

美丽形象

Modern life Image

完美穿衣的教战手册



搭配合宜衣饰，体现优质品味

Matched clothes Presenting Elegant Taste

T S 976.4

会打扮的女人
就像会微笑的玫瑰

漂亮而有形

Matched clothes

Presenting Elegant Taste

序

如果你在事业、家庭都忙碌的情况下而忘了常常照看自己；如果你在努力成为美人儿的过程里，最迫切希望知道的事往往不知向谁问起；如果你真经常祈祷神啊！请告诉我完美的搭配！要如何在各式各样的场合中用最省钱的方法创造最美的效果，真是件不简单的事！

确实，衣服有如食物，好餐馆里的菜，佐料的品质和烹调都经过精心的选择和调配，摆上来让你吃了后，几天、几个月还回味无穷……把自己打扮得好也会产生相似的感觉。本书从色彩、材质、款式谈起，教你适当搭配各种场合与季节，灵活运用各种配件、饰品，让你拥有全方位的概念，彻底认识自己的骨架，穿出独一无二的风格与品位，摸出一套属于你自己的最美丽、又安全的穿衣装扮法则。同时还规划“穿衣经济学”，让你的钱永远花在刀口上，轻轻松松打扮完美亮丽的自己

此外，当你把它当作女人的穿衣指南来阅读时，你会发现了它更丰富的意义。原来它不只是女人穿衣的实用手册，更是启发你自我觉醒、善待自己的葵花宝典。



出品人：梁凌

策划：东映文化

中英文编辑：卓文工作室

设计制作：东映文化 EAST DRAGON

垂询电话：0755-26740758 020-86375069

网址：WWW.EASTDCD.COM（东映文化）

电子邮箱：SZdongying@21cn.net

人民币定价：¥15.00元

港币定价：HK38.00元



目录



1 自我形象审视

良好生活形象---健康
生活形象第一眼---外观装扮
愉快第一眼形象
注视个人形象
自我检查形象 15 问

2 透视 I 穿衣

自我身型检查
身形比例分析
“错觉”穿衣法
穿衣备忘录
检视你衣柜



3 E形象穿着

日常穿衣形象
营造创“衣”意识
审美判断力
穿衣 5 原则---4W1H
色彩信号
N 次方搭配



4 工作形象策划

职业形象
你的仪容
理想文职人员装扮
理想专业人士穿衣法
理想创作的人士装扮
办公室衣着仪容策略
打扮必胜心理战



5 衣着百宝袋

智者购买衣饰心法
如何与潮流相处
如何穿，秀出来







自我形象审视

良好生活形象——健康

生活形象应以健康基础。身心健康的状况令人乐于接近。爱惜身体，令自己精力充沛。浑身充满动力。保持舒畅的心情，减少烦躁不安坏情绪，与人相处更融洽，有清晰思路。应付工作更轻松裕如。与人相处时温和舒服。这便是一个良好的生活形象基础。

细想一下与别人见面时，哪些人给你良好的印象和感觉？对方有轻松的心情，打扮恰当，你与她/他的接触感觉也特别愉快吧！反过来，当你接触陌生人或客房时，你的轻松快乐形象，也必定使人留下深刻的印象。

想一想，你宁愿与一个和颜悦色的人相处，还是与一个埋怨多多、满面愁容、脾气态度不好的人相处？将心比心，你便会知道哪种才是正确的态度。

生活形象第一眼——外观装扮

初认识一个人，首先接触的便是外观形象，因此打扮得体与否，会直接影响别人对你的第一个印象。你有没有一个恰如其分的形象？你懂得为自己打扮吗？现实生活中，第一次见面不知会遇上什么性格的人，过分性感、前卫、夸张的装扮，都可能令人产生先入为主的错觉。保持中度的衣着方式比较容易令人接受，交深以后，你可以慢慢发挥个人风格。



愉快第一眼形象

虽说每个人都有不同形象和风格，不过要制造良好第一眼印象，还是有些共通处，留意以下的重点了。

选择令自己表现最佳状态的服饰，如：有些女士穿套装表现优雅。

选择令自己身段线条优雅，修身的服装。

款式时尚但不要过于耀眼，避免过分的贴身服饰。

服饰简洁、没有复杂的设计，能让你清爽醒目，简单而有型的观感。

颜色要令自己乍来明亮有朝气。

服装、手袋、鞋必需清洁。

简单亮丽的淡妆。

最好不要用过浓、过量的香水。

注视个人形象

你可能对自己的形象定位感到模糊，即便想改变自己，却又束手无策，生活形象需要注意两大方面。包括：

第一印象

衣着

发型

化妆

体态

形象气质

思想 表达

言行 态度

举止 工作态度

礼仪 社交技巧





一般人较接受打扮温文得体的第一印象，如果你要面试，就更要以稳重、大方的形象出现（图左），太新潮的前卫则应该避免。（图右）

自我检查形象15问

你的生活形象水准是怎么样的呢？不妨自我反问经下各项，看看自己是否有一些一直不以为意的小瑕疵，问问自己是否需要改善。

*这不是道德重整大会，以下的问题是协助推动朝向目标的方案，每一条问题的答案都是一个理想，将目标放到最高，鞭策自己做到当然最好，但每个人有自己的性格，性格不合做不来便另定目标，你认为适合便可做。

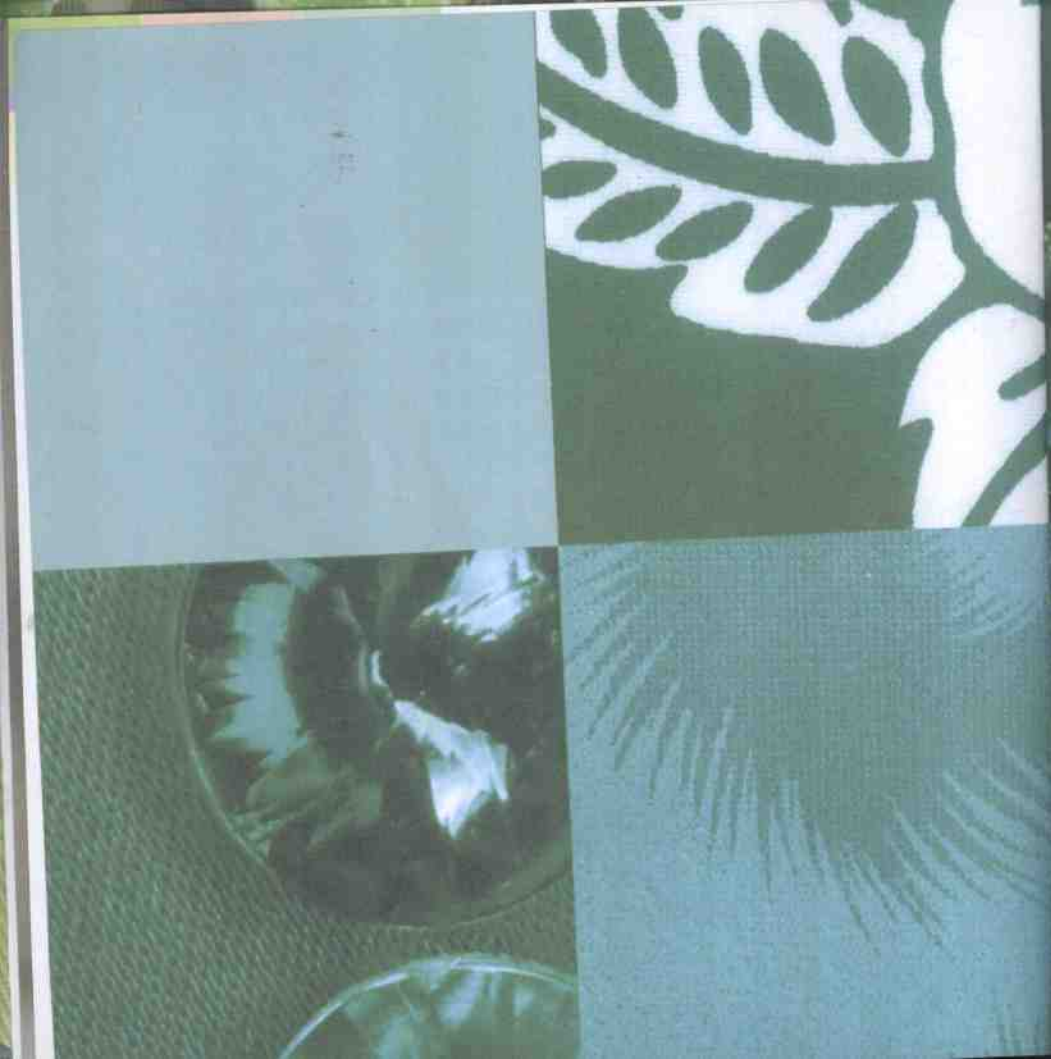
- 1. 有没有思考个人的衣着配搭及装扮习惯？
- 2. 有否参考时装杂志中的服装配搭？
- 3. 你是否可以在半小时内轻易选择到适合自己的服饰？
- 4. 在不同场合穿上合适的服饰？
- 5. 习惯留意时装潮流的转变？
- 6. 愿意接受新时装潮流，改变自己的衣着方向？
- 7. 现在的装扮与5年前有很大分别？
- 8. 了解自己身形的缺点，扬长避短，并以服装来修饰？
- 9. 有自己主意决定购买哪类服饰，而不是受推销员说服？
- 10. 经常更换新的内衣裤？
- 11. 接受发型的改变，5年前与今日的造型已有好几次变化吗？
- 12. 懂得基本化妆技巧，亦有基本的化妆用品吗？
- 13. 刻意保持适中的仪态吗？
- 14. 明知当天有重要的工作会议，衣着打扮特别谨慎？
- 15. 清楚知道自己穿哪些衣服最能表现自信？



达到认知生活形象标准15答

1. 有。代表你留意自己的装扮，有形象上关键的第一步。
2. 有。表示你对装扮的兴趣。愿意更新信息，与时代进步。
3. 是。证明你知道自己要什么，不会浪费时间及模棱两可。目前做不到不要紧。但要告诉自己不要浪费时间，及清楚自己需要就是你的改善目标。
4. 是。表示你认识衣着与场合的关系，是认识形象的重要一步。
5. 是。纵使你不赶潮流，但至少需要知道潮流方向。
6. 是。改变衣着方向代表你与时俱进，不是思想守旧的古老派。
7. 是。5年不变，令人觉得你没新意。
8. 是。证明你知道利用衣服来矫饰身型上的缺点。
9. 是。肯定自己需要，要求及品味，不受甜言蜜语错买不必要的服装。
10. 是。代表你细心及认真。处事不会因为别人看不到而得过且过。
11. 是。如果5年来，你的发型只改变过一次或是根本没变过，请你检讨自己，发型是否完美到无需改动？还是没有胆量去改变？
12. 是。平时只需基本妆就足够，简单的化妆最易令人爱并产生好感。
13. 是。表示你注意个人体重及体态。是自制的表现。除了衣着选择上较容易之处，亦有年轻及有活力的感觉。
14. 是。当你知道要在重要的场合表现自己，就应该要衣着上留心，不要让自己的外形打扮构成别人的话柄而影响印象。
15. 是。十分重要的自知之明。有利于增强表达能力。







透视 I 穿衣

自我身型检查

为什么有些人穿了某些衣服会变的苗条，身形好像高了，腿好像长了，腰肢明显有线条了？你或许也想改变一下，但怎样才可以达到已上的效果？

首先，必需了解自己的身型比例。按身型选配衣服，发挥优点，掩饰缺点。知道取长补短的奥妙之道，买衣服时便不会选择错误令你的外观更吸引。

身形比例分析

你是哪种身型？长/短颈？宽/窄膊？大/小胸？丰满/扁平臀部？

以数安估是没有意思的，正确的分析是以全身比例还作标准。明白身型优点缺点。便可以衣饰矫正视觉效果。现在，让我们来一次真正的身材大检阅吧。

颈---由下巴至锁骨的距離，額頭至下巴距離的一半為標準。少於一半則短，多於一半則長。

膊---雙手自然垂下，左右肩骨與髁骨的距離等同進線表示適中，小於髁骨則窄，大於髁骨則寬。*

臂---手肘剛好在腰線則適中，在腰線下則長，在腰線上則短。

胸---不以尺寸來衡量，應以杯位計算，A杯細小，B杯適中，C杯以上則是丰满。

腰---在肩膀與胯之間偏上則短，偏下則長，中間則標準。如上圍與下圍尺碼差不多，腰比胸有臀部小25cm為標準。

腹---侧面来看平直则标准，有隆起子凸出便是“有肚脐”

腿---双腿长度是由胯点至脚底的距离，长度是由肩至脚底距离的一半则适中，多于一半则偏长，少于一半则偏短。

小腿---侧面看来是肌肉发达型便是粗，鼓起成一点弧形是标准，平平直直则是过于小。

