

BRAUN
德国博朗

IMAGE MATTERS FOR MEN 成功男士形象

[英] 维蓉尼克·亨德森
帕特·亨肖 著
姜白 俞瑾华 译



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

成功男士形象

IMAGE MATTERS FOR MEN

with colour **me** beautiful

[英] 维蓉尼克·亨德森 (Veronique Henderson)

帕特·亨肖 (Pat Henshaw) 著

姜白 俞瑾华 译



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

成功男士形象 / (英)亨德森, (英)亨肖著; 姜白, 俞瑾华译. —北京: 中信出版社, 2007.2

书名原文: Image Matters For Men: How to Dress for Success

ISBN 978-7-5086-0828-0

I. 成... II. ①亨... ②亨... ③姜... ④俞... III. 男性-服饰美学-基础知识 IV. TS941.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第011561号

First published in 2006 under the title Image Matters for Men by Hamlyn, part of Octopus Publishing Group Ltd. ©2006 Octopus Publishing Group Ltd. Text ©2006 Colour Me Beautiful

Simplified Chinese edition copyright ©2007 by CHINA CITIC PRESS

Published by arrangement with Octopus Publishing Group Ltd., Through Shuyi Publication Company and Shuyi Limited.

ALL RIGHTS RESERVED.

成功男士形象

CHENGGONG NANSHI XINGXIANG

著 者: 维蓉尼克·亨德森 帕特·亨肖

译 者: 姜 白 俞瑾华

特约策划: 朱明晖

责任编辑: 符红霞 张 芳

出 版 者: 中信出版社(北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者:

开 本: 787mm × 1092mm 1/20 印 张: 8.4 字 数: 92千字

版 次: 2007年2月第1版 印 次: 2007年2月第1次印刷

京权图字: 01-2007-0718

书 号: ISBN 978-7-5086-0828-0 / G · 212

定 价: 48.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010—85322521

<http://www.publish.citic.com>

010—85322522

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

对你的外表不甚满意？

搭配领带、衬衫和外套有困难？

对挑选出席特别场合的着装有畏惧感？

总是穿上顺手就得的衣服，匆匆了事？

《成功男士形象》告诉你如何挑选与你的肤色与身材相得益彰的衣物，让成功购装不再神秘。选择与个人容貌协调的色彩及风格，你将陶醉于展示自身的全新形象所带来的信心与轻松自如。

从选购合适得体的衣服款式到选择恰当的发型来衬托你的脸庞，世界权威的色彩及形象专家在《成功男士形象》中为你出谋划策，轻松塑造自己的得体形象！

在全世界拥有1000多个工作室及热忱的培训师队伍的colour me beautiful 是公认的个人与团队形象咨询业的领袖公司。从1983年创立开始, colour me beautiful就一直致力于当代男士与女士的形象与时尚风格研究。CMB公司与国际上的各大公司各级员工都有过良好的合作。

维蓉尼克·亨德森 (Veronique Henderson)

于1985年加入colour me beautiful, 现任公司的创意总监。她是《色彩带来信心》(*Colour Me Confident*) 的作者之一, 也参与了《时尚风格完全指南》(*The Complete Style Guide*) 和《在男士和女士面前展示创意自我》(*Presenting Yourself for Men, Women and Bigger Ideas*) 的编著。

帕特·亨肖 (Pat Henshaw)

从事形象咨询业30年, 并于1988年加盟colour me beautiful, 成为公司的高级培训师。她在发展CMB的团队与男性形象部门方面发挥了重要作用。她亦是《色彩带来信心》(*Colour Me Confident*) 一书的合作作者。

世界权威色彩形象顾问机构

color me beautiful 中国总代表

—— 深圳祺馨色彩顾问有限公司

www.qixincolor.com

责任编辑: 符红霞 张芳

特约策划: 朱明晖

经 销: 中信联合发行有限责任公司



目录 Contents

介绍	4
1 clothes make the man 衣装成就男人	6
2 how colour can work for you 让色彩为你添彩	14
3 dressing for your build 因人制宜，量体着衣	48
4 know yourself - know your style 了解自己——了解自己的风格	70
5 looking the part 视场合与角色而定	88
6 putting it all together “全副武装”	102
7 face facts 脸上的工夫	144
致谢	158
附录	159

成功男

IMAGE MATTERS

A faint, light-colored silhouette of a man in a suit is centered in the background of the red cover.

士形象

FOR MEN

献给

克里斯、戴维、吉姆、
约翰、史蒂夫和汤姆



Introduction

介绍

从巨大的广告牌到手机上的小像素照片,我们生活在一个被视觉图象包围的时代。今时今日的世界,出现在公众视野中的不再只是大牌艺人,还包括所有的政界、商界和体育界名流。除了言谈举止,他们的着装、发型,甚至脚上穿的鞋子,都有可能最后成为媒体热议的对象。

为什么形象如此重要

对我们所有人而言,无论你是否身为公众人物,打理自己的仪表是立身处事的一个重要组成部分。它不啻于我们自身个性与生活方式的视觉声明,同时也含蓄地彰显了自己的能力与信心。所以,在今天,形象着实重要。

在 30 秒钟之内你给人留下了第一印象,而这个印象的持续甚至可以长达 15 年之久。

30 秒钟的接触

想想,在社交场合或商业场合,我们对自己碰到的人做出判断有多快吧。你能记住他们那时说的话吗?你能回忆起他们说话的声调吗?或者你记不记得他们当时穿的是什么?

阿尔伯特·梅赫拉卞 (Albert Mehrabian) 教授在其 1971 年出版的《无声的信息》(Silent Messages) 一书中所做的研究表明,能被人记住的个人形象,包括举止和外貌 (55%),以及说话的声音 (38%) 均来自于前 30 秒钟的与人接触,而仅有 7% 左右的谈话内容会给人留下印象。因此,可以这么说,我们给人留下的印象中,有 93% 与谈话的内容没有什么关系。

与 CEO 和人力资源总监们一起进行的深入研究则显示,在与陌生人面谈时,最受他们重视的三个要素是:

- ✓ 沟通能力 (口头和写作)
- ✓ 个人形象 (仪表,气度和着装)
- ✓ 资质

你得时时刻刻注意自己的着装。理由再简单不过：如果你穿着自己的衣服时感觉轻松自在，你的身体语言就会更为积极主动，你的眼神交流也会更出色，从而表现得更为自信。

为什么要买这本书？

本书由全球权威的形象咨询机构 Colour Me Beautiful 推出，为你提供了应对“衣柜难题”的解决之道，从为某件上班时穿的衬衫配条什么样的领带，到在特定场合该穿正装还是夹克。它将为你提供知识，去塑造自己想要的外表，并乐在其中。你要与众不同，就要让自己穿得自在舒适，同时凸显自己的个人风格。

不论你的年龄和身材如何，这本书会一步步地引领你认识到最适合你穿着的颜色，或者哪些款式的衬衫、夹克、长裤和便装最适合你的身材。书中的着装方针会帮助你了解自己的外在特征，并制订出能够组合你衣柜中全部衣服的着装风格；你在买衣服时也知道自己该寻找什么了。在后面的几个章节中，本书提供了在不同场合穿不同服饰，出门旅行该带什么衣服，或者如何保养自己的服饰的各种指南；并且，还奉献了怎样护肤、选择最佳发型及根据你的脸形搭配相应的眼镜之类的实用小贴士。

做衣冠楚楚的男人

这本书将帮助你成为“衣冠楚楚”的男士。正如 Colour Me Beautiful 公司及其分支机构 CMB corporate 所定义的，你应该穿着下面的这类服饰：

- ✓ 衬托肤色。
- ✓ 平衡身材、尺寸和比例。
- ✓ 契合你的个性。
- ✓ 或商业或社交，与出席的场合相称。
- ✓ 现时而不落伍。



clothes
make
the man

衣装成就男人

What your clothes say about you

衣着行头说明你的一切

大多数男人都觉得买衣服是件索然无趣的事情。他们经常发现自己没有太多的选择，也没有足够的时间花在购置衣服上，而且，他们对服饰普遍不感兴趣。尽管一件衬衫或者毛衣并不是令人最兴奋的圣诞礼物或生日礼物，它却常常让受赠者长舒一口气——这样他就不用上街去买了。

你和你的服饰

男人常常依赖自己的姐妹、母亲或女友来帮他们选购衣物，甚至完全让她们代劳。如果你也是让别人来替你挑选衣服，千万记住，你的家庭干涉可能只反映了她们与你有多亲密，如何看待你，并希望如何影响你，而不是你所希望的想被外界感知的印象。比方说，你慈祥的老祖母花上数天时间给你织一件开襟羊毛衫，但这件衣服往往只能说明她的编织技巧，而不是你本人的风格。

下列行为是否有一些反映了你对服饰和着装的态度？

- ✓ 你只在必要时买衣服。
- ✓ 你所有的衣服都是别人替你买的。
- ✓ 你的着装每天看起来都是一个样儿，包括周末和晚间外出。
- ✓ 你一直穿同样的颜色。
- ✓ 你只有三双鞋，包括运动鞋。
- ✓ 你只戴别人作为礼物送给你的领带。
- ✓ 你认为修饰仪容很琐碎。

如果上面有一条或几条符合你的心态，那么这本书就是为你度身定做的。它也可能对另一些人有用——凭借本书，他们可以不费多少力气就能帮助别人整理衣柜。





一旦你熟悉了那些整合衣柜以契合自己居家或工作的个人风格的基本规则后，你会发现，穿着符合自己的年龄或身份的衣服，得体地出现在各种不同场合，实在是非常简单的事情。拥有一个分类清晰、协调的衣柜意味着你的服饰将有更多的用武之地，而你在服饰上的投资也会得到更好的回报。如果T恤和牛仔服装并不是你概念中的休闲装，那么一条斜纹棉长裤和一件普通衬衫也许就是你的理想之选了。并非所有人都需要穿正装去上班，现在的商务休闲装让办公室的着装更为柔软、舒适。无论你要什么，要明智地投资于服饰——如果你要穿着正装去上班，你就得花更多的钱在上面；如果你一年到头也难得几次穿正装，那么该花钱买什么服装就得三思而行了。

你的衣柜里应该有数量不等的、为各种不同场合准备的衣服——这取决于你的工作和生活方式。

The well-dressed man

衣冠楚楚的男人

要把自己变成一个衣冠楚楚的男人，你并不需要在服饰上花费大笔钞票，或者盲目地追赶时尚。你只要简单地挑选适合自己的肤色、身材、个性，符合不同场合的要求的衣服就行了。



颜色

男人一般不化妆，因此他们就不能像女人那样让自己的皮肤看起来白璧无瑕。这就让选择恰当颜色的衣服，使靠近脸的部分与你本身的肤色相协调变得分外重要。

通常，通过对你衬衫颜色的些许调整，不但会让你看起来更年轻、健康和强壮，还会掩饰你的“5点钟胡子”，并且令你的眼睛富有神采。

知道了适合你自己的颜色、多种色彩如何搭配（参见“让色彩为你添彩”）后，你就可以整理出一个衣物更少，却有更多种组合的更具协调性的衣柜。虽然谁都可以穿任何一种颜色，但你的肤色会影响你到底该选择亮色还是深色，暖色抑或冷色，并会影响到颜色本身带有的力量（光洁或黯淡）。

身材

你的身材与你的体形（你可能是一个倒三角、长方形或圆形）、尺寸、身高和比例有关。在挑选衣服时，应该考虑到自己的身材属于这其中的哪一种类型。对某些人来说，尺寸和比例可能会在选购服饰时带来点麻烦，而对其他人而言，这两者不会成为挑选衣服的主要因素，因为绝大多数款式的衣服都很合身。

你的体形决定了你应该穿着何种款式的外套、衬衫和长裤(请参见“因人制宜,量体着衣”),也决定了何种面料和图案的服饰最适合你。

风格与个性

完成本书中第 74~75 页的“个性风格问卷”之后,你就能确认自己的风格与个性了——它可能是有创意的、戏剧性的、浪漫的、经典的、自然的,抑或是国际化的。只要你确认了这一点,你就可以在“了解自己——了解自己的风格”中了解到,为什么某种着装风格适合你及你的生活方式,无论你是在工作或休闲。你的风格与个性常常会影响到你的个人爱好,比如运动或者更有创造性的一些事情,它甚至会影响到你对车的选择。

得体

再没有比穿着不合时宜的服饰出现在商业谈判或社交场合更尴尬的事了。“视场合与角色而定”将指导你如何把握自己的角色,不管在什么场合,你也不必在自己的肤色、身材和风格上做出妥协。

现时而不落伍

这并不意味着必须紧跟潮流,而是简单地根据自己的年龄与体形,还有生活方式的变化带来的新要求,及时更新你的衣柜而已(请参见第 156~157 页)。

男士时装的流行具有周期性,基本上是每隔 10 年左右有所变化,但这并不是说你只需每隔 10 年买一次衣服。因为风格的衍变是渐进的,选购服饰并不是一件琐碎的事情。第 138~139 页将帮你制订置衣计划,让买衣服不再累人,并教会你如何区分投资与时髦,让你打理起自己的衣柜来既省时又省力。

