

A woman with long dark hair, smiling, wearing a white two-piece suit with large red rose prints. She is standing against a red background.

All The Vogue

衣仪天下

白金版

沈宏 著
SHEN HONG

女人用衣服书写着她的日记

女人用衣服编织着她的梦境

女人用衣服表达着她的情趣

女人用衣服让世界为她留下记忆……



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

A woman with long dark hair, smiling, wearing a white two-piece suit with large red rose prints. She is standing against a red background.

All The Vogue

衣仪天下

白金版

沈宏 著
SHEN HONG

女人用衣服书写着她的日记

女人用衣服编织着她的梦境

女人用衣服表达着她的情趣

女人用衣服让世界为她留下记忆……



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

衣仪天下

沈宏

中信出版社

目 录

“衣”于言表——面试成功衣橱.....	7
衣服是女人的第一张名片.....	8
面试联合国.....	10
面试为何要着正装.....	13
面试着装的颜色.....	15
面试着装的基本要求.....	19
西装的“自助餐”.....	23
面试购衣知多少.....	26
面试时的化妆.....	36
面试时的礼仪内存条.....	38
面试时的 3 大忌讳.....	39
面试投资的回报.....	40
面试时携带的文件与文具.....	42
“衣”冠楚楚——办公室基础衣橱.....	44
当我打扮得最漂亮的时候也是我工作最出色的时候.....	44
我在联合国的穿衣备忘录.....	45
8 件基础衣服：有限的衣服无限的搭配.....	52
3 个基础颜色，4 个中性颜色，4 个辅助颜色.....	53
白衬衣的穿衣字典.....	57
6 种职场穿衣指数.....	76
办公室着装技巧.....	83
细节创造优雅.....	90
周五休闲装，休而不闲.....	93
购买大衣的秘诀.....	95

办公室化妆.....	103
特殊职业女性的皮肤保护.....	106
沈宏自制天然面膜.....	108
办公室 10 大温馨提示	109
办公室 9 To 5.....	111
“衣” 旅风情——商务便捷衣橱.....	116
有限的衣服，无限的搭配.....	116
都是衣装惹的祸.....	117
1 个旅行包 4 天出差 8 件衣服 10 个场合	120
整理你的行李箱.....	121
风衣无阻/时尚之窗	124
风衣与针织衫的自由对话.....	126
短风衣的 N 个个性配件	128
风衣酷表情.....	130
商务旅行、约见客户时的 6 个小细节	131
商务餐的礼仪 Table Manners.....	133
“衣” 然自得——假日轻松衣橱.....	136
衣着往往说明着人的一切.....	136
我不是人贩子.....	137
“百宝箱” 包，方便到家.....	138
简装轻行 护照小费.....	141
健身泳衣 2 In 1.....	143
3 双鞋子 10 天假期	145
问题身材的解决方案.....	146
给本本族女性的着装建议.....	149
针织不品下午茶.....	152
用裤子扮酷.....	154
针织与裤装的快乐聚会.....	157
夏季穿衣关键词.....	160

Vacation 让职业女性的爱可以重来.....	162
“衣”见倾心——新娘浪漫衣橱.....	165
每个女人都是一件艺术品，婚礼的衣服是生命中永久的记忆.....	165
My Day（我的日子）.....	166
“心悦”新娘购衣 3 大秘诀.....	168
“心悦”新娘久 9 计划.....	169
天使面孔——救脸 A 计划.....	171
魔鬼身材——新娘新衣橱.....	172
选择你的婚礼颜色.....	174
衣仪婚嫁知多少.....	175
新娘的整体造型设计.....	176
西方新娘身上 4 个不能少.....	176
参加婚礼 3 大忌.....	176
蜜月里的激情玫瑰.....	177
“衣”朝亦夕——派对百变衣橱.....	183
女人是上帝派来的细节魔鬼，派对就是要把细节做到伟大.....	183
周总理的国宴与联合国秘书长的午餐.....	184
画龙点睛的 6 大饰品.....	187
参加 Party 前的 10 个自问题.....	188
四大场合的穿衣要点.....	189
裙子考试了！.....	191
四季裙装秀.....	193
4 个季节 1 件衣服.....	196
从日装到晚装的无主题变奏.....	199
百变丝巾.....	201
化妆是 Party 上的性感“表情”.....	208
Party 六项注意.....	211
点击 Party.....	212
“衣”鸣惊人——发言人正装衣橱.....	214

发言着国策，代言着国色.....	214
与时（尚）俱进.....	215
发言人的第一个印象——颜色.....	218
发言人的第一种感觉——气质.....	219
发言人的第一个水平——声音.....	220
发言人的第一个礼物——尊重.....	220
致焦扬的两封信.....	220
发言人、发布会与电视妆.....	223
发言人必备的文具.....	225
“衣”举成名——主持人魅力衣橱.....	227
你的衣服会说话而且声音很大.....	227
荧屏时尚烽火台.....	228
新闻主播着装——真实性.....	229
谈话节目着装——诚挚性.....	230
生活时尚着装——前卫性.....	231
娱乐晚会着装——魅力性.....	232
主持人的衣橱测试.....	233
衣橱与遥控器.....	236
主持人与穿衣潮流.....	238
主持人 4 忌	241
衣橱顾问——打造你的新风格.....	242
衣服是改变过去创造未来的工具.....	242
白衬衣与小黑裙的对话.....	243
衣橱的 4 大误区	244
衣橱魅力 1、2、3	245
穿衣理念 1、2、3	246
基本搭配 1、2、3	248
购衣投资 1、2、3	250
衣橱里的“+ - × ÷”	252

整理衣橱.....	252
你可能不知道的衣橱关键词.....	255
保护你的美丽投资——衣橱护理 4 不要	256
你有私人衣橱顾问吗?	258
你的衣橱问卷.....	262
一句话.....	267
男人衣橱.....	267
优雅宣言.....	269
关于优雅.....	269
不同场合的优雅.....	272
衣——mail.com.....	281
衣仪天下.....	281
结束语.....	283
中国告诉世界——“衣”“仪”不舍.....	283
再版后记.....	285

“衣”于言表——面试成功衣橱



衣服是女人的第一张名片



在这本书的每一个章节中，首先要与你分享的是我的 8 个“美丽遭遇”，这是我亲身的经历，也是我为何从一个中国的外交官、联合国的国际职员，转而成为跻身于时尚领域的跨国公司副总裁、CEO 的改行真谛。虽然当中有酸甜苦辣，但回想起来至今令我无愧无悔。

你若要问我，该怎样为我多年来从事的工作下一个结论，我会毫不犹豫地说，我一直从事着的是提升中国女性形象的工程：

做中华人民共和国的外交官——代表着国家；
当跨国化妆品公司的副总裁——妆容着女性；
任著名时装品牌的首席执行官——彰显着民族。

我愿做一双发现时尚的眼睛，为中国职业女性的时尚而呐喊：时尚是一种生活态度，是一种学习精神。时尚与年龄无关，时尚与金钱无关，时尚与地位无关。时尚却与命运紧密相连——再也没有比让别人记住你的衣服从而记住你更好的办法了。



面试联合国



面试这两个字与我第一次发生亲密接触，是在我收到联合国国际职员考试资格委员会发来的一封征聘信时。上世纪 80 年代中期，我和章启月等一批中国的外交官，经外交部批准去报考联合国国际职员。联合国的面试机构（考试资格审查委员会）一行 14 人浩浩荡荡地在流火的 7 月来“烤”我们。

当时，作为国家公务员的我囊中羞涩，面试时该着什么行头亦无人指导。我坐在外交部分给我的那只有 16 平方米的小家里，就像准备打一场战役似地进行了超越极限的精心策划。在那时，传真机才刚进入中国，更不用说有什么网络信息。在部里工作，如果有一个有关“国际法”的名词不懂，去请教别人是会令别人赏识的。但如果去问该穿什么衣服去考国际职员，在那个装扮不被重视还受贬低的年代，就未免让人侧目了。

万般踌躇中，眼前一亮 联合国的旗是淡蓝色的，代表着和平，白底黑字的信笺代表着正义，它们顿时成为了我寻找穿衣方向的灵感。我一路小跑奔到国际司借了面联合国小旗，按着这个颜色到附近的隆福寺商场花 12 元买了件当时时髦的淡蓝色的确良衬衣，配上家有的小黑裙，蹬上新婚时只穿过一次的黑皮船鞋，再发挥发挥我“业余剧作家”的天赋，无尽的扮美创意油然而生：

- 1.去医务室领一支金霉素眼药膏，在睫毛上刷一刷，睫毛顿时又浓又密。
- 2.用火柴燃灭后的余梗当眉笔描描眉，“眉目传神”更所言不虚。
- 3.买口红太奢侈，干脆冲到院里揪两瓣“指甲草”，加上明矾捣碎，把花沫敷在唇上……小时候姥姥教我的“臭美”的招数全都用上了。

再看镜中那个直发齐腰、“朱唇未启笑先闻”的我，真可谓是让人眼前一亮啊。

衣已好了，仪何以对？

没有留过洋、满口 English 的我，还要把这散装英文也整一整。虽然，每人的英文口试时间只有十分钟，我却要当十年剑来磨。于是赶紧去找刚从英国讲学回来的邻居、外交学院的徐老师，求她帮我录了一段我将要说的英文，再在夜深人静时放低录音机音量照着镜子练口型，揣摩徐老师那抑扬顿挫的语调。几天的奋战，常常是清晨鸡叫了，我也该睡觉了。

面试开始了，有 14 人之多的考试资格委员会的委员们，金发碧眼，西装革履，屏息静坐在一旁，安静得仿佛针掉到地上都能听见声音。

例行公事的问答之后，针对个人的不同情况进入了最后的附加题测试时间。主考官突然问道：“我们知道你的丈夫华山现已在联合国总部纽约任职，如果你被录取，却被派往总部以外的地区，比如日内瓦、维也纳、肯尼亚等，你会怎样决定？”面对这个问题，大多数人的回答不外是千篇一律的“服从分配”。但我却不然，我想了想，用半开玩笑的口吻说：“首先你不会这么安排的，当然我也可以照标准答案回答说‘服从’，但这并不是我真实的想法。您遇到这个问题时内心深处想回答的就是我想表达的。我们中国有句话叫做只能意会不可言传。”话音未落，几位考官忍不住大笑起来，相互低语道：“这正是新中国外交官的新思维。”若干年后，在联合国秘书处为我的离职所举行的欢送酒会上，我又碰到了当年的这位主考官，他感慨地说：“当初，谁又能拒绝一个齐腰直发像瀑布的小小女子，进入大大的联合国呢？”

弹指一挥间，这虽是上世纪 80 年代职场风云的一瞥，但我愿在这儿与你分享的是：机会永远青睐有准备的人。

面试为何要着正装





正装，顾名思义就是出席正式场合时的着装。西装是最为典型的职业正装之一，最早是西方国家人士从事正规的商业行为时所着的装束。它的特点是简洁、大方，能反映出你的品位、文化和修养，表现你的身份。除了西装套装之外，连衣裙也是正装的一种。

面试为何需着正装？也可能你去的那个公司穿着并不正式，但作为应聘者，如果你真的想要这个工作，着正式的服装不会有太大的差错。因为世界上最大的猎头公司在最近接受采访时指出：现代经济告诉我们，在求职过程中，最重要的是一个人的外表及人格，技能和经历固然重要，但较之第一印象，则处于次要地位。因为你的衣服会告诉对方：

- 1.你是可以信任的并知晓衣仪；
- 2.你的学历和能力是成正比的；
- 3.你在意本身的形象，也会维护品牌的形象；
- 4.你经历过的成功会使企业更成功。

最具代表性的两款面试正装

如果你面试的是主管级以上职位，那么红色西装是代表你激情和魅力的最佳注脚，同面料包扣的设计让你的品位和优雅在不经意间流露。修身裁剪的裙装下展露的是你的精致和一丝不苟的工作态度，再搭配上一双低调闪烁的红色高跟鞋，让你个性尽显！

如果你面试的是其他职位，那么低调的深色套装是最好的选择。领口上扬，引人视线向上，显得富有朝气和干练。收身合体的裁剪设计，无论是单穿还是搭配衬衣、针织衫，都不显臃肿，让你温度与风度并重！

那么，怎样才能做到面试着装万无一失呢？简而言之，就是干净、整洁、得体，再加一点点的个人风格。

总之，面试着装，慎之又慎，穿着得体加 10 分，反之与机会失之交臂。

面试着装的颜色

面试时穿什么颜色？你会说穿该公司的代表色。但我对你说：只答对了一半。国际面试着装礼仪告诉我们，应聘时所穿的颜色取决于你对这份工作的把握程度。