 用衣服描绘你的职业角色

用衣服描绘你的职业角色

你应该知道的服饰搭配原则

第三章 OL四季百变穿搭四季明星款

甜美型OL四季穿搭

技术型OL四季穿搭

中层OL四季穿搭

高管型OL四季穿搭

第四章 你应该知道的上班穿衣小智慧

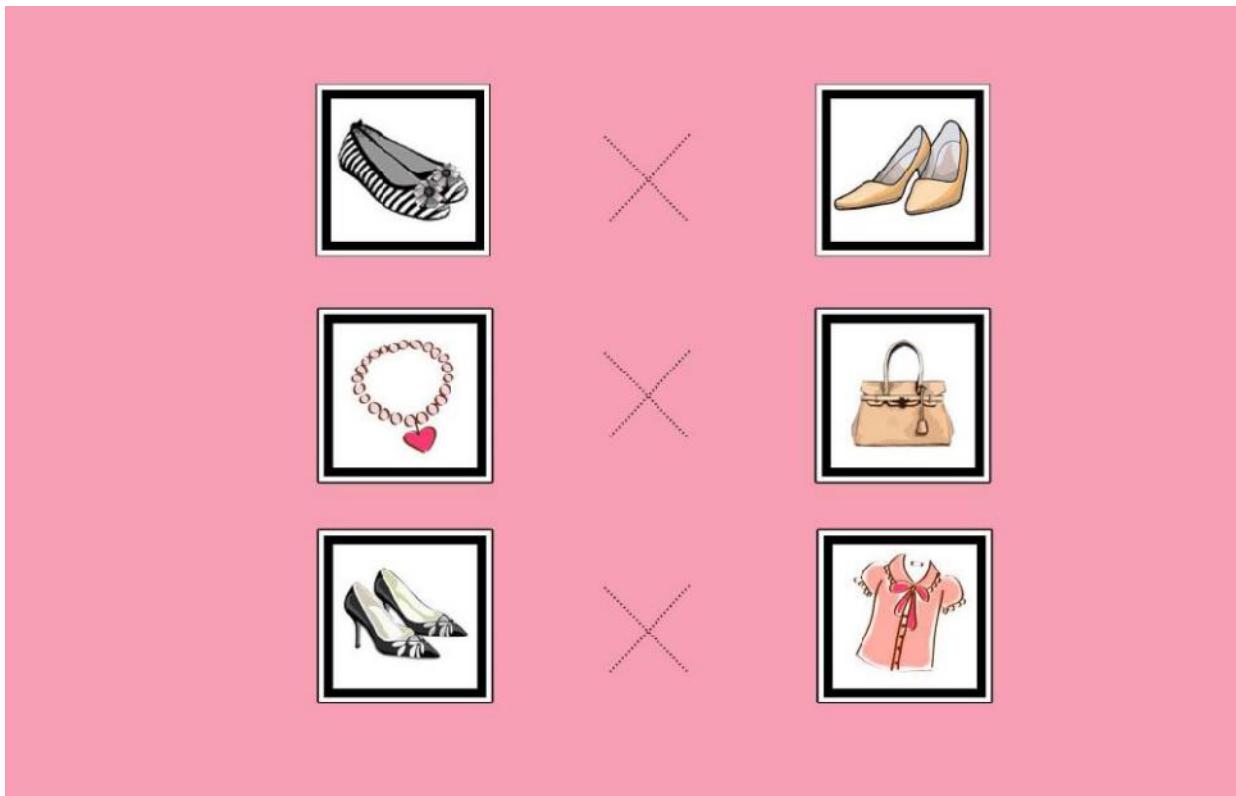
Chapter One



第一章 匆忙上班女，穿错衣服好尴尬！

穿错衣服的尴尬瞬间

Embarrassing moment of wearing the wrong clothes



穿错衣服的尴尬瞬间

郭小俏最近倍感狼狈，刚过去的一周，可算是她职业生涯的霉运期，而造成霉运的原因竟然是——尚属时髦女孩的她，上班总是穿错衣！

穿错衣的尴尬瞬间一：

周一，一大清早，部门的新领导就在例会上慎重地审视了手下的一杆“女兵”，将一个郭小俏准备了很久的项目交给了她的同事刘小姐，郭小俏不服，找新领导问原因，领导说：“我觉得刘小姐的状态比较职业，由她负责项目，客户容易有信任感。”

“职业？您还不太了解我的能力，论创意……”郭小俏还想辩驳，但新领导打断了她的话。

“客户也和我一样，没有足够的时间了解你的能力，但你的形象……”说着又上下打量了她一遍，“太学生气了，一眼看上去不可靠啊！你再看看刘小姐，你说说谁像负责人，谁像跟班儿？”

郭小俏随着领导的眼光也审视了一遍自己——为图舒服、走路快而穿的休闲平底鞋，流行卡通图案T恤，锥形牛仔裤，青春逼人，但确实没什么职业感可言，再看看远处坐着的刘小姐，白色衬衣配灰色高腰长裤高跟鞋，俨然是干练成熟的OL形象，相形之下，郭小俏瞬间仿佛成了刚进公司的茶水小妹。

你的装扮会影响你在职场中的位置

在职场上，很多时候你的穿着会影响你的位置。像什么人，就能做什么事。来了新上司，或者新去一个单位，外形是你介绍自己的第一步。想在同事之中出类拔萃，被领导重视予以重任，光埋头工作可不够，职业的装扮传达着你成熟的职业素质，好的印象分必不可少。

混搭职场装扮——活力与气场两不误

如果你穿得像个学生，也许会让人觉得你朴实有活力，但是，对内很难想象这样的你能独立承担责任；对外，你更难以代表公司的形象，因为没有气场，很容易沦为他人的跟班儿，吃力不讨好。

事实上，目前的职场服饰已较为多元化，在年轻人较多或注重创意的公司，全套职业正装会显得刻板保守，大家更倾向于休闲服饰与职业装之间的装束，干练又不失亲和。搭配的关键在于职业装与休闲服饰的混搭。

例如：把牛仔裤T恤的搭配拆开——用款式简单的浅色内搭、质地优良的黑色或灰色西装夹克配牛仔裤，再穿一双鞋跟在3到5厘米的通勤式船鞋；



将T恤用于搭配时装化的西装套裙，配黑色丝袜和5厘米高的高跟鞋。这就是两套干练而不刻板的OL装扮。如果再搭配设计雅致的丝巾、皮包，轻轻松松就能使你成为办公室的OL人气王。



不过即使是混搭，夸张醒目的卡通图案相对于职场也太不严肃，最好不穿。

穿什么，能迅速提升你在上司心目中的好感度

要打造职业且深具上司好感的OL形象，最好选择素雅精致，干练又无太强个性的装扮。白色，灰色，卡其色等中性色彩，很适合日常在公司上班穿着，如果觉得太素，可以搭配简单款式的项链或图案大方的丝巾、精致的手表等点缀，增加女性化的柔美效果。至于颜色纯度很高的例如明黄、正红、翠绿等色彩，如果你的部门工作不是与艺术设计相关，最好慎选，纯度太高的颜色具有较强冲击力，而冲击力与攻击性仅一线之隔。在一个强调和谐的团队中，或者一个新上任的领导面前，亲和平宜的服饰会传达出更友善的信息，使你的人际交往如虎添翼。

穿错衣的尴尬瞬间二：

周三，经过软磨硬泡，郭小俏好不容易获得了与刘小姐共同负责项目的机会，要与刘小姐一起去客户的工厂参观拜访，了解对方的需求和意向。

这次出门上班前，郭小俏谨记前天因为衣服问题输人又输阵的教训，特意穿了一身自认职业感百分，气场强大的衣服。这次，她穿了件红白竖条纹的半袖衬衣，衬衣下摆束在一条高腰、垂坠感极好的黑色长裤里，为了增强气势，她配上了8厘米高的细跟高跟鞋。郭小俏站在镜前，觉得自己就像凯瑟琳·赫本一般，气场十足，对这个优雅干练的装扮十分得意。暗下决心要成为今天的焦点，一定要给客户留下好印象，好扭转领导对自己的误解。

但郭小俏忘了，今天的主要任务是参观厂区，需要拿着大量样品走一天路，这让穿着高跟鞋的她吃尽了苦头，而且随着奔走，她的黑色裤脚也沾满了尘土，白白的一圈，很是邋遢。虽然她咬牙忍耐，但

还是看到客户方有两个人对她一瘸一拐的模样皱起了眉头，小俏心里咯噔一下。

果然，晚上回家脱了鞋，还没顾上观察脚上的N个大水泡，郭小俏就接到了新领导怒不可遏的电话：“我说郭大小姐，你今天哪根筋不对？你是去砸场子的吗？客户很不满的给我打电话，说我给他们派了个雍容华贵的富家小姐，鞋跟高得连路都走不了，哪敢劳动你干活啊！幸亏还有刘小姐，她认真地完成了跟客户的沟通，该找的材料、该了解的问题都顺利完成了，让对方知道我们也有务实、专业的员工。大小姐，我派你是工作去了，不是去争奇斗艳！”

小俏一肚子委屈，可真没什么可反驳的，她今天只顾抵抗衣服鞋子带来的折磨，不仅没空向客户体现自己的专业度，连认真听客户的介绍和需求都做不到。回想刘小姐，她今天穿了3厘米高的米色矮跟鞋，稳得跑步都没问题，轻便的卡其色9分裤，白色休闲衬衣，袖子挽到肘部，这身装扮和小俏站在一起，的确会被瞬间“马赛克”，但工作起来，这身装扮既干练成熟又轻松好干活，让人觉得务实、勤勉。

在职场，衣服是为工作而服务的，并不是穿得好看就一定加分

职场服饰，虽然要美观，但功能性也不容忽视，因为工作涉及的场合不同，在选择每天上班的衣服时，先用三分钟假设一下你即将开始的一天工作内容。在一整天的各个环境中都使你呈现出最合宜的状态，这才是为工作加分的职场装扮。这也是为什么一般的职业装都是简约的，没有繁琐的装饰或者太过夸张的设计。在职场上，工作才是核心，如果你的服饰令你分心，那毫无疑问——你今天穿错了。

优异表现取决于一双好鞋

没有什么比双脚被一双“火钳”夹住更令人无法忍受的了，但这确实是经常发生在OL身上的“苦难”。对于职业装来说，高跟鞋是必备

的，它会收拢你的懒散形象，使你的体态挺拔，精神加倍。但如果要走长路，过高或不好穿的高跟鞋，绝对是OL的职场敌人。日常通勤，可以穿3~5厘米高的高跟鞋，使体态精神又活动自如。在办公室里，建议可以放一双舒适的平底鞋，即使鞋跟不高，穿一天也会让脚很疲惫，可以适当换上平底鞋休息双脚。还可以准备一双8厘米高的漂亮高跟鞋，用于突然的会见、谈判等活动。“女人的气场来自鞋子的高度”——在合适的情况下，这句话绝对没错。



如何打造干练轻松的公务外出形象

比起办公室，外出时会遇到各种突发情况，例如天气、环境、工作内容等变化。要想万无一失，建议选择服装时，选择舒适、耐脏、可脱可穿的搭配。

例如：选矮跟鞋、坡跟鞋或设计简约的通勤平底鞋，便于行走。选择衣服颜色时，选择灰色、米色、棕色等复合色，即使沾上尘土也不明显。尽量穿裤装，且裤脚不宜过长，可以在外套里搭一件可单穿的针织衫、T恤等，以便应付冷热的变化。



随身带几件可顺应变化的小物是外出形象加分的秘诀，一条丝巾可以瞬间为朴素的装扮增加华丽的元素，发卡可以在活动和劳动时避免头发乱飞，一些小首飾能在举手投足间弥补职业装的平淡。这些小物用来应付一天中场所、工作内容的改变非常有效。细微之处的装饰细节也能传达出个人对品质和审美的坚持，会为你增加印象分。

记住，使你在任何情况下远离狼狈形象，有条不紊的舒适工作，友善顺畅的与人沟通，这就是成功的职场外出装扮。

穿错衣的尴尬瞬间三：

周五有一个半正式的工作聚会，要求着白天的正装出席。因为一周两次穿错衣服，郭小俏在穿衣这件事上颇费周折，拨开衣橱里大批的花红柳绿，她想到前两次刘小姐的聪明职场装扮，于是慎重地选择了一件灰蓝色的连身铅笔裙，配中跟黑色高跟鞋。

这次打安全牌，郭小俏想，不管怎样，这至少是身不出错的装扮，没想到，她又错了。新领导老远看到她就皱起了眉头：“今天是公关活动，是要让你来多认识人，多交朋友，拓宽社交面的，你怎么灰头土脸，穿得像个保守的教导主任，谁能注意到你啊？”果然，聚会上人们彼此穿梭往来，或互递名片，或三五成群地热络攀谈，却没有一个人主动来和郭小俏攀谈。她主动去跟几个重要的潜在客户递了名片，做了自我介绍，对方也只是礼貌地点点头，甚至没有多看她几眼。小俏又试图加入几个热烈讨论中的小圈子，但仿佛谁也没看到她，没人把话题递给她，自认气质出众的郭小俏这次成了“壁花小姐”。聚会结束，刘小姐手里拿着一叠名片款款走去和满脸笑意的领导攀谈，春风得意。她上身穿一件黑色的V领衫，下身则穿了条有着艳桃红色花纹的直筒短裙，整个人既庄重得体，又风姿绰约。郭小俏望着她，内心的委屈渐渐被叹服取代。她不得不承认，上班穿衣，不是买几本流行杂志就能搞定的，真的是一门学问。

美好心水：该展示魅力的时候，千万别退缩

交际，是职场上非常重要的部分，在商务活动的交际场上，如何在保持职业形象的同时，又引人注目？参加社交活动，最好避免全身穿着灰色调或保守暗沉的服饰，明度纯度低的色彩在这种场合就如隐身衣一般，不会帮你增加人气！但是，穿一身花色衣服或颜色鲜艳衣服的危险度也很高，如果你本身不是性格张扬的人，穿上身反而会不自在，且太花俏的服饰又会完全颠覆职业感。

明智的选择，是在职业装的基础上加一些艳丽的元素，比如在一身深色套装里搭一件颜色艳丽或图案抢眼的丝质衬衣；用设计简

约的素色上衣搭配图案亮丽的短裙，都是既安全又有显著效果的搭配。搭配颜色时要注意，花纹服饰中要含有素色服饰的元素，呼应效果可以使服饰具有整体感。

妙用纯色一件式连身裙

如果想打安全牌或者图方便，一件式的连身裙是很好的选择。但记得一定要加些装饰来点亮形象，避免一件式带来的平淡乏味。纯色连衣裙就如同舞台，有出色的装饰与点缀就能出彩。配一条略带闪光效果的披肩，或者用较醒目的胸针来装饰，都能瞬间提升形象。一件式连身裙因为简单，因此要一件式连身裙，是很好的选择闪亮的宝石项链效果醒目的耳环注意首饰的搭配，闪亮的宝石项链，效果醒目的耳环，都是它的好搭档。

一件式连身裙，
是很好的
选择

闪亮的
宝石项链

效果醒目
的耳环



灰姑娘全靠水晶鞋

即使不是正式晚宴，随便穿双中跟鞋也太草率，从某个方面讲，你对一场活动是否重视，从你选鞋子的隆重程度便可看出来，如果穿

一双半旧有折痕的鞋子赴宴，他人也会感到不被重视。

适当的水钻、缎面、丝绸蝴蝶结会给你的形象带来一丝华丽感，8厘米以上的高跟鞋则能使你本身充满自信。不过，晚宴鞋与日间宴会鞋还是有区别的，要掌握分寸，大白天穿双贴满水钻的12厘米超高跟鞋，就过犹不及啦！

隔天，郭小俏要和刘小姐一起去外地出差，站在几乎塞得满满的衣橱前，对着空无一物的行李箱，郭小俏脑子里想着这一周接二连三的服饰败局，无穷的压力变成了一个巨大的问号，上班，究竟应该穿什么？



例如：样式摩登，装饰过多的丝袜，如网眼丝袜，裙摆仅遮住臀部的超短裙，袒胸露背的上衣，露单肩或双肩都露的衣裙，紧包身体使得曲线毕露的衣裙，还有透视装，露脐装等。



上班着装的尴尬禁忌

露得太多

性感，在职场服饰中绝对属于高危词汇，对你的职场生涯破坏力强大。而从人际关系方面，常穿过于性感服饰的女性，也很难获得男性同事的尊重和女性同事的认可。最重要的是，一身过于性感的装扮常常会转移人们的注意力，而遮蔽了你本身的职业能力和素养，所以，除非你是职场服饰的驾驭专家，否则最好远离性感服饰。另外，在炎热的夏季，更会出现一些“着装陷阱”——见下图。

例如：热裤，吊带背心，抹胸，无袖或坎袖上衣等。



另外，在炎热的夏季或温度较高的工作环境中，也不应为了贪图凉快而穿着暴露太多的服饰。

时髦夸张

对于一个普通的职场女性而言，服装应力求质感，在稳健干练的基础上彰显个人气质和工作能力。过于时髦的衣服不会使你看起来干练有主见，反而会给人以轻浮随波逐流之感，而个性夸张的服饰常常

不会增强你的气场与自信，反倒会因其与工作场合氛围的违和感，变成你的工作阻力。

许多女性认为千篇一律的职业装缺乏个性，使人显得呆板而没有存在感，无法从群体中脱颖而出。但事实上，就风格而言，职业装本身就是一种简约、干练、个性鲜明的着装风格，找对适合你的职业装扮，它便能如放大镜一般放大你身上专业、干练、智慧的一面，使你更容易被他人信服与认可。在后面的章节中，我们可以一同寻找能衬托你能力亮点的最优职业装扮，使你迅速从路人甲变身职场明星。



例如：裙摆长至脚踝的裙子，色彩搭配强烈的民族风格服装，含有铆钉、皮质、夸张印花与文字的摇滚风格服饰，全身糖果色或有过多女性化装饰的少女装，过于松散休闲的沙滩装等。



珠光宝气

工作环境中的竞争核心就是工作能力，正确的职业装束应该根据你所从事的行业、职务甚至所在公司的企业氛围来选择，力求兼顾专业与美观。但不管什么行业和职位，要想成为人人夸奖的精英OL，整体装束都应重视精简，避免过于繁复、奢华和招摇。要记住，一切会在形象上削弱你工作能力的装扮，无论多么美丽或者多么昂贵，都是错误的装扮。



试想，谁希望与自己共同担当重任的伙伴，是个长长的手指甲上贴满水钻，全身上下环佩叮当，穿着怕压怕皱的昂贵服饰，看起来既不耐脏，又不耐累，令人不好意思支使的阔太太或者千金小姐呢？干活的时候，无论男女，谁都没有怜香惜玉的心情，倘若你再不识相因弄断了指甲或丢失了耳环而抱怨连连，那可必然要获得办公室里的“人缘最差奖”了。

事实上，即使你不在意同事的眼光，珠光宝气的装扮本身也确实会消减你的工作战斗力。我们都知道，服饰有规范、引导人行为的能力。运动服宽松而富有弹性的设计，会使运动员最大程度地发挥身体动能；高跟鞋的弧度会使人在举手投足间挺胸抬头举止优雅；而华服珠宝本身就是为优雅华贵的环境设计的，不适合动作大的服饰。厚重的首饰，会自动限制女性的行为，这类服饰出现在工作场合，就完全成了你放开手脚工作的枷锁。

例如：过大、过于耀眼、样式过于繁多的珠宝首饰，华丽闪亮的服饰，礼服款服装，鞋跟过细过高，或走路时当当有声的高跟鞋，浓妆艳抹，过长且描花贴钻的指甲，过于隆重的盘头发型及夸张的头饰，远隔3米以上就能闻到的浓重香水味。



懒散休闲

爱穿休闲服上班的人一定时常委屈，自己的想法明明比其他人更高明，工作也比其他人更努力，为什么被提拔被认可的人总不是自

己，同事们也很少重视自己的意见。事实上，都是懒散休闲的形象让你吃了亏。



牛仔服、运动衫等休闲服饰，虽然舒服且行动方便，却也不适合在职场上过多地穿着。因为休闲服饰的轮廓缺乏严肃感，且色彩轻松多样，起不到划分工作状态与日常生活的作用，也无法向他人传达职业干练的可靠感觉。最重要的问题是，休闲服的平宜生活化，会最大程度地削弱你在职场上的存在感与威信。除非你就是公司里那个能够一锤定音的人，或者能力才华与其他人能大大拉开差距，否则，当你与人谈判、开会，或讨论日常事务的时候，过于懒散休闲的服装会使你的观点或要求丧失原有的分量。



另外，休闲服饰，也会使人不由自主忽略了一个人的价值，因为休闲服总给人满不在乎、无所谓、便宜的感觉。因此，如果你进公司好几年，埋头苦干却还没有成功地升过一次薪水，那么你真的该想想，是不是你身上舒服轻松的休闲服挡住了你的财路。

例如：黑色之外的牛仔裤，运动服，连帽卫衣，胸前有图案的圆领T恤，有醒目卡通图案的休闲服、运动鞋，帆布鞋，带卡通图案的饰品和手表等。



不修边幅

想做随时随地靓丽优雅的OL，不仅要穿得对，还要穿得好。所谓穿得好，并不在于要件件高价名牌，而是要注意保持服装的清洁与养护，切勿给人邋遢，不洁净，不修边幅的感觉。因为即使服装搭配得

再好，一件有污渍的裙子或者带着皱褶的衣裤都会使你的整个装扮失去效果。尤其在会见重要客户或与领导见面的时候，不整洁的服装会使你的印象分大打折扣。

从某个角度上讲，在职场上穿错了风格，还只是搭配装扮的问题。衣服有破损或污渍，则会令人感到你对工作或对客户缺乏基本的尊重，尤其作为女性，干净整洁更应是天经地义的事，所以，珍爱形象，就是珍爱工作。

你应该定期检查和修补服装，尤其是上班常穿的衣服，避免开线、破损或掉扣子的情况，及时修补或替换。清洁方面，贴身穿着的衬衣应每天更换，浅色服饰也不宜一连穿着好几天，外套应经常注意领口和袖口是否干净。天气热的时候，更应勤换衣服，对于OL来说，再没有比被人看到衣服上带有汗渍更尴尬的事了。

还有一个需要绝对重视的就是鞋子。OL的高跟鞋一般都比较朴素雅致，高度在5厘米以下，也不必镶金带钻，看似并不显眼，但其实却承担着保障你整体装扮品质的重任。常有人说看一个人先从鞋子看起，即使你穿着面料极昂贵的羊毛套装，一双蒙着尘土，皮面斑驳折皱的高跟鞋，也会立刻击垮你的整体形象。所以，保持鞋子的清洁与光泽至关重要。另外，很多人只注意鞋面的护理，却不料伤痕累累的后跟会泄露你全部的狼狈。慎重起见，高跟鞋应定期送到专业的养护店进行保养，由于每个人走路重心不同，高跟鞋的鞋底很容易因磨损而倾斜，不仅影响走路姿势，也影响健康。专业的养护店会及时对皮鞋做全面修缮，使你不再有“后顾”之忧。



穿错衣不同发生地大急救！

如果你像郭小俏一样，已经意识到上班穿对衣的重要性，也懂得了职场装扮的基本禁忌，但还没来得及系统地学习OL着装管理的规则，无法稳定驾驭职场服装，那么不如在跟着本书从头学起的同时，先掌握几个办公室着装的应急大法。其实，一分钟完成装扮急救并不难，不用大动干戈地随身携带衣物，只需在办公室常备几件小物——两条图案大方的丝巾，一件黑色正装外套，一条皮质腰带，一枚有闪亮效果的胸针，一双黑色高跟鞋，你便可因时制宜，应对自如。

尴尬装扮一：

上班时匆忙没注意，虽然穿了较正式的西服外套，但内搭的T恤不仅是圆领，胸前还有个十分显眼的卡通头像图案，职业度一下子降低了。

职场变身应急大法一：尴尬遮起来

如果全身的搭配还算合理，只要遮住穿错的地方，就能顺利过关！可用放在办公室备用的丝巾系在领口，做一个显眼的装饰结，不仅挡住了不够职业的圆领，垂下来的丝巾末端也能遮住胸前的卡通图案。如果你的丝巾是大长方形或大正方形，且质地较厚、不透明，也可脱掉T恤，直接用丝巾在胸前交错，绕过腰后绑紧，做成内搭，再套上西装外套。

丝巾能够遮住的尴尬不仅是图案，如果你的上衣领口意外的低，看起来过分性感，同样可以将长条丝巾在脖子上系个简单的结，用垂下的丝巾挡住露得太多的部分。

除此之外，还有一些衣着小尴尬是可以在发现后马上遮掩起来的，例如胸前不小心滴上的污渍，不知何时掉了的纽扣等。把一枚雅

致的胸针别在胸前来遮挡污渍，给穿着增加亮点，或者别在扣眼上代替纽扣，时尚而别致，这都是方便有效的补救措施。



尴尬装扮二：

忘记了今天的重要会议，穿了身女人味浓重的高腰型娃娃裙，不仅颜色粉嫩，下摆上还镶着花边，完全没有谈判所需要的强势感。



职场变身应急大法二：由松变紧提升干练气质

想显示干练强势的职业感，应在原本甜美的服饰上添加硬朗的线条。在少女式的连衣裙外面套一件在公司常备的深色或黑色的正装外套，为了使搭配有整体感，可再系上皮质的腰带强调紧凑干练的效果，如此即可很大程度上减低连衣裙带来的甜美感。

很多质地柔软，款式较宽松的休闲上衣，也可通过将线条变紧凑的方式改变其风格。尝试将宽松的上衣收进裤腰，直接在过分松垮的毛衣外系上较宽的皮带；将宽松过长的装饰型时装袖折到手肘以下，变为简单的7分或5分袖，这些都能使你瞬间提升职业感。

尴尬装扮三：

抵挡不住舒适的诱惑，在周五抱着侥幸心理又穿上了松松垮垮的休闲裤和运动鞋，没想到偏偏老板点名面谈。

职场变身应急大法三：适当提升高度就能提升职业感

如果你只有一分钟拯救自己的形象，那就去换一双鞋！很多时候，你懒散得东倒西歪的行为举止源于穿了一双太过舒适的鞋。脱下运动鞋，穿上在办公室常备的黑色高跟鞋，将盖住鞋面的休闲裤脚向上卷起，露出脚踝，如此便能走路生风，迅速在装扮的职业感上扳回一分。如果与重要人士见面，高跟鞋不仅能瞬间改变你的整体形象，更能马上改变你的状态，把你从彻底的放松状态拉回到良性的微紧张状态中。



TIPS：职场装扮的高危服饰

外套	全领外套 / 牛仔外套 / 拉链式连帽外套 / 风衣式外套 / 运动式外套 / 带有明显口号或标识的外套
裤子	短裤&沙滩短裤 / 7分沙滩裤&过膝裤 / 紧身裤 / 瘦腿裤 / 低腰紧身长裤 / 超大喇叭裤 / 马裤 / 绒裤 / 运动裤 / 工装裤 / 迷彩裤 / 背带裤 / 水磨处理蓝色牛仔裤
裙子	迷你裙 / 紧身裙 / 裙式短裤 / 运动短裙 / 露腰裙 / 短于膝盖以上一横掌的裙子
上衣	过于紧身短小的露脐装 / 透明上衣 / 毛边处理的上衣 / 带有明显口号、标识的上衣 / 满身珠片、金属片上衣 / 吊带装 / 类似睡衣款的上衣或睡衣外穿 / 麂皮麦穗、流苏上衣 / 运动上衣
毛衣	领口过低，显露乳沟的毛衣 / 领口过宽，显露内衣、胸罩吊带的毛衣 / 吊脖式、裸露双肩的毛衣 / 紧身、线条毕现的毛衣 / 过于短小的毛衣 / 厚重的大棒针毛衣 / 带有卡通图案的毛衣 / 镶满珠片，珠光宝气的毛衣 / 带有肩章、口袋、护肘的运动款式毛衣 / 连帽式毛衣
连身裙	领口过低的连身裙 / 单肩式连身裙 / 吊脖式、裸露双肩的连身裙 / 紧身、线条毕现的连身裙 / 过于闪耀、招摇、花哨、邋遢的连身裙 / 任何适合穿至夜总会、晚会的小礼服
鞋子	高度超过12厘米的细高跟鞋 / 极尖的尖头鞋 / 木底鞋 / 厚底坡跟鞋 / 各色拖鞋 / 在脚踝或小腿缠来绕去的绑带鞋 / 透明水晶鞋 / 长及大腿的长筒靴 / 工装鞋或登山鞋 / 旅游鞋

Chapter Two



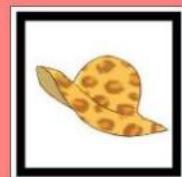
第二章
用衣服描绘你的职业角色

用衣服描绘你的职业角色

With clothes to describe your career role



×



×



×



用衣服描绘你的职业角色

想真正成为人人艳羡的职场明星，
若长期依赖几个急救妙招，满足于穿衣不出错，毕竟治标不治本。
对于有潜质成为精英OL的你来说，现在才是重新点亮职业形象的开始。

近几年来，个人着装风格以及职业形象管理越来越被人关注，
相关的专业理论和分析方法也令人眼花缭乱，很多人觉得这是一门复杂的专业技术，
一个普通的女孩实在难以掌握。事实上，形象管理确实是一门专业，
但是对于像郭小俏一样的年轻OL来说，并不一定需要像专业造型师一般，
去全面深入地学习造型知识（当然，你知道得越多，对自己的造型就越有帮助）。

想用职业装为自己增光添彩，只要掌握一定之规，然后了解自己，找到自己的角色，
并用合适的服装演绎你的角色就够了。

俗话说，没有谁比你自己更了解自己的需要。
在选择你今天要穿的职业装扮前，先对着镜子问自己三个问题：
你所在的行业？你目前的职位？你今天的日程？

1. 你身处什么行业——行业风格扫描

你所从事的行业属于以下哪种类型？对号入座，为你的角色造型划定风格方向。

【类型一：传统类】

着重于传达信任、可靠、专业、正统的行业形象的类型。

如果你是公务员，或在法律、保险、大型国有企业等行业工作，就属于此类型。

传统类行业的形象是可信赖的，稳定可靠的，不多变化的。从职业形象上，趋向于保守而严谨的服饰风格，应尽量选择典雅合身的套装，剪裁得体、简约无装饰，色彩稳重端庄为宜。女性服装最好选择中性色系，避免过于女性化。为了显示格调，应适当注意面料的质感。

风格一览

款式：风格严谨的裙装套装、裤装套装，低跟包脚鞋气质大方、中性的配件。

色彩：套装以深色的黑、铁灰、藏青色最佳，其他可选择中性色中的灰色与灰褐色，有彩色可选择明度与饱和度低的复合色彩，如豆沙色等，内搭的衬衫与外套应有较强对比，如米白及其他浅色。

花纹：最好选择素色或不明显的低调小图案花纹。

轮廓：略有腰身，肩线柔和自然。

质地：外套以质感佳的毛料为主，衬衣选择柔软的丝质或棉质材料，质感好的天然或混纺纤维。

注意：配饰应成套、保证细节品质，妆容精致淡雅，发型整洁利落。

风格关键词：严谨、正统、负责、稳重、信任、信心、专业、得体，权威。



【类型二：亲和类】

着重于传达亲切感、专业度、易沟通、自然端庄的行业形象的类型。

如果你在教育、科技、房地产、贸易等行业工作，就属于此类型。

亲和类行业，往往是与人打交道的行业，因此工作往往与沟通有关，其形象应该是易于沟通的，热心的，自然的，诚恳的，可靠的。从职业形象上，趋向于较女性化的精致服饰风格。为了体现亲切感，可选择上下身不同色或不同质地的套装，或者简约优雅的开衫、及膝裙、连衣裙等，色彩柔和协调为宜，为了增加亲切感，应避免尖锐坚硬的图案或线条，柔和的设计更能令人放松和亲近。

风格一览

款式：亲切自然的针织开衫配短裙或裤装，连衣裙配柔和线条外套，上下质感或色彩不同的套装配圆领衫，套头衫等。

色彩：粉色系搭配中性色中的米色、浅灰，弱对比，配色和谐平衡，慎用深色系。

花纹：最好选择素色或柔和朴素的雅致花纹、传统花纹、规则小花纹。

轮廓：肩部线条柔软，腰身明显，宽裙摆。

质地：柔和、轻薄，无刺眼或闪光效果的质地。如毛料，拉绒面部，弹性纤维面料等。外套以质感佳的毛料为主，衬衣选择柔软的丝质或棉质材料，质感好的天然或混纺纤维。

注意：配件应选择女性化、线条柔和圆润的设计，妆容亲切自然，发型柔和端庄。亲和类形象应正式感较低，因此要加强对着装细节的留意，保证衣服及配饰的清洁平整，避免令人感觉过于随意。

风格关键词：亲切、端庄、沟通、柔和、体贴、热心、自然、女性化。



【类型三：个性类】

着重于传达创意、活力、时尚、审美的行业形象的类型。

如果你在传媒、娱乐、艺术、时尚、建筑、出版等个性行业工作，就属于此类型。

个性类行业，是富于变化与激情，自由度大，思维跳跃，充满活力的。从职业形象来看，其搭配往往不拘一格，体现着富有特色的设计和剪裁，搭配与众不同的亮眼元素画龙点睛，令人印象深刻。创意与突破是此类型的关键词，所以，按部就班，打安全牌，沉闷保守的搭配都不是此类形象的明智选择。可以根据你本身的身体条件来确定一两种固定的型格，通过颜色、图案的变化与个性配饰的衬托实现自我风格。

风格一览

款式：大胆且协调的搭配，设计感强的款式。

色彩：强烈对比的搭配，可尝试明度及彩度较高的色彩，或完全纯粹的白色、黑色等。

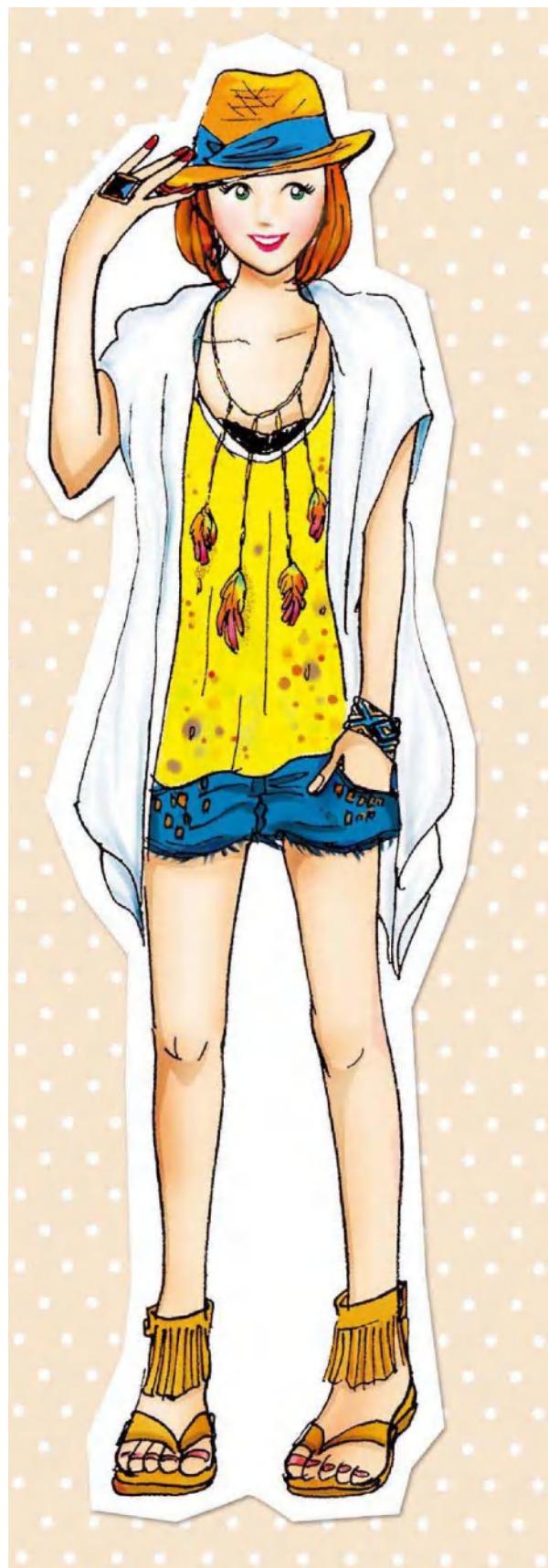
花纹：具有艺术感的花纹，抢眼的花纹，如几何图案、抽象图案，民族风格，经典设计图案，鲜艳印花等。

轮廓：极宽松或极修身的显眼轮廓，肩线或自然或夸张。

质地：各种明显不同的质地的混搭或统一效果，对比效果，或追求完全天然的质感。

注意：个性类职业形象的选择相对于其他几种来说，比较宽泛自由，但所有的搭配方案依然应遵守职场穿衣的几个基本原则，如应避免透视装、超短裙等过于暴露的服饰等。个性的张扬应成为工作的助益，如果到了影响工作或正常沟通的程度，则失去了职业装的意义。

风格关键词：多元化、混搭、抢眼、细节审美度高。



2. 你现任什么职位——职位风格扫描

你现在的职位属于以下哪种类型？有的放矢，为你的角色造型描绘风格轮廓。

【甜美亲和事务员】

关键词：协调感、好感度

形象描绘

从事前台接待，后勤管理等事务性工作的女性，或刚进入职场担任辅助性工作的新鲜人，适合穿着风格处于职业与柔美之间的女性化套装。如用圆领或立领衬衫，高领针织衫、针织开衫等来搭配长裤或宽摆的裙装，外套不刻意强调挺括，以较正式的休闲夹克为主。因为形象柔和活泼，能容纳的元素较多，因此面料也有多种选择，毛、棉、弹力面料等无闪光效果的面料质感都可，再配上工艺精良的半高跟皮鞋。

在遵循行业着装的前提下，于基本穿着上适量增加柔和多变的装饰，如蕾丝、蝴蝶结、曲线形的衣领、下摆设计等显得乖巧可爱，降低了职业装的强势和攻击性，在职场中更容易获得好感。色彩方面，同样走清新、柔和、女性化的路线，时而配合亮眼鲜艳的配饰点缀，于端庄合宜中透露出春风拂面的愉悦气息，相信这样的装扮能令与你共事的人也心情愉快，并且愿意给予你善意的帮助，定会使你工作事半功倍。

穿错衣的陷阱

事务员的角色看似无大压力，其实是一个很需要协调与平衡的角色，在穿着上也是如此，它融合了职业装与休闲装扮的元素，虽然没

有厚重硬线条的外套来强调严肃感，但切不可将其等同于身着牛仔裤和T恤般的随意。

事实上，因为此类装扮没有明显代表职业氛围的线条与色彩，亲和的同时也容易缺乏分量与影响力，在搭配时才更要注意其与休闲装扮之间的差别。服饰越显得轻松日常，则越应保证严谨端庄的工作姿态，对于领口袖口、服装的清洁平整等细节要一丝不苟。尤其要注意装饰元素的比例和分寸，例如为了增加形象的亲切感，在服饰中适当加入蝴蝶结等装饰是很有效的；为了平衡职业感，应配合简约朴素的皮包、皮鞋等，来强化你的专业感。但如果穿着印花裙子，还要再配一个花朵图案的皮包或布包，那就不是亲切不失职业感的职业装了，而是打算去喝下午茶的悠闲春装了。

职场新鲜人的服饰虽然不妨活泼甜美，但过重的装饰趣味，也会令上司疑虑你对工作的踏实程度与学习方面的上进心。因此，新晋职员的服饰在柔和的基调上更应偏向简洁朴素，避免花朵等过于女性化或趣味性的图案。

柔和多变的装饰，如蕾丝、蝴蝶结、曲线形的衣领、下摆设计，显得乖巧可爱。



【灵感无限技术人士】

关键词：专业性、自然感

形象描绘

与事务性工作正好相反，从事技术性工作的职员，是公司里相对较少与人接触的群落，老板们心中理想的技术人员最好是两耳不闻窗外事，一心埋头搞研发的。而他们的工作性质也确实决定了他们工作氛围上相对的单纯与专注。这类工作的服装要求只要端庄大方、素雅得体即可，因为工作量往往较大，这类型人的服饰还应注意舒适感，和视觉上的无负担。从事技术类工作的女性可以穿长袖或7分袖的衬衫或针织衫，配上淡雅的铅笔裙或较宽松的长裤。整体线条较为宽松自然，不强调腰身和肩线，颜色上选择不刺眼的深蓝、卡其色与白色，大地色系如咖啡色、砖红、驼黄等搭配，为了避免单调乏味，也可用鲜艳的配件调节整体质地方面，最好采用视觉和触感都舒适的天然材质，比如纯棉、麻、毛料等，感官温厚而无刺激。鞋可选择矮跟或者平跟鞋，整体形象以舒适自然为最佳。

穿错衣的陷阱

对于需要极高专注度和用脑强度，且基本不用进行内部或外部公关的技术性OL而言，穿着的舒服度和穿着的职业感至少是同样重要的。公司对于此类工作者在职业穿着方面的色彩、款式、面料、修饰等方面的要求，一般也相对宽松得多。似乎牛仔裤、T恤衫、运动鞋等职业装禁忌，技术类人员都被默许穿着。但即使如此，工作与休闲场合仍然有一条隐隐的界限，虽然你对公司环境无视，但公司仍旧有上上下下许多双眼睛盯着你，对你的升迁、前途、收入或多或少产生着影响。若无视这条职业着装的界限，小心你的工作能力也会被无视。

例如，牛仔裤的职业界限在于，职场上的牛仔裤应是清洁的、熨烫平整、颜色统一的。那些牛仔裤爱好者们所谓“养牛”的数月甚至几年不洗的牛仔裤，水磨处理的或是带着夸张图案、破洞碎须等的牛仔裤，则绝对不应该穿到职场上来。女性也应注意，牛仔裤最好选择宽窄适当的，那些将臀部和大腿线条紧紧裹出来的牛仔裤，既不舒适，也不适合上班穿着。

质地柔软，毫无直线线条的针织衫和T恤衫的职业界限在于，职场上的休闲衫应是没有具体醒目图案的，最好选择素色或低调的装饰花纹。卡通图案、醒目的文字标语等都会造成幼稚、玩世不恭、追求个性的不稳重印象，将职业感消解干净。

最后，保持衣服、鞋子的整洁干净，避免不修边幅也是技术型OL尤其需要注意的。例如，即使穿平跟皮鞋或休闲帆布鞋，也应注意鞋面的干净整洁。如果不是非常抗拒，高跟鞋与毛料长裤并不影响你工作时的舒适度，反而增加成熟与专业的气质。研发部门也是职场的一部分，穿对衣服同样对你大有好处。

端庄大方，素雅得体应注意舒适感，视觉上的无负担。



【雷厉风行女中层】

关键词：精干、信心

形象描绘

很多人都知道，中层管理是个承上启下的位置，对上，要体现对上级的服从，争取信任与支持；对下，要树立面对下属的威信，争取拥戴并调动积极性。因为顾虑较多，选择也较多，在这样微妙又具有多面性的位置上，很多人都容易找不到形象位置，穿得不得其法。有些人穿得过分正式拘谨，给人刻板封闭的印象，有的人则为了表现亲切度，穿得过于休闲，又会得到“没有领导样儿”的评价。事实上，如果要用一个词来形容理想中层给人的印象，那就是——精干，所谓精干，就是可靠干练，能力超群的人。其服饰也应体现一个人卓越的工作能力和对自己工作能力的信心，将稳重大方的职业装与亲和得体的休闲款结合，加上彰显品位质感的配饰，就是中层管理者的理想形象，也就是所谓的商务休闲装。

一个对未来充满期待，对自己满怀信心的公司中坚力量，是没必要每天穿着一丝不苟的深色套装来强调自己的职业感的。穿着柔软光滑质感的丝质有领衬衫，或者V领、圆领套头衫搭配熨烫妥帖的铅笔裙或西裤、长裤，搭配高跟鞋，再套上一件合身的有挺括线条的外套，精干自信，游刃有余的中层主管形象马上建立起来了。注意，显示管理者身份的地方在于整套服装的材质要求。请一定精选如羊毛、美利奴羊毛、棉绸等质感精良的面料。衣料卓越的质感是高雅气质的支柱，也是看得到摸得着的格调保证。上班前，一定花两分钟确认你的衣服从里到外都是清洁无破损的，并且熨烫平整。此外，女性精致的妆容，修饰得体的发型，及少量的配饰，如手表、皮包等，这些精致的细节都会于润物细无声中为你的职业感与气场加分。

穿错衣的陷阱

所谓强调自信精干的商务休闲，并不是简单随意搭配面料好的衣服就可以。为了避免过分休闲，无论穿裙装还是裤装，在衬衫或圆领衫外加一件线条挺括的外套，是中层管理者的装扮底线，一定不能省的。挺括的直线条为你的整体轮廓增加了理性、果断、有力的部分。

另外，中层管理者应工作的场合变动较多，可能从现场活动的执行到高级谈判再到商务宴会，都需要出席。因此切不要以为掌握了日常装扮即可一招走遍天下，面对不同场合的工作日程安排，作为中层管理者的你一定要慎重考虑穿着。需要考虑的因素包括：工作场合的需要，工作内容的需要，是否和上司一同出席等。例如，代表公司独自参加高级谈判时，为了塑造专业的形象，可将日常装扮改为经典的同色套裙，再搭配颜色艳丽的丝巾提高对比度；而陪同上司出席商务酒会，如果上司同样是女性，则应着质地精良的裙装，选择素雅的款式加上别致的饰品点睛，显示出对活动的重视，同时避免抢走上司光彩。如果可能，也可以提前询问女上司的装扮计划，以便进行配合。

如果你近期刚从一线员工被提升为主管，想要树立自己的职业形象，还要注意欲速则不达，“大变身”的效果会引起同事们的关注，反而不自然。不妨从基本衣着的养护和细节的改变开始，逐渐提升职业感，同时度过身份转变的适应期。



【不怒自威女高管】

关键词：气场、威信

形象描绘

人们常说，顾此则失彼。作为企业高管，经常处于形象两难的苦恼中，想要在下属面前树立权威与威信，时常不免要板起面孔。但想要真正做好管理者，其实打心里需要了解员工们的心声，避免和员工产生太强的距离感，如此一来，就需要将亲切感与威严感同时在一身衣服上表现出来。女性高管的整体装扮基调还是应以正式的商务装为主，着精心搭配的套装——质地挺括的西装外套与颜色款式与之相配的裙装或裤装。但是为了中和严肃威严的感觉，可将套装的颜色由深色改为浅色中性色，并选择色彩对比较弱的衬衣。为了活跃整体效果，衬衣在色彩和图案选择上可更宽泛，除了白色，也可选择香槟色、深粉色，图案可选择优雅的圆点、条纹以及其他经典花纹。为了彰显高级管理者的权力与个人特色，在挺括外套的选择上不妨下些工夫，除了线条与质地，也可专门选择一类极能映衬你个性的色彩和图案，色彩如柔和的粉色系，理性灰蓝色系，明亮的白色、黄色系等，花纹如条纹、格子、印花等。选定一种外套的色系或图案，重复选择穿着，会逐渐强化你的存在感与个人风格。

穿错衣的陷阱

高管形象从某种程度上能看出一个企业的文化与状态。如果你不是从事银行、法律等行业，那么如果穿得过分正统拘谨，反而容易产生予人以千里之外，且刻板保守的形象。但是，对服饰的灵活搭配还是要从自身的部门属性出发，例如，财务总监的服饰应趋于保守，选择深色或蓝色系，可令人感到安全可靠。如果像公关部或市场部总监

一样，选择明媚的鹅黄、粉色系外套，并配上时尚闪烁的配件，那就有些不对味了。

同样，级别越高，对个人修饰与细节的关注更应细致入微。女性高管要随时显示出一切尽在掌握的从容态度，最忌露出仓皇与憔悴感。因此，应时刻保持精致完整的妆容，尤其要避免黑眼圈与失去颜色的嘴唇，及时补妆是非常必要的。此外，即使穿着再讲究，头发蓬乱枯黄，指甲干裂，都会破坏你整体的从容形象，应经常注意身体护理。护理指甲时，可以修剪出较短而整齐的形状，涂上透明甲油。如果熬夜加班，清晨可喝下一杯黑咖啡，对消除面部水肿非常有效。



3. 你今天出席什么场合——场合风格扫描

当你重新审视了自己所属的行业，以及目前在公司中的角色位置。现在，重新翻开你的日程表吧，将穿衣计划具体到每天，看看你会遇到哪些需要不同衣着搭配的场合？逐一根据环境、对象、礼仪，想想自己该怎么穿。

【办公室案头工作】

如果今天的日程表上没有会议安排，也没有被派遣外出的可能，活动范围仅在办公室进行常规案头工作，你的打扮就不必刻意强调气场或功能性，而可以简单舒适些，还可以适当加点时尚元素，避免刻板生硬。

柔和的香槟色、米白色、浅灰色、茶色都很适合女性较为轻松柔和的工作状态，不过，这些颜色本身就带给人休闲感，为了避免过分随意，可以在款式和质感上多下工夫。丝质、柔光面料的香槟色衬衣，搭配略带华丽感的毛料铅笔裙。如果办公室冷气很足，可以选择颜色相称的针织开衫披在衬衣外面，显得优雅而稳重，如果穿上修身剪裁的外套则更显干练。这样的装扮可以配合珍珠或较小的宝石类饰品，如细细的单坠项链。鞋子应选米白等中性色彩的无光船型高跟鞋，针织衫或外套的颜色最好与鞋子统一，交相呼应，强调了整体感。

上身也可以选择针织衫两件套，下身配行动轻松的裤装。针织衫两件套的魅力在于即使穿着频率很高也不会产生褶皱、变形。选择手感并不过于柔软，带有适度的弹性和硬度的质地，这样的面料更能持久地保持轮廓感。

裤子方面，棉或麻的面料虽然透气吸汗，舒适感强，但很容易产生褶痕，使服饰露出疲态，不如选择羊毛质地的弹性面料，不仅令动作自如，而且不易起褶皱。如果选择有明显中缝的裤子，则能保持一整天都有型有款。

办公室装扮不宜过分刻板严肃，色彩与款式的能量不仅容易影响他人，也会给自己以暗示，过于严肃的形象容易产生压力和疲惫感，在不需要与陌生人交往时，适当为心灵减负是保持工作劲头和完美OL形象的关键点。



【会议或谈判】

参加会议的目的有两个，一个是当有重要的领导或高层出席时，恰到好处地展示自己的能力；二是在商讨具体问题时，表达观点，说服他人遵循自己的想法，实现工作成效。要实现这两个目的，首先要做到——制造掷地有声的强大气场，让每个人重视你的存在，并认真聆听你的意见。如果你有这样的觉悟，首先为自己挑选一身开运装吧！

想避免在会议场合变成隐形人或者言论轻于鸿毛，不妨先将衣服的颜色定为有分量的统一深色，例如黑色、深蓝色等。即使不一定穿上刻板隆重的职业套装，也应选择精干型的直线条剪裁。强调肩线，有着利落腰身的挺括外套加上裤缝熨烫得笔直、宽窄适宜的长裤，内穿质地精良的浅色衬衣，黑色高跟鞋，配饰为简约设计的手表。这样一身优雅爽利的打扮，即使身处男性成员众多的群体中，也绝不输阵势。但是如果想增加一些女性的亮色，可在衬衣颜色上做些改变，更易脱颖而出。

会议着装的重点在于庄重、简约，强调轮廓的爽利和挺括，因此，服装搭配看似简单，面料则需要精挑细选，衬衣应选丝质而非触感朴拙厚重的棉布，裤子的面料不应过分柔软，裁剪也不易太宽松，宽腿裤优雅从容的特点过于柔和与女性化，反而不适合表现会议上应有的雷厉风行。



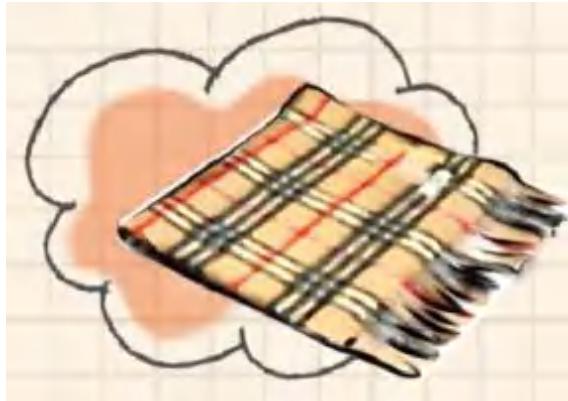
【出差】

出差的服装分为两部分，一部分是乘坐长途交通工具，如飞机、火车、长途汽车等时的装扮，另一部分是携带到外地开展工作业务，出席活动，谈判时的装扮。



在乘坐长途交通工具时，选择能够自由抬手臂、下蹲和弯腰的衣服和一双可以长途穿着行走的鞋非常重要。因为即使是女性，在旅途中也难免遇到需要自己搬动行李、购买物品或寻找路线的时候。轻便的衣装会让你更有安全感，也避免了不必要的狼狈。本来出差外地进行工作，因为环境陌生，精神容易疲劳，因此在乘坐交通工具时保证舒适的状态和充足的能量非常重要。如果为了衣着光鲜而穿戴着行动不方便或者长期穿着不舒适的服装，那实在是在给自己找麻烦。另外，亚麻等容易产生褶痕的服装也不要在长途旅行时穿着，即使是去风景宜人的海滨城市，度假感太强的服饰也不适合在到达当天穿着。一般出差时，都有当地负责接待的人员到飞机场或火车站接待，虽然是出差，也仍是在工作时间，满是褶痕的服装容易显出疲劳和狼狈。运动服或度假沙滩装则欠缺职业自觉，传达出你“无心工作，十分放松”的错误信息。

薄风衣，夹克衫，弹性面料的裤子都是出差时的良伴，卡其色、黑色、棕色等耐脏的颜色在旅行中穿着也比较妥当。如果穿高跟鞋不舒适，可以穿一双平底船鞋，配优雅大气的手提包，整个造型简约而干练，并且应对一般的旅途问题都能游刃有余。



在交通工具上还有一个装扮法宝，那就是一条质地厚重，花色与图案素雅的羊绒披肩。长时间坐着的时候，脱掉束缚肩膀的外套会更放松，这时裹上羊绒披肩，能很好地抵御强烈的空调冷气。而到达出站时，羊绒披肩又可披在外套外边，成为整体服装搭配的亮点，真是既实用又时尚。

到达出差目的地后处理业务时，你将遇到的着装问题是小小的旅行箱如何应对陌生环境里多变的天气和场合。你当然不可能无论刮风下雨、出席会议、现场参观还是登门拜访，都穿同一套衣服，但是行李箱中有限的容量，要求你的每件行李都要以一当十。既不增添行李，又要轻松应对多种需要，因此，必须提高衣服之间的搭配性能。可以用不同的上衣搭配同一条裤装或裙装，因为上衣比裤子更容易改变整体形象。如果只能带两件外套和几件内搭衫，要注意几件内搭的颜色和款式都应与两件外套分别和谐。同样的外套，搭配不同的内搭也会产生完全不一样的效果。



差旅服装推荐款：

一件黑色内搭： 可与任何外套及下身服装搭配。



一件挺括的西装外套：在参与严肃的商业会晤时，一件黑色或深色西装外套就能塑造职业感。



一件休闲外套：在服务性的工作中，无明显肩线的柔和色外套能增加亲切感，瞬间拉近人与人之间的距离。



一件修身剪裁的衬衣：天气热时，可与裙装或裤装单独搭配外穿。



一件及膝的黑色连衣裙：如出席酒会等晚间活动，黑色连衣裙是最有型也最安全的装束。搭配上胸针或一条丝巾，就能穿出多种变化，以适应不同的环境和氛围。



几件必要的搭配小物：显眼的丝巾、装饰效果强的胸针、耳环、项链等饰品。因为要节省空间，轻便的小装饰品是改变服饰的大法宝。



【商务酒会，发布会】

商务日间聚会的受邀来宾，服饰的选择较宽泛，无袖的连衣裙配上珍珠项链就是最简单方便的装扮。视酒会的隆重程度而易，可以配上镶有水钻的宴会包、同样富有装饰性的高跟鞋、设计醒目闪亮的首饰来调节整体的华丽感，隆重程度越高，配饰的华丽感也相对提高。裤装也可以出席酒会，但更适合腿长、身形高大、气质独特的大气风格女性穿着。分体的套裙则不适合酒会穿着。



如果当天的日程是从公司直接到酒会地点，为了减少整套换装的麻烦，你可以在无袖连衣裙外面套一件夹克或西装来改变形象，事先带一双精致的宴会高跟鞋到公司，并在公事包里放入适合Party的小物，例如晚宴包、丝巾配饰等。宴会鞋应该挑选比上班时穿的鞋跟高一些的浅口船鞋。如果还想突出形象，鞋尖处又窄又长的玛丽珍鞋、鱼嘴鞋、露出脚后跟的后系带高跟鞋都会为你魅力加分，这些款式更能凸显出女人味儿。包包的质地要与鞋子搭配，如果包的设计是有金属感的，鞋子最好也有同样质感的亮点装饰。

从公司离开前换上宴会鞋，就穿着上班的衣服前往Party的会场。到达后，根据场上其他来宾的装扮来判断Party氛围有多正式。如果非常正式，可将外套脱下和公事包一起存在入口的寄存处（一般酒会都有）再入场；如果只是较轻松的招待会，则穿着外套直接进去也没关系。当然，进入场地前，可先在酒店的化妆间做些适合Party的装饰调整。比如，换上事先准备好的首饰，或披上披肩，或用丝巾装饰衣裙。妆容方面也应注意，越是隆重的酒会活动，妆容应比上班妆更浓艳一些，以配合整体的效果。

说起商务晚宴，许多人都头疼不已，究竟该穿什么好呢？相信很多人都有“盛”装出席，但装饰太“盛”好尴尬的难过经历。但是，从此甘做隐形人，放弃展示OL魅力，那也绝不是一个有出息有进取心的OL所为。其实，商务晚宴并不可怕，着装的诀窍在于低调与华丽、沉着与闪亮之间的搭配与比例。只要搭配得当，你就不会变成隐形人，也不会变成“大花盆”。

黑色是最基本的宴会色彩，搭配任何饰品配件都不容易出错，但黑色就像一个一览无余的舞台，完全地展示着你对各个配件的驾驭能力和搭配审美。如果你对饰品在黑色服装上的乍眼有些不安，那么可以选择带有金属光泽的颜色如暗黄色等，这些色彩本身比较朴素，能够衬托饰品，又能与奢华感产生呼应。



【提案】

向客户介绍整个项目的方案，并说服客户接受，这类工作就是所谓的提案，在营销策划、广告、设计等行业领域，这是工作中至关重要的一环。

对于提案者来说，面对客户，最重要的是要迅速吸引对方来聆听自己的提案讲解，并且信服自己所说的，“请认真听取，并相信我说的”，这就是提案人员的形象应具备的潜台词。而吸引他人注意力最有效的方法就是巧用颜色——具有鲜明反差的色彩搭配就较容易吸引他人的注意力。不过也要避免黑白配这种过于绝对的穿搭法，颜色的浓淡反差过于强烈，会让人感觉刻意，联想到戏服或制服，产生距离感。黑色搭配米色、香槟色则别致而有效。款式方面，女性则应避免面料太过柔顺的连衣裙、开衫等，不如选择中性风格的硬朗线条服装，使你传达的信息更有说服力。穿着挺括外套的时候，衣服一定要熨烫平整，特别是衣领、下摆处，穿着时最好把衣服扣起来，展示利落干练的剪裁线条，看起来精神百倍。



作为女性，虽然服饰趋于中性，必要的装饰还是不可缺少的。配饰不要求华丽，应该尽量简洁大方。想象一下，当你手里拿着资料，或者运用大量的手势为你的陈述说明助阵的时候，戴在手上叮当晃动的手镯，或者过于醒目的大戒指是多么令人分心。为了避免造成陈述效果的减分，建议尽量减少手部装饰，一定需要的话，一款设计简洁大气的手表就可以了。



项链以珍珠为最佳，其次是白金或银质。色彩绚烂的宝石或钻石项链太过耀眼，而珍珠等低调温润的光彩则更易辉映出雅致成熟的魅力，应选择紧贴颈部的细项链。如果觉得整个造型太暗淡，还可以在外套的翻领处加上精致而有闪烁效果的胸针。

需要再三强调的是，一定要注意整体仪表的清洁整齐。如果外套或衬衣颜色较浅，应选择肉色内衣，以免透出颜色、头发；指甲应注意修饰；皮鞋应光亮无尘；还有作为整体形象的提案文件夹、电脑包、公事包、名片夹等，都应该干净、整洁、好用，避免尴尬，确保提案的顺利通过。



TIPS：男女正装标准一览

男性职场装扮原则

- 整套西装最为正式（专业权威）
- 半套西装较为休闲（轻松亲和）
 - 正式场合多半穿黑色皮鞋
 - 袜子色彩与皮鞋搭配
 - 皮带与皮鞋色彩宜统一
 - 做好个人发肤修饰
- 可使用淡雅清爽的古龙水

男性职场不宜之装扮

- 过于休闲的装扮
- 服装过于陈旧或不整洁
 - 发亮的面料
 - 鞋子肮脏或过旧
- 袜子过短或穿白袜、丝袜
- 不当或过多的饰品
 - 头发凌乱或不洁
 - 指甲过长或不洁
- 面部毛发未经修整或不洁
 - 过浓的古龙水

男性服装正式原则

- 整套西装最正式
- 穿西装较正式
- 打领带较正式
- 剪裁合身较正式

- 平滑但不发亮的面料较正式
 - 长袖较短袖正式
- 色彩正式度深浊浅艳依次递减

男装职场搭配正式度

- 整套西装+领带（商务）
- 配套西装+领带（上深下浅，上浅下深）（经典）
 - 休闲西装+休闲衬衫（品位）
 - 正式衬衫+领带（品位）
- 休闲衬衫+其他外套（品位）
 - 休闲衬衫（轻便）

男士商务休闲基本原则

- 不成套的搭配法
- 多种质感混搭
- 富于变化的剪裁
- 可以不打领带
- 领带质感花色多元
- 上衣还是要有领子
- 鞋袜可选其他色系

女性职场装扮原则

- 裙装以及膝长度较为正式
- 裙装应搭配包头淑女鞋与丝袜
- 可穿裤装（直筒全长之西装裤最正式）
 - 裤装搭配小方头包鞋
 - 可佩戴合宜饰品

- 发型应利落美观
- 可使用淡雅宜人的香水

女性职场不宜之装扮

- 性感的装扮
- 过于可爱的装扮
- 过于休闲的装扮
- 迷你裙搭配露趾凉鞋
- 化妆过浓或完全不化（餐后不补妆）
 - 凌乱的发型
 - 夸张的饰品配件
 - 夸张或斑驳的指甲油
 - 过浓的香水

女性服装正式标准

- 整套最正式
- 有外套较正式
- 裙比裤正式
- 剪裁合身较正式
- 平滑但不发亮的面料较正式
 - 袖子越长越正式
- 色彩正式度深浊浅艳递减

女装职场搭配正式度

- 裙装套装（商务）
- 长裤套装（商务）
- 连衣裙+外套（经典）

- 上下配套装（经典）
- 针织套装配裙或裤（品位）
- 单件上衣配裙或裤（轻便）

女士商务休闲基本原则

- 裤装裙装均可
- 不成套的搭配
- 外套内不穿衬衫改穿圆领内搭
- 穿针织套装表现亲和力
 - 较时髦的鞋款
 - 较富变化的袜子
- 佩戴有风格的饰品配件

你应该知道的服饰搭配原则

所谓知己知彼，了解了自己的定位，保证穿衣不穿错，还应该强调衣着的美观，找到适合自己体型的衣服。改变着装，从了解自己的体型、了解色彩的语言等开始吧！

选衣看身材

以下是目前最常用的体型分类方法，看看你属于哪种体型，应该采纳哪些着装建议。

【苹果型身材】

苹果型身材的女性，其整体线条的最大维度都集中在身体的中间，若不加以控制的话，穿衣服容易显得很矮很宽。苹果型身材的装扮改善方法在于转移注意力，极力突出你身体比较纤细的地方，給他人留下苗条的印象。款式方面，条形上衣、短裙、带腰带的长裙；单排扣的夹克、衬衣外套、裙子、敞口或宽腿裤；长衬衣，长外套等都很适合你。能拉长线条的V字领，会帮助你拉长整体线条。如果要穿连衣裙，应选择不显露腰身，只在胸前有造型的款式。要避免穿着短款上衣和紧腿的裤子，这些会把你的腰部暴露出来，垫肩会使你看起来壮实。颜色鲜艳的上衣，避免有光泽的面料，比如绸缎，厚实的纺织品也不适合你。可以用细节吸引人的注意力，比如项链和珍珠等。



【梨型身材】

就如字面意思一样，梨子身材的人其整体线条的最大维度都集中在身体的下半部分，过宽的臀部、粗壮的腿，和纤细的上半身相比显得很不匀称。梨型身材的装扮改善方法在于想办法把目光从你最突出的臀部转移到上半身，也就是纤细美丽的手臂和肩膀上来。款式方面，条纹裙、颜色鲜亮的上衣、有收腰剪裁的夹克或外套，都是将注意力向上吸引的妙招。宽松的深色裤子或高腰的设计能尽量避免臀部突出，穿上高跟鞋，你会整个人重心上移，挺拔轻盈很多。宽领宽袖的衬衣会让你的外形显得更为匀称，有悦目装饰的领口也会把别人的注意力吸引过来。而装饰性过度的裤子和包身的筒裙则应该远离。



【直线型身材】

直线型身材的人拥有模特或运动员一般的苗条身材，身形没有什么突出的部分。从上到下都是垂直的，拥有这种身材虽然可以穿进任何衣服，但有些缺乏曲线，从而影响了女性魅力。直线型身材的装扮改善方法是让身形更凹凸有致，以腰部为突破口增添女人味。款式方面，连衣裙让你女人味十足，最重要的是用一条宽腰带显出纤细的腰部，腰部带褶的夹克也能起到这个作用。带有花边的衣服或是腰部打褶的裙子，花纹和几何图案都能为你的平直外形增添内容。束领的长衬衣和长摆连衣裙最能突出你的女性特质，勺子领、V领能将视线集中到脸上，同时也有助于美化胸部曲线。有口袋的裤装可以修饰臀部的曲线。远离竖条纹——竖条会更加凸显你身材的平直。



【沙漏型身材】

沙漏型身材是一种非常匀称的身材，有挺拔的胸部和圆润臀部，纤腰则成就了完美的曲线。如果说缺点的话，就是在职场穿着中，拥有如此傲人身材的你一定要注意避免过分性感。装扮改善方法是用挺括的硬线条外套提升专业感，不突出身体线条。挺括质地的服饰能增加你职业装扮的庄重感，尽量避免穿过紧的裤子和包裙，选择大摆的裙子，或收腰的连衣裙、高腰便裤等，既不牺牲你难得的好身材，又高雅端庄，不过分性感。针织衫比修身衬衣更适合你，条纹图案比圆点在职场中更有利于你突出专业感。



职场着装，先了解色彩语言

【红色】



代表热情、活泼、热闹、革命、温暖、幸福、吉祥、危险……是一种鲜艳、热烈、瑰丽的颜色。它充满热情动感，给人勇气、信念和活力，与热情奔放相联系。它是积极的、前进的色彩，常被用来传达有活力、积极、热诚、温暖、前进等涵义的企业形象与精神。另外红色也常用来作为普告、危险、禁止、防火等标示用色。

【橙色】



代表光明、华丽、兴奋、甜蜜、快乐，是色彩中最响亮、最温暖的颜色。橙色明视度高，它饱满、成熟。但在工业安全用色中，橙色是普戒色，如用于火车头、登山服装、背包、救生衣等。

【黄色】



代表明朗、愉快、高贵、希望、发展、注意……是一种能使人引起愉快暇想的颜色，它渗透出来的灵感和生气使人欢乐和振奋。黄色明视度高，它代表着愉快、光明和权威。

【绿色】



代表新鲜、平静、安逸、和平、柔和、青春、安全、理想……是革命与希望的颜色。在商业设计中，绿色所传达的理想、希望、生长的意象，符合了服务业、卫生保健业的诉求。在工厂中为了避免操作时眼睛疲劳，许多工作的机械也采用绿色，一般的医疗机构场所，也常采用绿色来做空间色彩规划或标示医疗用品。

【蓝色】



代表深远、永恒、沉静、理智、诚实、寒冷……是天空的颜色，是海洋的颜色。它宁静又不缺乏生气，可以用来制造多种多样的效果，是冷静、理智、尊严的象征。由于蓝色沉稳的特性，具有理智，准确的意象，在商业设计中，强调科技、效率的商品或企业形象，大多选用蓝色当标准色。另外蓝色也代表忧郁，这是受了西方文化的影响，这个意象也运用在文学作品或具有感性诉求的商业设计中。

【紫色】



代表优雅、高贵、魅力、自傲、轻率……是一种天生美丽的颜色，它雅致、温馨，同时有宁静的感觉。由于具有强烈的女性化性格，在商业设计用色中，紫色也受到相当的限制，除了和女性有关的商品或企业形象之外，其他类的设计不常采用它为主色。

【白色】



代表纯洁、纯真、朴素、神圣、明快、柔弱、虚无……白色可以与任何颜色相配，但是每一种组合的效果和基调又各不相同，与浅色搭配，精致而浪漫。与原色相配，明亮而热烈。在商业设计中，白色具有高级、科技的意象，通常需和其他色彩搭配使用。纯白色会带给人寒冷、严峻的感觉，所以在使用白色时，都会掺一些其他的色彩，如象牙白、米白、乳白、苹果白。在生活用品、服饰用色上，白色是永远流行的主要色，可以和任何颜色作搭配。白色的服装具有艺术气息，具有表现力和信赖感。

【黑色】



代表崇高、严肃、刚健、坚实、粗莽、沉默、黑暗、罪恶、恐怖、绝望、死亡……是一种有强烈的孤独与寂寥感的颜色。在商业设计中，黑色具有高贵、稳重、科技的意象，许多科技产品的用色，如电视、跑车、摄影机、音响、仪器的色彩，大多采用黑色。在其他方面，黑色的庄严的意象，也常用在一些特殊场合的空间设计中，生活用品和服饰设计大多利用黑色来塑造高贵的形象，它也是一种永远流行的主要颜色，适合和许多色彩作搭配。在职场服饰中，黑色代表了力量，充满着震慑性和影响力，

【其他职场衣着常用色】

【茶色、米色、驼色】



不具攻击性，友好、端庄、职业、亲和、精干和信任的感觉。

【棕色】



质朴、平和的大众色，传递亲和、友好和忠诚的感觉，让人产生放松、信赖感。

【炭灰色】



给人以权威和优雅的感觉。

【洋红色】 令人印象深刻，给人以高贵、优雅和正式感。



【裹蓝色】 具有创造力的色彩，给人以镇定、平衡的感觉。



【靛青色】 深沉、独特，给人以创造力、艺术力、直觉力和不平凡的印象。



【深蓝色】 具有与黑色相似的权威性，是一种带有信任感的色彩，给人正直、诚实、肯干和有条理的感觉。



Chapter Three



第三章
OL四季百变穿搭四季明星款

OL四季百变穿搭四季明星款

Office lady for four seasons change



甜美型OL四季穿搭

1. 浅蓝色公主袖衬衣+宝蓝色有褶及膝裙摆+深色宽腰带

场合：日常通勤装

搭配：公主袖短袖衬衣搭配带褶裙摆的造型轮廓为十分女性化的漏斗型，强调肩线与纤细的腰部线条。衬衣与裙装都选择棉质或较厚的有挺括线条的混纺厚面料，使得造型端庄又爽利。腰间的宽腰带不仅使腰部显得更纤细，并且使OL形象更加干练，精神百倍。上浅下深的同色系十分和谐清爽，在敞开的领口佩戴设计别致的项链增加时髦感，配一双棕色中跟浅口尖头皮鞋，可加强形象的整体效果。这身轮廓搭配还可改为白色衬衣配棕色半裙，另有一种纯净的质感。

美好心水：

宽腰带配带褶裙摆的效果很有传统美感，宽腰带能有效地凸显腰部线条，并使衬衣长裙的搭配显得飒爽干练。中长的褶裙设计端庄秀丽，容易使人产生信任感。这身搭配中裙装的质感非常重要，选择时，需较厚较硬的面料能撑出裙摆的大A字效果，如果改为柔软垂顺的质地，则职业感会缩减，且裙褶会在视觉上加宽胯部的宽度。



2. 白色尖领衬衣+黑色带装饰直筒短裙+艳丽大方巾

场合：日常办公室穿着

搭配：白衬衣配黑色半裙的基本款搭配，以颜色艳丽的丝巾在胸前做一个领带形的结饰，俏丽大方。腰线较低的黑色直筒裙，选择厚重有清晰纹理的质料，与上身的平纹棉绸拉开层次。为了凸显甜美的女性感，黑色裙子的裙边上缀了一圈珠链型装饰，显得柔和可爱。这身搭配提升了腰线，将视觉重点放在明快的上半身，很有动感和亲和力。



美好心水：

虽然白衬衣配黑裙的搭配是非常正统的职业装，但颜色的强烈对比，容易使造型老气古板，对于甜美的办事员形象，更容易拉大与他人的距离。为了在保持职业感的同时提升好感度，选择女性化的装饰物来柔化形象非常必要。丝巾是职场中最常与白衬衣搭配的小物，使用丝巾时，可避免选择紧紧系在脖子上，严谨的打结的制服型款式，而选择疏放随意的丝巾造型，如松松的领带型，斜系的披肩型等。为了使整体造型的色彩不至混乱，还应注意装饰小物的花

色中至少有一种和服饰及其他小物是统一的，如丝巾与裙子都含有黑色。丝巾与腰带都含有蓝色等。



3. 白色针织长袖开衫+黑色无袖针织衫+米黄色蝴蝶结型腰饰A字裙+长款项链

场合：日常工作装

搭配：白搭的白色针织衫配米黄色A字裙的搭配十分乖巧而淑女。为了增加一些成熟的韵味，在针织开衫内搭一件黑色无袖针织衫，胸前的装饰女性感十足，配以长款项链，整个造型的质感层次丰富，轮廓端庄雅致。



美好心水：

职场装扮的针织内搭衣领最好选择平直或圆领、V领的简约造型，过于别致的设计或女性感较强的装饰在搭配中容易产生违和感。女性感较强的内搭装饰往往使用蕾丝或抽褶来强调胸部，在职场搭配中应尽量避免穿着。如果发现今天选的内搭衫领子太松或过低，为了

庄重感，可用丝巾或长而大的项链稍微遮掩。如果全身的弧形柔性线条过多，还应减少饰品的装饰，鞋与包等配件都以简洁中性为宜。



4. 西瓜红色一字领中袖针织衫+白色半身裙+白色腰带 +精致项链

场合：日常办公室穿着

搭配：西瓜红色中袖套头衫搭配白色及膝裙是一套大方而舒适的OL上班装，上身的一字领及蝙蝠衫似的中袖收口设计宽松而稳重，柔软清透的质感也很适合夏天穿着。西瓜红与白色半身裙的配色安全而整洁，用一条腰带与白裙子呼应，同时强调腰部线条。这身装扮可以搭配细致的短项链、手表等简单饰品。

美好心水：

中腰半身裙可选择较修身的款式，使上松下紧的轮廓拉开层次。这身搭配较为轻松日常，给他人以亲和无压力的感觉。如果临时要出席较为正式的场合，为了凸显干练，可将上衣束进裙子里，最好配一条与上衣同色的皮质细腰带，换上效果较明显的长款项链（如珍珠长链），马上从甜美办事员升级为干练女强人。



5. 米白色立领修身短夹克+淡粉色百褶雪纺裙

场合：日常上班着装

搭配：米白色短上衣的长度刚好到腰部，配合下身质地柔软的及膝百褶裙，正好强调出女性感十足的轮廓。为了避免过分甜美，米白色上衣选择立领硬朗线条的夹克款式，硬朗的直线条为柔美的粉色裙装增加了一分干练。雪纺裙虽质地柔软，但及膝的长度端庄稳重，配合米白色中跟船鞋，即是亲和力满分的OL装扮。

美好心水：

甜美办事员的形象很容易流于过分甜美，因为爱美的女人们，衣橱里粉嫩的色彩和花朵图案、蕾丝装饰实在太多了。因此，具有亲和力与女性柔美感的造型需要的是对女性元素的适度把握。柔美的雪纺质地若再配一件带珍珠或花边装饰的针织开衫，则更像约会装，毫无职业气场可言。在春夏季节，柔美质地的裙装应搭配硬朗线条的上衣，除夹克外，也可搭配直线条的西装外套，为了一致的柔和感，外套也建议采用收腰的设计。



6. 白色棉质圆领中袖衬衫+黑色包肩式外套+墨绿色修身9分裤+中跟包头鞋

场合：外出、出差

搭配：宽松的棉质圆领白衬衫本身具有田园少女纯洁浪漫色彩，配上线条硬朗、质地较厚的西装领包肩黑色短袖外套，马上增加了正式度和职业感。修身的墨绿色9分裤轻便干练，便于行走和长途旅行。白色、黑色及灰绿色都是和谐度较高的中性色彩，为了凸显活泼的女性化特质，可选择一双与灰绿色长裤和谐的亮色中跟鞋，如橘红色。若选择黑色，则全身的装扮肃静优雅，别有另一番韵味。

美好心水：

比起优雅从容的长裤，9分裤显得更亲和更有行动力。在外出和长途旅行时，带点工装裤设计（如侧面的大口袋等）的9分裤显得轻便耐穿。如果要长时间走路，这样的裤长也适合换一双软底的轻便平底鞋。夏季外出时，比起长袖外套，能为后背和腰保暖的短袖外套也许更实用。在与人正式会面，或在冷气充足的地方，厚质地的短袖外套既能增加服装的正式感，又能保暖。在户外天气热时，脱下短袖外套，白色圆领衫也可单穿。



7. 浅色棉质连衣裙+白色轻质针织开衫

场合：办公室日常装扮

搭配：如韩剧女主角一般的端庄圆领浅色连衣裙配轻薄的白色针织开衫，这样的搭配每位甜美型OL都至少该有一套。比起雪纺绸质的连衣裙，棉质的连衣裙线条较硬，因此塑身和显瘦的效果更好。针织开衫很适合搭配简约的圆领设计，连衣裙的腰间装饰最好为同色与剪裁合为一体的，更显清爽自然；也可选择无装饰的、收腰剪裁的圆领连衣裙，配上开衫，在胸前装饰长款项链或别致的胸针，一样端庄高雅。为了拉长腿的比例，也可以不要装饰，转而以一条细腰带系在较高的腰线位置。

美好心水：

对于甜美OL来说，圆领修身连衣裙配针织开衫的搭配是一款较为端庄的造型。需要注意的是，硬质材料，比如棉质等，长期穿着需要保养熨烫，因为棉质修身连衣裙很容易留下横向的褶痕，令整体造型减分。如果觉得很难保持，也可选择含棉的弹性面料，更易穿出神采奕奕的效果。要注意的是，修身连衣裙可以比半裙稍短一些，但也不应过短或过于紧身，适度地勾勒出线条即可。



8. 灰色收袖口中袖圆领针织衫+呢料经典格纹褶裙+中跟浅口包头鞋

适合场合：日常办公室着装

搭配：在领口和袖口带有细褶的圆领针织衫甜美端庄，搭配长度到膝盖稍往上的厚呢料褶裙，并不强调肩线或腰线，带有弧度的轮廓线条使这身简单的搭配非常有亲和力。如果想增加甜美度，可以配一双鞋头较圆的中跟浅口鞋；如果想增强职业感，则可配尖头皮鞋，增强成熟度。因为这套搭配的视觉重点在肌理感强的花呢褶裙上，因此上身的装饰越简单越好，一条纤细的项链恰到好处。因为针织衫是中袖，如果你想强调手腕的纤细感，也可以加一条设计精美的细手链。

美好心水：

针织衫配百褶裙的搭配是甜美型OL的衣橱必备。搭配的关键在于，虽然甜美型职业装不妨加些女性化的点缀，但切忌“点缀”随处都是。应掌握好素与花，平淡与精彩的平衡。如果你全身的搭配中有一件衣服是带有蝴蝶结、蕾丝、抽褶或布料装饰感强的单品，那么其他的服饰则应该以简单的基本款作为搭配，力求与装饰性的衣服在颜色质地土上搭配和谐，并能突出装饰款的美感。



9. 白色套头针织衫+淡黄色垂坠感及膝圆裙+牛角扣兜帽短大衣+尖头及膝高跟靴

场合：通勤装、日常办公室着装

搭配：白色套头衫与淡黄色圆裙的色彩搭配柔和而明亮，顿时改变了冬装的沉闷气氛，厚重的呢制兜帽大衣青春活泼，且很有保暖感，与线条利落的黑色及膝靴一起，仿佛给柔软轻薄的淡黄色裙装一层厚重温暖的保护，轻盈与舒适兼得。牛角扣兜帽大衣的经典款式总有一种青春年少的学生气质，非常活泼，可以用靴子和女性化的手拎包加强成熟韵味，搭配出令人如沐春风的甜美OL通勤装。

美好心水：

很多人也将牛角扣大衣称为“Monty大衣”，这个名字来自于以酷爱牛角扣大衣而闻名的英国陆军元帅伯纳德·蒙哥马利将军。以此可看出牛角扣大衣本身的设计剪裁并不是为了凸显女性的柔美。因此，女生穿着这种大衣更应利用搭配来调和牛角扣大衣带来的直线条。牛角扣大衣款式宽松，因此最好注意全身搭配的层次感——柔软质地的衬衫和毛衣、开衫都是穿在牛角扣大衣里面很好的选择，用不同的颜色与面料叠加出精彩的层次。穿着牛角扣大衣时，上半身会在视觉上显得厚重，为了平衡，下半身最好选择轻快感的服装，如短裙和靴子，或者修身的裤装配高跟鞋，长裙和宽松的裤子则并不适合搭配牛角扣大衣。



10. 立领蝴蝶结柔质白衬衣+黑色饰边红色开衫+黑色中裙+高跟鞋

场合：日常着装，展会等接待工作时着装

搭配：柔软质地的白色衬衣加上小立领及领口处系蝴蝶结的装饰，显得精美且非常女性化，红色开衫本身的线条也都以柔软的弧形组成，加上黑色的饰边，强调了外套感，且与下身的黑色中裙相呼应。整体搭配非常淑女和端庄，白色与红色也有助于在冬天调节沉闷，还有提亮肤色的作用。为了加强细节与时尚感，黑色裙子除了选择精良的呢料以外，带有暗纹肌理的软绸，有着精细褶纹的双层雪纺也都是不错的尝试。可使服饰除亲和外，更多一分华丽高贵。

美好心水：

针织开衫在衣橱中的地位介乎于外套和内搭之间，柔软的质感，不强调肩线与腰部的设计，使得针织衫给人亲和随性的感觉。一般来说，设计越素净，没有装饰物的开衫越趋向于内搭服饰。如果想强调开衫在一套搭配中作为外套的作用，可以选装饰感较强的设计，例如在袖口有明显设计的，突出了口袋设计的，强调前襟与下摆的，或肩部有特殊装饰的，都更容易营造外套效果。但是要注意，肩部和领口等处的特殊设计会使原本百搭的开衫产生搭配局限，一件外套款明显的开衫外，不宜再套上同样功能的西装外套等。



11. 圆领白色衬衫+圆领直身呢质黑色短外套+咖啡色修身裙+系带高跟裸靴

场合：通勤着装、日常办公室着装

搭配：低至锁骨的圆领衬衫，叠加同样形状的圆领外套，凸显出肩颈的柔美线条，同时营造出恬然美好的典雅气息。为了凸显领子的线条，衬衫与外套的装饰都以简单为宜，衬衫选择质感平直的纯棉质地，外套可采用呢料，同样以平直简约的前襟剪裁突出领口精彩的弧线。下身搭配的修身咖啡色短裙平衡了黑与白的强烈对比，修身的款型与上身直线剪裁的短外套也非常协调。为了拉长腿部的线条，黑色裤袜配一双黑色系带裸靴必不可少，裸靴轻巧的款式不至于破坏上身的端庄感，同时带出了秋冬装独特的气息。



美好心水：

圆领直身线条外套，是秋冬外套中结构最简单也最经典的一种。提起圆领直身外套加珍珠项链的造型，你很容易想起美国的总统夫人们——从典雅标杆的杰奎琳，到米歇尔·奥巴马，都用圆领直线条传达着亲和、女性化又不失端庄雅致的讯息。圆领直线的造型比起翻领外套更亲和，没有攻击性。在秋冬季节你可以搭配同样圆领的内搭，也可以搭配高领套头衫等与圆领线条不冲突的款式。如果想搭配翻领，应尽量避免平直或锐利的领子线条，保证圆领自身的典雅

视觉。最后，圆领外套有柔化面部线条的作用，长脸型的女孩子不妨试试。



技术型OL四季穿搭

1. 方格衬衫+粗制宽松线衫+湖蓝色中裤

场合：技术研发加班中

搭配：格子衬衫代言了技术性OL服饰强调舒适及天然感的特质，宽松、质感粗疏的V领线衫使整个装扮中性而素雅，湖蓝色中裤彰显青春活力，适中的长度在职场中穿着也没有问题。为了增加搭配的精致感，细的装饰项链、皮质手镯或手表能增加一些成熟的女性味，为了不使这身舒适的打扮跌破商务休闲装的底线，一双中跟的浅色尖头包头鞋可锦上添花。

美好心水：

浅色粗针织线衫套格子衬衣的搭配，有一种经典的学院风范。但如果你是胸部丰满，或身材整体较丰腴的女性，这样的穿着容易使侧面看起来过厚，可以将线衫改为中性款式的开衫，同样帅气。鞋子方面，如果将高跟船鞋改为有经典花纹的系带中跟牛津鞋，则时尚度又进阶一步哦！

粗制宽
松线衫

方格
衬衫

湖蓝色
中裤

经典的学院风范!

中跟的浅色
尖头包头鞋



2. 白色装饰衬衣+米色阔腿中裤+黄色腰带

场合：通勤着装、日常办公室着装

搭配：白色衬衫配米色中裤的搭配简单率性，H型直线轮廓，上下身都没有刻意的修身剪裁，仅以柔和的黄色腰带强调轮廓的紧凑。没有过多装饰的中性款式很适合技术型OL，衬衣胸前的经典褶皱装饰和腰间的黄色皮质腰带，则增加了女性的细腻典雅。上下身清爽透气的质地很适合长期伏案工作的技术人员，同时不失职业感。



美好心水：

在购买此类衣服时，请多考虑面料的可穿性。这套简约大方的搭配需要服装有极好的质感体现。建议衬衫选择有一定硬度的棉，而中裤为避免久坐形成的褶皱，也应避免选择亚麻等质料。穿这身衣服前，需要熨烫得非常平整，尤其是胸前的褶皱和中裤的中缝，要熨出直线条，避免凌乱感。



3. 礼服领深色长款西装外套+米色无袖雪纺衫+直筒牛仔裤+高跟鞋

场合：公司内部会议

搭配：为了在舒适层面提升职业感与成熟度，用牛仔裤搭配素色无装饰雪纺衫，外套质感厚重的长款西装，配件为珍珠长项链、高跟鞋，这身打扮同样穿出了相对庄重成熟的韵味。因为长款西装外套的保暖性，这套衣服很适合天气尚凉的初春时穿着。天气较热时，将深色外套换成薄质即可，黑色、米色等中性色都较适合。



美好心水：

美好心水：长款礼服领西装外套显得稳重，质感方面应选择羊毛或毛呢等厚重精良的质地。牛仔裤虽然本身是休闲装束，与正装搭配

时，也应清洁崭新且熨烫平整，过分磨白、有夸张修饰或有破洞的牛仔裤不适合。另外，这身搭配体现了略带休闲的优雅成熟气质，过紧的牛仔裤或铅笔裤也不适合。

礼服领深色
长款西装外套



米色无袖
雪纺衫

直筒
牛仔裤



4. 坚条纹衬衫裙+彩色挺括外套+皮质细腰带

适合场合：办公室着装、内部会议、展会等

搭配：浅色无袖的细条纹衬衫裙非常适合有中性气质且清秀的女性穿着，因为这款裙装非常显瘦且带有学生气，为了加强职业线条，可在外边套一件线条挺括的亮色西服式外套。用一条与衬衫裙色彩呼应的浅色皮质细腰带系在外套腰部，提升轮廓的整体感，一双浅色高跟包头鞋，会使整身装扮更有女性韵味。



美好心水：

经典的格子图案，海军衫似的横条纹以及男友衬衫似的细条纹，是较能代表技术性OL理性气质与天然感的图案花纹。可在服装搭配中经常使用。如果想在此基础上凸显女性气质，可加上亮色的女性化外套。在较正式的场合（如会议、展览会），一件挺括的亮色外套和一双高跟鞋就能提升你的职业感和女性气质。而在办公室时，为

了使服饰不过分休闲，可将挺括外套改为设计简单的针织开衫，以削弱中性休闲款服饰小男孩般的稚嫩单薄感。

竖条纹
衬衫裙



彩色
挺括外套



5. 浅米色中腰9分裤+深色装饰款斜肩袖衬衣+白色腰带+白色高跟鞋

适合场合：日常办公室着装，公司内部会议

搭配：略带光感的绸质衬衫品质优良，白色的装饰设计使这件服装成为整个搭配的亮点，百搭款的米色9分裤显瘦显高，非常适合夏日穿着。且亚光质感与上身的丝光面料拉开了层次，配上白色高跟鞋，平时穿惯休闲款的你在这身端庄干练的装扮下气场十足，定会让同事们眼前一亮。



美好心水：

技术型OL的服饰较少蝴蝶结、蕾丝花边的女性化装饰，而代之以简约经典的中性装饰，偶尔在天然感材质中加些丝光质感的元素，能增加女性感、正式感。即使没有其他装饰，也同样能穿出低调的优雅与华丽。将这身搭配中的9分裤换成同色的阔脚长裤，又增添一种成熟大女人的从容气度。

深色装饰
款斜肩袖
衬衣

白色
腰带

白色
高跟鞋

浅米色
中腰
9分裤



6. 白色衬衣+大V领长款针织衫+米色9分裤+浅色高跟鞋+个性配饰

场合：日常办公室着装

搭配：白色翻领衬衫+黑色大V领毛衣的搭配在款式和颜色上都属于经典。在睡过头又没有在前一天晚上想好搭配的工作日早晨，从衣橱里拖出白衬衣和黑色V领毛衣，是绝对不会出错或扣分的安全上班装。下身可以配同为中性色的长裤或9分裤，深色的下装会将他人的视线都集中在白色衬衣附近，且显得较为严肃。如果要穿出技术型OL的自然清新感，米色9分裤是不错的搭配，宽窄适中的裤管比紧身裤管更职业稳重，9分裤露出踝骨，配一双单色高跟鞋，于干练中显出一分女性的柔美。如果觉得整身服装太单调，在出门前给衣着再加一件装饰品——设计时髦的艳丽丝巾，醒目而别致的项链或手镯，都能为整身平衡而安全的服饰增加闪亮因素。



美好心水：

对于大部分身材普通的女生，长款毛衣与修身9分裤的搭配比正常款毛衣配中腰长裤的搭配更能修饰体型，也显得更为时髦。如果你个头中等，不是那种穿个麻袋都能成万人迷的满分身材，那么恭喜你，你在上下装的长度搭配上有很大的变身空间。将上下身的分界线提高或放低，选择上长下短（长毛衣+9分裤），或上短下长（短款外套或衬衣内束+高腰裤或高腰裙）的比例，都比腰线在正常位置的服装更能修饰腰部、臀部、腿部的线条，并使你比实际身高显得高和瘦。

大V领
长款针织衫

白色
衬衣

米色
9分裤



7. 宽松的黑白大方格软呢中袖外套+中性色圆领内搭针织衫+黑色修身长裤+淡色中跟包头鞋

场合：日常办公室着装

搭配：宽松的软呢中袖外套与塑造细长腿型的黑色修身长裤修饰出上宽下窄的轮廓，舒适中不乏干练。黑白方格与软呢质感能打造出冬日特有的厚重与舒适，很适合技术型OL。为了平衡色彩，同时不抢走外套的光芒，选一件中性色的圆领低调针织内搭，可以如桥梁一般将上下身的色彩与质感连贯起来，中跟包头鞋可以选择与内搭相近或同样的色彩，如果没有，银灰色、深米色等中性色都很合适，这是一套非常平易近人的服装。



美好心水：

很多女孩喜欢夏天胜过冬天，因为在冬季，厚重的衣料将身体层层包裹，似乎很难有展示美丽的机会，尤其是庄重严肃的职业装。事实上，显露女性魅力的方式很多，冬天由于穿得厚，用衣服的轮廓改善自身身材轮廓的空间反而更大。如果怕衣服过厚过大，看起来没有娇弱瘦小的感觉，可在局部处强调出女性的纤弱感。例如7分袖外套，款款的袖管与厚厚的材质正能衬托出手腕的纤细，这时不妨加一条细而精致的珍珠手链，将手腕的女性美若有似无的加以强

调。与此相同的冬日美丽小细节还有很多，衬托修长脖子的大翻领毛衣及有厚重皮毛领子的外套，露出纤细脚踝的9分裤等，都是可以善用的细节。

宽松的黑白
大方格软呢中
袖外套

中性色
圆领内搭
针织衫

黑色修
身长裤

淡色
中跟包
头鞋



8. 素雅格子衬衫+白色西装外套+深灰色呢料阔脚长裤 +黑色高跟鞋

场合：通勤着装，日常办公室着装

搭配：纯棉质地的格子衬衣能穿出明快洒脱的中性气质，搭配呢料质地的深灰色阔脚长裤，融合了女人味与大气成熟的视觉信息。白色西装将整套搭配的色彩提亮，使你在人群中脱颖而出。这是一套带有轻巧时尚感的“大女人”职业装，穿上高跟鞋，整个高挑舒展的轮廓会帮助你呈现成熟稳重，游刃有余的工作状态。



美好心水：

近几年随着复古风潮的盛行，20世纪90年代的阔脚裤重新在职场中摇曳生姿了。阔脚裤搭配西装马甲的穿法最时髦有型，但需要穿着者有着高挑的身材和较宽的肩膀才能将衣服撑起来。如果你是娇小型女生，软绸衬衫束进腰间，阔脚裤配一双粗厚跟的鞋的穿法同样潇洒。阔脚裤能拉长腿部线条，因此上身应尽量短小精致。秋冬季节，用长外套搭配阔脚裤，另有一种流畅大气的风度。



素雅
格子衬衫

白色
西装外套

深灰色
呢料阔脚
长裤

中层OL四季穿搭

1. 白色打底衫+淡蓝色7分袖西装夹克+淡卡其色7分裤 +深咖色高跟鞋+方格印花大长方巾

场合：办公室着装

搭配：百搭的白色打底衫配淡蓝色挺括西装夹克是绝对清爽的夏日色彩，搭配中性单色7分裤，加上高跟浅口鞋，可勾勒出匀称的小腿线条。如果觉得这身搭配略显平淡，直接搭一条花纹淡雅，颜色清爽大气的大长方丝巾，马上会产生专属于夏季的飘逸感。丝巾垂下口长至膝盖，如果需要系上外套扣子，用丝巾包住纽扣再扣进扣眼，让丝巾从领口到外套下摆都得以展现，也能保持清爽飘逸感。如果你觉得搭配丝巾还是太热，也可以用长项链多在脖颈处绕几下，或选择一条别致醒目的项链。如果想保持白色内搭的清爽感，只在外套领口加一枚深色绢质胸针，也是好选择。

美好心水：

无任何印花和装饰的圆领纯棉白T恤是夏日职业装的百搭王牌，搭配马甲、西装，衬托项链、丝巾都很好看。看到喜欢的款式，不如一次多买几件，因为白色T恤、常穿容易走形，且洗几次很容易没有新买时那么白亮，因为纯白T的价格并不高，不妨一个夏季买两到三件替换着穿。

白色打
底衫+淡蓝色7分
袖西装夹克+淡卡
其色7分裤+深咖色高
跟鞋

方格
印花大长
方巾



2. 白色一字领套头内搭+腰部系结淡蓝色翻领衬衫+黑色过膝铅笔裙

场合：公司加班

搭配：工作到下午时分，肩膀与上臂紧窄的西装夹克给身体带来了沉重的负担。若还要长时间加班，西装内的白色内搭又不便单穿，大有理由可就着配外套的白色一字领内搭，套一件素色硬质地的休闲衬衫，不系纽扣，将袖子挽起露出手腕，并将前襟在腰部以上打个随意的结，做出短外套的样子。下身仍配早晨穿的黑色铅笔裙，及膝下摆内收的铅笔裙与收短的衬衣形成高腰的搭配，拉长了腿部线条，且休闲精干中仍然保持着庄重成熟的职业感。



美好心水：

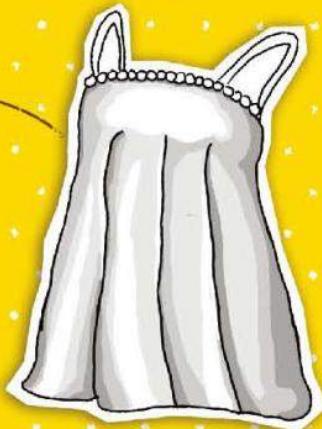
凭心而论，如果要在办公室放一件备用的衬衫，浅色或米色、香槟色等中性颜色的衬衫要比白色更加实用。白色因为自身一尘不染的特点，如果与深色搭配，总会显得过于刻板严肃；与丝巾、胸针搭配，也因为过强的色彩对比和明显的精致正式，较难和谐驾驭。浅色、中性色则常能起到调和、搭配的作用，与黑色、灰色等常用颜色协调，与浓重的有彩色也能很好搭配。另外，棉质硬质地，样式

简单中性的衬衣比有女性色彩装饰或质地为软绸、真丝等柔光面料的衬衣更实用，无论想穿出知性、休闲，还是严肃感，简单款棉衬衫的发挥空间都更大。

腰部系
结淡蓝色翻
领衬衫



白色
一字领套头
内搭



黑色过膝
铅笔裙



3. 白色弹性面料内搭+腰间系结小方格淡色衬衫+黑色铅笔裙

场合： 上班通勤装

搭配： 用一件白色的弹性面料内搭加上中规中矩长度到膝盖的深色毛料中裙，就形成了职业装端庄整洁的打底搭配。在这个基础上，套上一件中性风格的浅色小格子棉质衬衫，一双白色软皮中跟鞋，马上呈现活力与干练的风姿。正式中偏休闲的状态很适合在办公室完成案头工作时穿着。



美好心水：

充满英伦气息的经典格子衬衫，是每个女孩都应拥有单品之一。而在春夏季节，简约款式和中性颜色搭配的棉质格子衬衣能打造出很

多适合职场穿着的商务休闲造型。在穿外套太热的时节，单穿一件套头针织衫或T恤显得太过随意，针织开衫无肩线的柔软设计又过度柔和家常，这时候把一件有平整硬挺质感的衬衫敞开套在针织衫外边，下摆在腰部打个结，袖口挽起，就形成比衬衫轻便，比针织衫精干的轻巧外套轮廓。

腰间系结
小方格淡色
衬衫



白色
弹性面料
内搭



黑色铅
笔裙



4. 白色弹性面料内搭+长款深灰色开衫+竖宽条纹及膝 铅笔裙+亮色印花丝巾

搭配：白色弹性内搭加上淡米色竖宽条纹铅笔裙，清爽且纤瘦，搭配一件长款的深灰色羊毛开衫，可使造型的轮廓线条连贯，并将身材修饰得苗条显瘦。为了给白色、米色和深灰色组成的主色调加些鲜亮的春季感，用一条春天色系，质地硬挺的小丝巾在脖颈处系一个结，可使OL形象更精致有味。



美好心水：

因为样式好看、手感精良而买回来却不知如何使用的缤纷丝巾，相信每个女孩的箱底都有那么几条，尤其是仅比手帕大一圈的小方巾，因为不能当做御寒的围巾使用，因此更无用武之地。其实，小方巾是对整体造型最方便的点缀物和调和品。硬而挺括光滑的质地方便做出各种美丽的结饰，对于不敢在衣着搭配上用色，常年穿着黑白灰的保守OL来说，只要用一条丝巾，就能变沉稳为活泼。

长款深灰色开衫



白色
弹性面料
内搭



黑色铅
笔裙，亮色印
花丝巾



5. 米白色宽领无装饰衬衫+米黄色针织开衫+深灰色铅笔裙

搭配：质地较柔软的单色翻领衬衣，选择修身的剪裁，即使严谨穿着也能凸显女人味，衬衣下摆束在制作精良的西装款铅笔裙中，外套淡米黄色长款针织开衫，使造型的整体线条柔和，显露成熟从容的气度。因为有庄重的西装铅笔裙奠定基调，衬衣与开衫的浅色可尽量柔美，用清淡到接近于白的浅绿色，搭配米色或米黄色开衫，视觉质量上乘，且很有春天感。

美好心水：

如果将衬衫束进腰间穿着，无论下身是裙子还是裤装，长款开衫都比短款或合身款更能穿出稳重从容的女人味。而且，如果你下身穿的是包身的设计，对自己背部的腰臀曲线并不是特别有信心，长款开衫也完全能帮你扬长避短，且修长的前襟也能使你从前边看起来比实际瘦。内搭或衬衣不束进腰间时，合身或稍短的开衫能拉长下身的比例，合身开衫显得乖巧亲和，短款则显得精干灵活。长款开衫不适合搭配露出下摆的内搭或衬衣，由于腰线非常模糊，如果你不是身材极好，这样的搭配会显得拖沓松散，没有职业感。

米黄色
针织开衫



米白色
宽领无装饰
衬衫



深灰色
铅笔裙



6. 荷叶边装饰款红色无袖雪纺衫+厚重感花呢铅笔裙+黑色针织开衫+灰色高跟鞋

场合：商务聚会、日常办公室着装

搭配：一件柔光质感的红色雪纺衫可以满足上班和商务聚会的双重需求。红色的明艳浓郁色调在秋冬季节最适合穿着，柔软而层层叠叠的雪纺质地也能彰显女性特质与淡淡的华丽感，搭配深灰色肌理鲜明的花呢及膝裙，稳重大方。选择一条有色珍珠长项链，比白色珍珠项链形成的对比更温和也更高贵。这一身装扮搭配设计感强的高跟鞋和红色宴会包，无论是下午聚会还是再晚一些的鸡尾酒会，隆重感都是适当的。白天上班时，只需多套一件黑色长款开衫，遮掉大面积红色雪纺衫，只露前襟处的一缕，丝毫不显得刺目。

美好心水：

粗花呢近几年随着英伦复古风迅速回潮，穿上剪裁合体，制作精良的粗花呢，仿佛马上回到了经典辈出的20世纪60年代。粗花呢套装似乎是永恒的经典，在秋冬季节用套头针织衫和高跟裸靴搭配，再加上一条珍珠项链，端庄而经典。粗花呢在女性职场装扮中的精彩用途在于它厚重粗犷的质感可与其他轻柔的服装相搭配，叠加出多层次的时尚魅力。在粗花呢外套里穿一件软绸质地的白色圆领衬衫，比穿着肌理分明的针织衫或棉质的平整衬衣，更有女性韵味。

荷叶边
装饰款红色
无袖雪纺衫

黑色针
织开衫

厚重感
花呢
铅笔裙

灰色
高跟鞋

7. 硬朗风格翻领皮质夹克+白色呢质连衣裙+印花羊绒围巾+中跟包头鞋

场合：通勤着装、日常办公室着装

搭配：喜欢淡雅风格的你，秋冬季节也可以穿着浅色连身裙。只要在裙子外边套一件线条硬挺，有翻领的皮质夹克，配一条羊绒围巾，立即就穿出了成熟硬朗的职业感。在优雅裙装和皮衣搭配时，应选择剪裁设计较中规中矩，没有铆钉、拉链等机车风格设计的、简约而经典的款式，不仅更适合职场的穿衣气氛，且超越潮流与年龄，可以陪伴你许多年。搭配浅色裙装时，棕色系的皮衣搭配效果更温和，如果你的裙装是深蓝、姜黄、深红等浓重的有彩色，则黑色皮衣的搭配性更强。

美好心水：

一件质地好且做工精良、裁剪合体的皮衣能伴随你许多年。在初春、深秋和初冬季节，一件皮衣是轻便百搭的保暖外套。为了物有所值，一定要注意对皮衣的保养。首先应尽量避免皮衣被曝晒。如果遇到雨淋，可用软干布擦去水渍，但千万不要用水和汽油涂擦，因为水会使皮革变硬，汽油能使皮革的油分挥发而干裂；另外，皮夹克换季收藏前一定要清洗上光，给皮质补充“营养”，使皮夹克保持柔软细滑有光泽，延长寿命。上光可用皮革上光剂，用布蘸点上光剂在皮夹克上轻轻涂擦一两遍，也可送专业店进行更好的保养。最后，收藏时最好挂起来，在皮衣外罩一块布，不要折叠，防止皮夹克出现皱纹。



8. 黑色高领羊绒针织衫+黑色呢质7分袖短外套+深灰色阔脚裤+黑色皮鞋

场合：通勤着装、日常办公室着装

搭配：用长袖的黑色高领羊绒衫打底，外套7分袖的黑色无扣呢质外套，是一套成熟干练的气质大女人搭配。下身选择腰臀部裁剪非常合体，而裤脚宽大的灰色呢质阔脚长裤，不仅强化了腰臀线条，从前边、后边和侧面都显得韵味独到，同时宽松的裤脚在走路时更增添了女性优雅从容的气韵。羊绒和呢质的纯冬日质地配上低调而富于层次的黑灰色，索性不加更多装饰，梳一个整洁自然的包头，配上黑色皮质手袋和中跟黑色浅口鞋，这是一身绝对自信的职场OL装扮。

美好心水：

秋冬季节如果觉得露脚面太冷，长筒靴子又不好搭配，线条优美的裸靴是非常好的选择。裸靴也叫及踝靴，就是指露出脚踝的靴子。大部分及踝靴都是鞋腰比较浅，鞋面包裹整个脚面，鞋头有圆头也有尖头，圆头显得青春活泼，但想穿出女性的强势与气场，高跟和尖头则更能助你一臂之力。裸靴的高度刚好到达脚踝，对于双腿比例有极好的修饰作用。如果你的双腿不够修长，搭配职场常穿的及膝裙、中裤时，半截靴不仅比筒靴显得利落，而且腿部比例也能得到美化。如果想使腿部有更完美的拉长效果，可以选择V字型鞋口的裸靴，露出脚面，V字型鞋口因为设计感较重，可选择简洁的上身穿戴着。



9. 深橘色绸质长袖衬衣+皮质粗腰封+深灰色垂坠感阔脚长裤+深咖啡色高跟鞋

场合：日常办公室着装

搭配：深橘色的绸质感宽松衬衫非常适合秋冬的氛围，选择适合外穿的领型与下摆设计，搭配灰棕色的羊质质地裤脚长裤，清晰挺立的裤缝显示着成熟与干练。宽松衬衣与阔脚长裤用棕色的皮质宽腰带或腰封来衔接，再配上同色的中跟皮鞋，是季节感浓重的职场搭配，优雅大气。



美好心水：

对于不要求明艳，但要求从容优雅的公司中层来说，秋冬季节最应景且有服饰效果的穿衣色彩是大地色系。棕色系、褐色系、杏色、藕荷色等温暖、淡雅的颜色，都属于大地色系，非常适合亚洲人偏暗淡的肤色，不管是画在脸上的还是穿在身上的，都不容易出错。在绚烂多姿的春夏，大地色会显得沉闷、保守和土气，但是来到秋冬季节，比起“安全黑色”而言，选择大地色会令你更具生气。尤其对于职业女性来说，温和而具有稳定感的大地色会为你的职场形象增加信任感，虽然绝不卖弄风情，却显得优雅有自信。羊质质地的大地色系会给人质地精良的印象，中性的色彩和温厚的质地搭配丝

质上衣非常适合。同时，在你不知该穿什么的时候，大地色也是在任何场合和时间都不会失误的优雅安全色。



深橘色绸质
长袖衬衣+皮质粗腰封
+深灰色垂坠感阔脚长
裤+深咖啡色高跟鞋

深咖啡
色高跟鞋

10. 礼服领黑色天鹅绒收腰小西装+酒红色荷叶边立领丝质衬衣+黑色棉质高腰瘦腿中裤+及膝长筒靴

场合：日常上班、展览展会等对外活动

搭配：领口与前襟有着华丽褶皱花边的红色柔光面丝质衬衣搭配同样暗暗泛着光泽的礼服领天鹅绒西装小外套，不一样的质地，一样的低调华丽，为OL带来端庄干练的廓形与内蕴的女人味，且红色在秋冬的人群中非常亮眼。为了视觉上的平衡，下身应选择干练简洁的装扮，一条裤管剪裁合身的黑色中裤，搭配腰间的细腰带，与天鹅绒西装一同组成了爽利干练的线条。配合这身装扮可配一双及膝长靴，收紧的靴筒可塑造腿部的修长线条，而华丽的皮质也与上身服装相呼应，不至于头重脚轻。

美好心水：

秋冬季节穿长筒高跟靴，保暖又漂亮，且能增加精干感。不过，要找到适合你的理想靴子不容易，尤其是靴筒又窄又长的款型，虽然穿起来好看，但是要求腿形必须要细长，当小腿太粗时，你则应该放弃那些又长又紧且没有拉链的僵硬牛皮靴，转而选择一些灵巧的靴子。如靴子两边有松紧设计，或收口两边下凹的半筒靴。如果你的腿部并不修长，那么有跟的靴子比时下流行的半筒平底靴更适合你，因为半筒平底靴垂直的角度问题，它们会使你的腿显得又粗又短，而高跟、长到膝盖的紧身长筒靴则能加长腿的视觉比例。如果你脚踝粗、腿肚细，那么短筒的靴子和上方收口呈圆形的靴子更适合你。时下流行的平地雪地靴穿着舒适又温暖，作为高层，上班时却并不适合穿着，不过在上班的路上，你可以自由放松地穿，到单位换上较职业感的鞋款即可。

礼服领黑
色天鹅绒收
腰小西装



黑色
棉质高腰瘦
腿中裤

酒红色
荷叶边立领
丝质衬衣



及膝
长筒靴



高管型OL四季穿搭

1. 白色阔袖衬衣+白色铅笔裙+金属质感细腰带+暗金色装饰皮包+精致淡妆

场合：日常办公室穿着装

搭配：白色本身即展现着一尘不染的高贵气质，并带有权威感。宽松的白色衬衣束进修身的铅笔裙中，上宽下窄的经典轮廓大气典雅而不失女人味。在纯白色的基础上，为了避免单调，用金属质感的腰带和相似色系的有装饰肌理的皮包做配件，使质感有了丰富的层次。整体效果低调、不张扬，却于简约中透露出优雅、从容与说服力。

细节：如果要穿着这样一身简约的搭配，最重要的是全身的每一个配件都必须精工细作。白衬衣最好选择柔软的丝绵或亚光的绸质，过硬的质感或过亮的光泽度都会令这身低调奢华的造型减分。另外，若担心全身白色的装束太素净，可以选择色系偏暗金色的饰品来搭配，但不要选择过分艳丽张扬的丝巾或首饰，如果你的衬衫本身就充满了设计感，且质感上佳，更不应用过分耀眼的饰品分散整体的注意力。



白色
阔袖衬衣

白色
铅笔裙

金属质感
细腰带
暗金色装饰
皮包

2. 装饰感无袖长连衣裙+米色开衫+米色中跟鞋+装饰腰带

适合场合：日常办公室着装、日间商务聚会

搭配：这是一套典雅娴静的日常上班装束，无袖长宽连衣裙有着特有的稳重与文雅气质，配上中性色（视连衣裙的颜色而定，可配米色、驼色、白色等）长袖开衫和同色的中跟包头鞋，显得稳重端庄。裙子选择过膝的长度，独有一种优雅复古的熟女时髦感。为了强调线条的紧凑，可以在裙子上系一条亮色的皮质细腰带，同时能增加质感的层次。如果当天有日间聚会，脱掉开衫，换上适合的宴会鞋和宴会包，搭配有闪亮效果的耳环、手镯等，就可以出席了。

细节：长裙配开衫本是极普通的搭配，要体现较高的品位，在于对连衣裙的设计和配色选择上。春夏季节若选择黑色等深色系裙子，不免单调窒闷，而带有夸张印花、细碎印花的雪纺裙子则带有强烈的田园气息，也不适合。质地不过薄，垂坠感佳，淡雅干净的配色，经典的装饰设计（如褶皱、细密刺绣等），能够与平凡百搭的开衫拉开层次，才是此搭配中连衣裙的上选。另外，开衫应是到臀部的长度，裙子长度应到膝盖或刚过膝盖，裙子太长或太短，都会改变优雅的气息，显得过于休闲。



装饰感无袖
长连衣裙
+ 米色开衫

装饰
腰带

米色
中跟鞋



3. 丝质宽松衬衣+宽松垂感长裤+醒目装饰+高跟鞋

适合场合：办公室日常着装

搭配：丝质衬衫束进垂感长裤中，加细腰带的搭配很适合深春、初夏季节。这是一套用处很广泛的搭配，简洁优雅，且搭配性很强。丝质衬衣是春夏季必备单品之一，除了经典的白色，米白色、香槟色、黑色等都适合这款搭配，装饰款丝质衬衣也可选择如鲜亮的印花衬衣，亮度高的纯色衬衣等。为了增加搭配的趣味，别致的长项链、制作精良的手表可作为耐人寻味的时髦细节。



细节：丝质衬衫加垂感长裤的搭配难点在于颜色，如果你是搭配新手，以素色搭配素色，或花色搭配中性色的方案先试试水是较安全的做法，如香槟色衬衣配黑色长裤，印花上衣配白色长裤等。但最经典的白色衬衣配黑色长裤的穿着往往实际用起来会显得过于刺眼或煞有介事了，为了使造型活跃轻快，可以配一条图案大方鲜艳的大丝巾在肩头作装饰。另外，这身搭配使身形修长而飘逸，关键在于藏在长裤下的高跟鞋，如果你穿高跟鞋的技术不错，大可以一选双鞋跟高一

些的素色鞋子。不要选择太花俏的鞋，会打乱整体的造型感，更不要穿平底鞋，那会使整个造型失去气场。



4. 厚重质地，腰部收褶的灰色高腰连身裙+轻质夹克衫 +淡色尖头鞋+醒目饰品

适合场合：适合日常通勤着装

搭配：即使位居高层，偶尔也想显得亲和有活力。高腰裙能修饰身材，同时比铅笔裙等成熟款型更有年轻感。但为了避免穿出少女装的效果，选择灰色、深蓝等较中性的色彩，面料选择较厚，有一定硬度的质地，款式上避免装饰，只在高高的腰缝处作裙褶，整体款型干净利落，精良有质感，搭配春夏色系的开衫或轻质夹克，同样雅致。为了增加一些凉爽的夏天元素，可选择与开衫或夹克同色的淡色尖头鞋，如果想增加一些成熟华贵的气息，配上珍珠项链、精致手表即可。初春时，款式简单的高腰裙配上风衣、丝巾和浅口鞋，将头发整齐地挽起，戴上耳环和墨镜，又是一番经典情调。



细节：裙子的质感和领子的设计是此款搭配需要注意的，如果是棉质的裙子，穿着前要检查熨烫是否妥帖，因为棉质服装容易留下印痕。尽量避免穿过分飘逸的高腰裙，过软的质地会丧失端庄的职业感。另外，首饰虽要醒目，但切记佩戴叮当作响或过于琐碎繁复的设

计；鞋子方面，尖头的玛丽珍鞋比杰奎琳式的圆方头鞋更适合这身装扮。

厚重质地
腰部收褶的
灰色高腰
连身裙



醒目
饰品

淡色尖
头鞋



5. 白色翻领短袖套裙+棕黄色皮包、凉鞋+别致饰品

适合场合：适合氛围轻松的较正式场合着装

搭配：白色套装显得端正而文雅，比起严肃感的黑色套裙，显得更加亲和细腻。在春夏季是一套不出错的安全型套裙。套裙的上衣选择翻领、开襟的外套款式，长度适中，裙长在膝盖以上，为保守端庄的A字型。这身装束看似简单，但能穿出多种变化，如在短袖外套上搭配色彩亮丽的丝巾，或在领口搭配别致的花型胸针，都显得高雅而有活力。如在外套内搭一件无袖上衣，将翻领外套敞开穿，则另有一种优雅而正式的感觉。

细节：白色容易给人以膨胀感，挑选白色外套时，如果想体现亲和文雅的女性感，最好选择不太强调肩线的款式。此款搭配可利用各种别致配件来体现夏日的悦目清凉感，但要注意配件的质感须与套装保持一种风格，精致的宝石胸针，丝绸围巾，设计成熟优雅的皮包与鞋都很适合搭配。但过于夸张的街头款饰品，粗大的手镯、草编包等，则不要出现，且会削弱职业感。







6. 白色上身带装饰的修身连衣裙+银色水钻质感宴会包 +银色高跟包头鞋

适合场合： 日间商务聚会

搭配： 一身白色在任何场合都会使你备受瞩目，在日间商务酒会上，端庄的白色修身连衣裙不仅能衬托你高贵从容的气质，还会为你增添独有的女人味。不需要太多搭配，一双银色高跟鞋加一只小巧的银色带水钻或亮片的宴会手包即可。



细节： 白色连衣裙也容易产生少女感觉和单薄的印象，为了避免这种印象，连衣裙的轮廓应是端庄而修身的。上身的无袖设计和胸前的同色装饰（简约富于艺术感的褶皱，恰到好处的镂空、蕾丝等）强调了酒会的正式感与华贵感，下身蕾丝铅笔裙的剪裁，与到膝盖为止的长度则强调了成熟的气质。同样是白色，如果上身设计繁复，或裙子的轮廓是A字型或圆裙款式，则少女感觉或浪漫色彩太浓，并不能表现出身为高管的自信与成熟气韵。



白色上身

带装饰的修身连衣裙 + 银色水钻质感宴会包 + 银色高跟

包头鞋



7. 豹纹蝴蝶结立领衬衫+黑色暗纹收腰外套+装饰款西装长裤

适合场合：外出、出差

搭配：深色西装领外套加长裤的套装往往刻板严肃，如果选择利落的收腰短外套款式和口袋处设计宽松、裤管较窄的修身长裤，则给原本的严肃搭配带进了猎骑装的轮廓元素，突出了女性的腰部线条，同时保持了西装外套对平直肩线的强调，显得硬朗利落。蝴蝶结豹纹衬衫作为亮点，比普通的白衬衫搭配显得时髦且略显张扬，整身装束严谨干练且不失女性化的俏丽感，为了在细节上呼应，选择一双深色豹纹靴，能将女高管的气质形象演绎得更为彻底。



细节：因为改变了廓形，这身外套长裤的搭配干练轻便，很适合秋冬季节外出时穿着，为了不显臃肿，套装的质地应选择细腻柔软的羊毛，衬衫为光滑的丝质，如果天气较冷，这样的装扮外再套上一件风衣或大衣。高高盘起的发髻会使这身搭配显得更加高贵，胸前有蝴蝶结飘带装饰的衬衣不适合过大过于繁复的项链饰品，但醒目的耳环，或大颗设计独到的戒指，则很适合这身装扮。



黑色暗纹
收腰外套

豹纹蝴蝶
结立领
衬衫

深色豹纹
高跟裸靴

8. 湖蓝色羊绒短外套+灰色羊毛横条肌理半裙+灰色兔毛边手套+灰色豹纹高跟鞋

适合场合：日常上班穿着

搭配：上身湖蓝色短外套，下身灰色半裙的搭配轮廓中规中矩，想要出彩，主要在颜色体现的清爽度和配件的配合上。翻领的羊绒短外套平整细致，带着经典的优雅感，避免两种大色块对比的平淡，灰色裙装可选择有明显的装饰肌理的设计，使搭配低调中显示出趣味。因为外套并不强调平直的肩线，也没有皮草等装饰元素，这身搭配较为亲和，配一双做工精良的绒面灰色豹纹浅口高跟鞋，加一双灰色兔毛饰边手套，可使形象更完整。



细节：颜色明亮，小翻领的冬季羊绒短外套本身就有端庄细腻的淑女气质，如果将裙装换成显露修长腿型的灰色羊毛质吸烟裤，配哑光质感高跟裸靴和大皮包，则比现在的搭配更为休闲，另有一种洒脱干练的气质。适合外出时穿着。



湖蓝色羊
绒短外套

灰色兔
毛边手套

灰色羊毛
横条肌理
半裙



9. 黑白印花装饰领衬衣+小黑白格收腰夹克+黑灰色条纹阔脚长裤

适合场合：日常上班穿着、会议穿着

搭配：衬衫+收腰夹克+阔脚长裤的搭配是职场着装的基本款型之一，但将印花、格纹及条纹融合在一身装扮里，本身就需要极强的驾驭能力。这样的搭配显示出穿衣者的审美、智慧与品位，同时也传达出干练强势的讯息。这身装束将图案混搭的前提是将色彩基调统一在黑白灰的一个体系中，乱中有序。黑白分明的印花装饰领衬衣搭配黑白格纹十分细密的提肩收腰短夹克，因为格纹细小，因此视觉对比上并不与衬衫抢戏，下身配的竖条纹长裤由三种层次的灰色组合在一起，自然而肃静，为整套服饰打底。此身搭配的质地层次丰富，衬衣选择柔软光滑的丝质面料，夹克选择有挺括线条的呢料，长裤应有平整垂顺的质感，可选择薄的羊毛面料。

细节：越用心的装扮，越要用不经心的状态表现出来。当你煞费苦心地搭配出一套较复杂的完美服装搭配，切忌不要让你的发型妆容和配件抢戏。层次感十足的服装应搭配最简约的黑色高跟皮鞋和黑色皮包。头发与妆容方面过分的精致与一丝不苟会使整体形象呆板刻意，想穿出洒脱风姿，只要保证整洁即可。妆容选择自然裸妆效果，不需要更多装饰。

黑白印
花装饰领
衬衣

小黑白
格收腰
夹克

黑灰色
条纹阔脚
长裤



第四章 你应该知道的上班穿衣小智慧

*The dress code you
should know*

1. 黑色外套：黑色外套虽然是职场必备单品，但并非在所有时候都适合穿。想要提升亲和力的时候，尽量避免穿黑色上衣。在离脸近的地方使用黑色令人看起来容易太过严肃沉闷。尤其是有西装领等硬朗线条的衣服或中性的设计，黑色会拉开你与周遭人的距离。且因为对比太过明显，也不宜搭配闪亮艳丽的装饰物。



2. 米色和香槟色无论作为上衣还是下装的颜色都很好看，尤其用在丝质面料上能产生精美华贵的效果。



3. 一般穿着衬衣的时候，最好将最上面两个扣子解开，露出锁骨。可以再配上一条项链，因为衬衫最上面的扣子往往较近，扣得严丝合缝会给人拘谨的感觉，自己穿着也会不舒服。但同样不应将扣子解开得太多，衬衣往往并不贴身，胸口露得太多，或使衬衣里面的内衣也被看到，不适合职场穿着。不过现在一些衬衫在领口专门做了设计，全部扣起来，再穿件开衫非常好看。

4. 高领针织衫单穿时，容易给人过于疏懒和不正式的感觉，因为不强调肩线也不露出脖子，这样的穿着也很容易显得肩宽背厚胳膊粗，并不精干。如果想单穿针织衫，V字领针织衫较合适，脖子可以露出来，还可以佩戴项链，修饰脸型的同时也更有女人味。



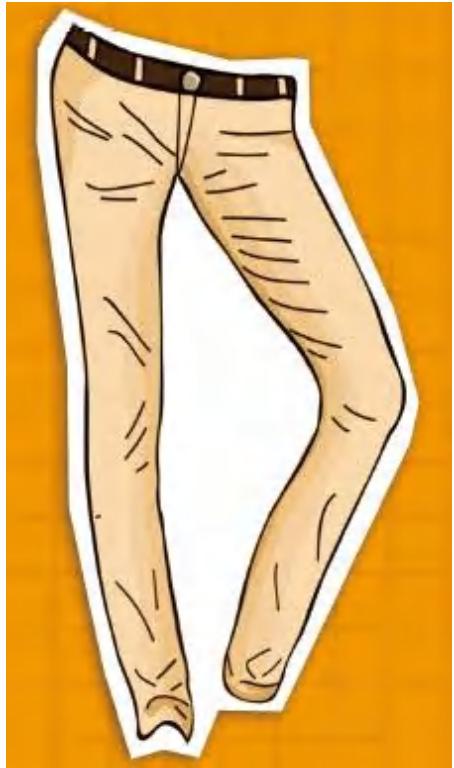
5. 打底衫和针织开衫组成的两件套是OL的偷懒必备款，在你想不出穿什么的时候，这样的两件套配一条中性色长裤，加件饰品几乎是百搭的。为了使用多变，内搭款可以买能够单穿的宽松无袖型而非吊带型，针织开衫最好没有过多装饰，简约大气。不同领型及颜色的开衫和内搭可以多买。



6. 选连衣裙最好买无袖和长袖的款式，无袖连衣裙可以任意搭配外套和开衫，宽松的连衣裙款式也可以里边穿半袖或长袖的内搭在上班时穿着。而宽松款长袖连衣裙经常可以用于秋冬季节搭配，加腰带搭配长裤或直接穿长靴都能充分发挥价值。



7. 从上到下都很瘦的紧身裤并不适合上班族，并且现在已经过时了，而裤脚非常长的锥裤也显得成熟度不够。投资回报好的职场裤装应是合体的或较宽松的直筒裤，腰身剪裁合体，裤腿正中有明显裤缝的款式。这种款型配衬衣或者开衫，再或挺括的西装外套都很有型。为了保证裤装精炼的轮廓，建议不要买裤子后面带口袋的设计，明显的口袋会显得太过休闲，而隐藏的口袋也会给利落苗条的线条拖后腿。



8. 如果你是职场配色的菜鸟，应记住：如果你并不十分了解自己的风格，那么保证全身色彩在三种颜色以内，你就绝对不会闹笑话。三种颜色中保证一个是黑色、米色、白色、卡其色等中性色，就能给人利落、清晰的职业印象。在颜色比例上，用色尽量避免 $1:1$ ，尤其是穿对比色时，最好采用 $3:2$ 或 $5:3$ 的比例。
9. 因为职场装较为正式，即使是夏天也不建议穿完全露脚趾的凉鞋，夏季时女性可以穿前面包脚、后跟系带的款式，这也是正式的淑女鞋。另外，穿后面包脚、前面开一个小口的鱼嘴鞋，也很优雅，且这款鞋能很好地修饰脚型，使双脚修长俏丽。穿着鱼嘴鞋因为要露脚趾，所以可以正大光明地不穿丝袜。



10. 关于高跟鞋的鞋跟，最好选择高5~8厘米、中等粗细的鞋跟，一些流行的粗跟鞋率性干练，也适合职场穿着，但太细太高的鞋跟会给人一种华而不实，工作态度不勤勉的印象。



11. 黑色是当仁不让的职场必备鞋，同样的颜色，你可以多买几种款式的黑色皮鞋，来搭配不同的服装和场合。此外，咖啡色、驼色、灰色、米色等中性色皮鞋也可以选择性购买。白色皮鞋要慎选，一来它可能会衬托出你的皮肤不够白，其次也不耐脏，不适合长期穿着。另外，无论工作在何种职场何种职位的女性，如果想穿出精彩的职业装效果，至少应该为自己买一双优质的中跟包头鞋，从鞋底、透气性等各方面力求精良，因为皮鞋是职场装中最重要的配件。



12. 穿着裤装的时候，要注意你穿着的袜子的长度应到达小腿，避免只穿到脚踝的短袜。避免坐下的时候，因为裤脚会往上提，而露出袜子的边缘与部分小腿，这是不合礼仪的，严重程度几乎跟露出了内衣差不多。如果穿裙装，则建议你穿透明丝袜或与鞋子颜色相近的袜子，这样可以造成视觉连贯性，更显出腿的修长线条。如果袜子和鞋子的颜色不同也应注意，袜子的颜色应与裤子的颜色一样深或深过裤子，但一定要比鞋子的颜色浅。



13. 围巾是最能起到画龙点睛效果的装饰性配件。很多人乱七八糟买了花花的一抽屉，却发现很少有围起来好看的，这很可能是你选的色彩出了问题。选围巾时，应适合自己的脸部肤色，因为围巾大多放置在脸部下方，好的色彩才能衬托好气色至为重要。其次，你还应注意围巾与服装的搭配，围巾中最好有与服装相同的色彩，这样才能里外呼应。最后，如果你想靠丝巾摆脱平淡，成为焦点，增强沟通效果，可选择浓艳亮丽的色彩如红色、橘色；如果是想扩展人际关系，传达亲和气息，可选择黄色或粉橘等明艳的色彩；想体现干练的气度，黑白灰或蓝色系最适合。



14. 腰带可以修饰衬衣、外套，搭配裙装、裤装，调节身体比例。腰肢纤细的人几乎可以佩戴所有款式的腰带，而较丰满或直线型的人则需要根据一定原则选择腰带。腰粗的人最好选择粗腰带，以免腰粗的特点被反衬放大。另外，腰带款式越简洁越好，如果装饰繁琐或颜色过于亮丽，马上会把他人的视线集中在你的腰围上。上身长或腰长的人也更适合宽腰带，但是要注意避免腰带和上装的颜色趋近，起不到调整比例的作用。腰带应尽量与下装颜色协调，以提高重心点；腰短的人则更适合细腰带，腰带可与上装颜色一致，好拉长腰线。个子矮小者尽量选择与下装颜色一致的腰带，以便从视觉上增加腿部长度，使身材更显修长。





Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.



z-library.sk

z-lib.gs

z-lib.fm

go-to-library.sk



[Official Telegram channel](#)



[Z-Access](#)



<https://wikipedia.org/wiki/Z-Library>