

辛帝 著

商务 职业形象

男

士

篇



成功的职业男士
应该有一个
成功的职业形象
一个良好的职业形象
可以帮助你
尽早地成为成功的职业男性

中国纺织出版社

商务职业形象

男士篇

辛 帝 著



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书针对商务职业男士介绍了西装、衬衣、领带的种类特点及适合场合,介绍搭配规则,同时介绍鞋、袜子、皮带、风衣与大衣、毛衣、手表及手饰、手包与公文包等配件要求,对穿戴过程中要避免的问题做了专门介绍。另外,还对不同场合的着装与身体语言、衣橱、体型、心理因素、日常生活中的行为举止及职业思维做了重点阐述。附录中介绍了各国男装、鞋尺寸型号对比及各项体育活动消耗能量一览表。

图书在版编目(CIP)数据

商务职业形象. 男士篇/辛帝著. —北京: 中国纺织出版社, 2000

ISBN 7-5064-1803-7/TS·1398

I. 商… II. 辛… III. 商业-工作人员-男服-基本知识 IV. TS941.732

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 03578 号

策划编辑:唐小兰 责任校对:俞坚沁
责任设计:胡雪萍 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号

邮政编码:100027 电话:010—64168226

http://www.c-textilep.com/

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销

2000 年 5 月第一版第一次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:5

字数:84 千字 印数:1—5000 定价: 10.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

序

最初对职业形象感兴趣完全出于个人原因。十年前，当我在外企工作时，由于工作的关系，经常出席一些规模比较大、规格也比较高的商务活动。与会的常有市长、
部长、大使、国外大企业总裁、行业主席、高级政府官员等。我大学时学习的是纺织专业，而且一向喜欢并讲究穿衣着装，自认为自己的着装很有专业水平。但在这些商务活动中，却经常感觉不自在，有时甚至觉得尴尬，总感觉自己的着装与所在环境不协调，但又不知问题所在。在一次出国公干时，我看到了有关职业形象方面的书，似乎一下子找到了问题的根源。

其实在商务活动中，着装及行为举止（职业形象）是有一些规矩的。由于在我们的成长过程中，几乎没机会从父辈、从社会中了解这方面的知识，改革开放后，我们便带着这方面的空白走进了国际舞台，所以很多时候我们的着装及行为举止（职业形象）便缺少职业性。当时国内仍然没有渠道学习这方面的知识，于是我便利用每次出国的机会多找这方面的资料，并注意向自己的国外同事学习，经过不断地实践和努力，自己的职业形象真的发生了变化。从过去

单纯地追求好看过渡到了得体的职业化。在赞扬声越来越多的同时，自己在商务活动中感觉也越来越舒服、自然、自信（这是最重要的）。

我个人的体会是职业形象是商务活动中的一种语言，像任何语言一样，这种语言也是需要学习的，但它并不难学，只要了解基本规则，并不断实践，每个人都可以利用这一语言。

希望把我的经验、教训、学习心得与朋友们共享，是我移居国外后才开始有的心愿。1995年到国外定居后，我经常与国内去的代表团一起参加当地的商务活动，代表团的成员中有不少是国内成功企业的老总，也有很多是我多年的客户。他们在事业上都取得了很大的成绩，是非常优秀的各行业人士。但有时他们的职业形象却不能帮助他们，有时甚至起相反的作用。人很奇怪，到了国外，突然会变得十分爱国，好像中国人在国外的一言一行都与自己有关，总是希望中国人是最好的，而且在各方面都是最好的。于是在国外，我便更加系统地、全面地学习了职业形象理论。职业形象理论涉及到服装学、心理学、色彩学、生活化妆、健身减肥等许多方面。理论总是复杂的，而大多数职业人却没有很多的时间去学习这些理论，所以我希望能用简单的语言，实用的条款

与职业人分享这些知识，使得大家用尽可能少的时间去了解职业形象的基本理论。〔我十分敬重商场中的职业男士，我从商十几年，非常了解商场中职业人面临的压力与挑战。从商确实能够带给你财富、刺激、成就感，但同时也带给你不同于其它行业的最激烈的竞争。这竞争有时是十分残酷的。商场如战场真是一点不假。而这“战场”中取胜的武器有很多，职业形象也是这众多的武器之一。〕希望本书能为大家更好的使用这一武器尽一点力。

愿每位职业人都有良好的职业形象！

更愿每位职业人的生活天天都阳光灿烂。

辛 帝

目 录

男性职业形象概述	1
----------------	---

第一章 西装	12
--------------	----

第一节 西装的种类及特点	13
--------------------	----

一、西装种类	13
--------------	----

二、各种西装的特点	14
-----------------	----

三、其他	22
------------	----

第二节 体型与西装选择	23
-------------------	----

一、体型分类	24
--------------	----

二、各种体型的择衣原则	25
-------------------	----

三、扬长避短	28
--------------	----

第三节 如何挑选西装	35
------------------	----

一、西装的颜色与面料	36
------------------	----

二、西装的合适尺寸	39
-----------------	----

三、至高至尊的选择	47
-----------------	----

第二章 衬衣	48
--------------	----

第一节 衬衣的颜色与面料	50
--------------------	----

第二节 衬衣的领型	52
-----------------	----

一、领型与穿着场合	53
二、领型与脸型	54
第三节 衫衣的合适尺寸	57
一、领子	57
二、袖子	57
三、肩	58
四、其他	58
第四节 穿着衬衣时的注意事项	59

第三章 领带

第一节 领带种类及适合场合	61
第二节 如何挑选领带	64
第三节 领带结	67

第四章 西装、衬衣、领带的搭配

第一节 基本搭配原则	71
第二节 三素搭配(西装、衬衣、领带均为素色)	71
第三节 两素一花(两件为素色,一件带条纹或图案)	72
第四节 两花一素(两件带条纹,一件素色)	73
第五节 三花搭配(三件均带条纹)	76
第六节 明暗搭配	77
第七节 面料搭配	77
第八节 同类型服装相搭配	78
第九节 做你自己	80

第五章 其他服饰	82
第一节 鞋	84
第二节 袜子	86
第三节 皮带	88
第四节 风衣与大衣	90
第五节 毛衣	91
第六节 手表与首饰	92
第七节 手包	94
 第六章 职业着装中应避免的问题	 96
穿戴中要避免的问题	97
 第七章 职业形象中的其他要素	 100
第一节 头发	101
第二节 胡须及其他	102
 第八章 不同场合的着装及行为举止	 104
第一节 求职、面试	105
第二节 公司会议	107
第三节 演讨会	109
第四节 晚宴、宴会	112
第五节 进餐时的行为举止	115
第六节 休闲与运动	118

第七节	SoHo	124
第九章	你的衣橱	126
第一节	置装的基本原则	127
第二节	职业男士衣橱中各类服装的比例	128
第十章	健康的体型与快乐的心情	131
第一节	健康的体型	132
第二节	保持健康的体型	133
第三节	快乐的心情	134
第十一章	职业男士日常生活的行为举止	136
第十二章	职业思维	139
第一节	处理商务职业化	141
第二节	商务关系与朋友关系	142
第三节	培养健康的心理	143
附录一	欧洲、美国、英国男装及鞋尺寸、型号对比	146
附录二	各项体育活动消耗能量一览表	147



男性职业 形象概说

实事求是地说，今天的职业男性相当不容易，因为随着国内国际竞争的日益加剧，对职业男性综合素质的要求越来越高。要想在竞争中站住脚，每一位职业男性（无论是职员还是老总）都需要不断地、全方位地提高。商务活动中的职业形象正逐渐地成为这综合素质中很重要的部分。学习了解如何树立良好的职业形象不仅仅可以增加自身的竞争实力，同时也是现代社会的需要。

大家都有这样的经验，加入一项游戏之前，首先要了解它的规则，然后才能进入游戏，并在游戏过程中不断地提高技巧。坚持玩下去，有一

天也许就会成为这项游戏的高手。学习树立职业形象是同样的道理。没有人一生下来就懂得如何穿衣着装,特别是中国特定的历史背景(文化大革命),许多职业男性在成长过程中从父辈、社会得到的职业着装及行为举止的知识十分有限(在今天的经济生活中也经常看到一些非职业的着装及行为举止)。所以就更加需要了解职业着装及行为举止的基本原则(共性)。在此基础上加以不断地实践,就可以树立起一个得体又有个性的职业形象。

职业形象是商务活动中的语言,成功的职业男性需要掌握这种语言;熟练地运用这种语言,可以帮助职业男性更快地取得事业上的成功。

这里是一些关于职业形象的问题及答案。如果这当中有您日常生活中困惑的问题,请您参考答案,并且可以在后面相关的章节中了解到更多的信息。



现在是强调个性的年代,循规蹈矩已经过时了,所以没必要学习那些“老规矩”。
否。合适,点部领巧自宜暗坚薄叶。蕉国美,蕉烟身
不错,现在是强调个性的年代,但个性是如何发生的?想玩一个游戏或参加一项运动,只有在了解了基本规则的基础上才有可能加入,随着实践次数的增多(多玩)才可能成为高手。想穿出自己的风格、自己

的个性是同样的道理，只有在了解基本的穿衣规则的基础上，才可能逐渐形成自己的个性。另一方面，与个性同时存在的还有共性。商务活动中就存在着很多共性(或者是称为规矩)的东西。很多时候，“遵守”这些规矩，是对对方及对自己的一种尊重。

第一次面试时，你打一条十分醒目的领带吗？

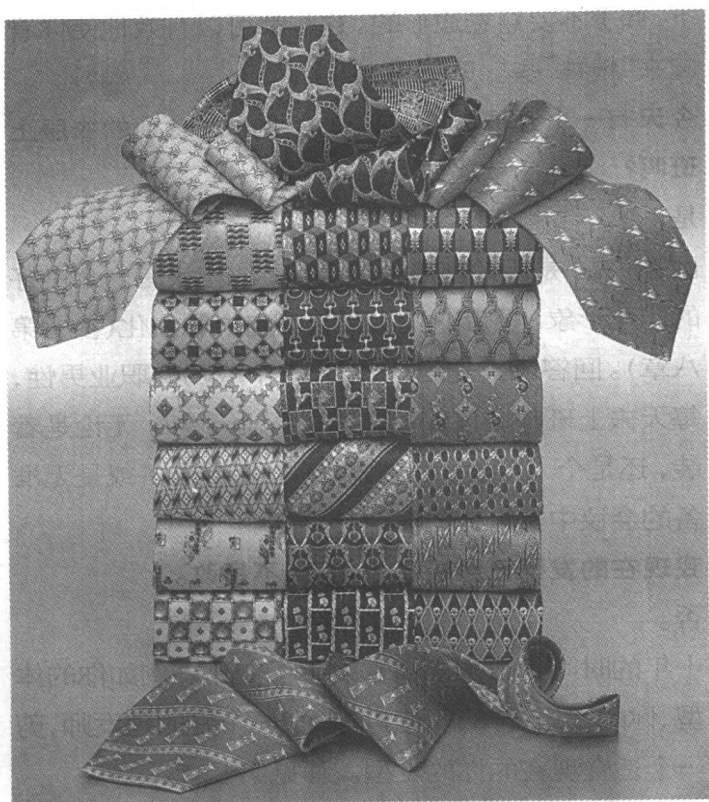
否。

面试时要表现的有朝气、有活力。但基调应该是稳重、大方。整体形象应该是传统好过前卫(除非是特殊行业)。领带应质地良好，颜色柔和，能与西装、衬衣相配，带有细小花纹、图案的是首选。曾有国外人士调查过，许多私人老板都认为蓝色系看起来比较舒服(可能与大多数人穿蓝色系西装有关)。无论如何，颜色过于花哨、艳丽的领带最好不在面试时使用。见第三章及第八章。

“选西装很简单，我有经济能力，选名牌就可以了。肯定错不了。”

否。

西装是分不同款型的，简单地可分为英款、欧款、改良欧款、美国款。每种款型都有自己的特点，适合不同体型的男士穿着。所有的款型可能不会都适合你。名牌西装无论从面料、剪裁、做工都是十分讲究的，是一流的西装，如果经济条件允许，应该首选此类高质量西装。但前提是选择适合自己的款型。见第



一章。

“我的个子矮，穿什么都不精神。”

否。模特身材是每个人都想拥有的。但现实生活中的大多数人都有各种不同的“缺陷”。了解一些着装知识，可以用着装来减弱劣势，“张扬”长处。比如个矮的人应避免穿过长的上衣，上衣扣子的位置不要过于偏

下,裤子不要穿卷边形的。这些都可以有效地使你看起来“精神”些。见第一章。

今天有一个重要的会议,你会换一些特别的衣服上班吗?

是/否。

回答“是”是因为出席重要会议,你应该有一个良好的职业形象。领带、衬衣、西装都应很职业化(参看第八章)。回答“否”是因为,作为一个成功的职业男性,每天去上班都应该保持良好的职业形象。无论是着装,还是个人卫生,都应该讲究,在有准备或是无准备的会议中有得体的职业形象。

我现在的发型已经梳了十年了,不用改。

否。

十年的时间,很多事情都发生了变化。例如你的体型、你的发质、你的职位等等。找一个好的理发师,剪一个适合现在的你的发型。详见第七章。

擦皮鞋是因为看起来太脏了。

否。

如果等到皮鞋看起来很脏时才去擦,那么,一是减少了鞋的寿命,二是想像一下穿着时自己的形象,不会太好吧。皮鞋最好每次穿完后清洁一下,最好穿3次之后(如果是灰尘比较多的地方,可以是穿2次,甚至穿1次),就用皮鞋油保养一次。穿过后马上擦,效果比较好(刚穿完,鞋是“热”的,“热”皮子吸收性

好)。这样做,即可以保证每次穿时,皮鞋都是干净的,同时还可以延长鞋的寿命。详见第五章。



可以用金属丝衣架挂西装吗?

否。

金属丝衣架(包括比较薄的塑料衣架)会破坏西装的线条。容易使西装变形。使用木质或是塑料的特别为西装设计的衣架(肩部比较宽,有肩型),可以使西装