

与纽约形象大师对话

【美】多丽丝·普瑟 著
张 玲

Secrets of Success
Your Personal
Style for Men

穿出影响力

男性职场形象书

专业的职场形象并不是只有女性才需要学习的课程，
那些成功人士的形象同样成功，本书将献给正向事业顶峰迈进的你！

中国纺织出版社

Always (InStyle)
我造我型

A man in a light-colored suit and tie is sitting in a chair, looking towards the camera. The background is a solid blue color.

与纽约形象大师对话

【美】多丽丝·普瑟^著
张玲

Secrets of Success
Your Personal
Style for **Men**

穿出影响力

男性职场形象书

 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书是“与纽约形象大师对话”系列丛书中的一本,系美国著名形象设计大师、AIS体系创始人多丽丝·普瑟所著。本书从分析男性的脸型、体型等身体特征和皮肤、头发等颜色特征入手,教会那些重视形象的男士们如何挑选适合自己的西服套装、衬衫领型及领带风格。告诉他们如何打造整体形象,形成个人风格,揭开迈向成功的秘密!

本书体系完整、叙述生动,适合时尚人士及形象设计从业人员阅读。

著作权合同登记号:图字:01-2008-0372

图书在版编目(CIP)数据

穿出影响力:男性职场形象书/(美)普瑟,张玲著.—北京:中国纺织出版社,2008.1

(与纽约形象大师对话)

ISBN 978-7-5064-4803-1

I.穿… II.①普…②张… III.男性—形象—设计 IV.B834.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 196639 号

策划编辑:刘 磊 刘艳雪 责任校对:陈 红

责任设计:何 建 责任印制:初全贵

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

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

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

E-mail:faxing @ c-textilep.com

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2008年1月第1版第1次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:12.25

字数:161千字 定价:45.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

作者简介

多丽丝·普瑟(Doris Pooser)是纵横在时尚与美学产业20余年的知名专家,指导过数以万计的女士及男士,让他们看起来更得体、更有自信。多丽丝不仅是多本指导树立个人风格类畅销书的作者,也是AIS流行趋势报告(Always In Style Seasonal Trend Report)的编辑。这本流行趋势报告可以帮助大众从快速更新的流行资讯中找到自己最佳的装扮。

身为一位时尚风格指导专家,多丽丝通过在Lifetime、CNN、Fox 等各大电视台、广播电台演讲以及参与HSN及QVC等主要的电视购物频道节目的编制,已接触了上百万位受众。她无疑吸引了许多重要媒体的注目,如:Marie Claire、Woman's World、O Magazine、Oprad.com等。

多丽丝在各大企业的演讲主题涉及形象、礼仪等个人形象全方位包装的内容。多丽丝曾说:“适宜的外表不仅能创造良好的第一印象,更能提升自我、提高自尊、增加自信,而这些正是在商场及个人生活中迈向成功所必需具备的特质。”

多丽丝除了指导一般消费者如何管理自己的形象,还提供其他更专业的指导,如:形象管理顾问的培训课程、陪同购物顾问(Personal Shopper)及销售训练等。目

前全球已有超过17个国家采用多丽丝研发的“Always In Style®”系统作为形象管理的技术及工具。许多国际知名的百货公司、如:Nordstrom、Bloomingdales及JCPenny等,都聘请其训练他们的陪同购物顾问以及销售人员。



多丽丝在多年累积的经验和所开发的“Always In Style®”形象管理系统概念及丰富的资料库基础上,开发出个人形象档案软件(Personal Profile Software Program),可针对消费者的个人特质提供正确的采购建议,是个人服饰采购的最佳咨询工具。

多丽丝希望其针对团体或个人的研习会、演讲、书籍、流行趋势报告和网站等,都成为女士、男士形象穿着上的灵感源泉。她力求提供个性化的、专业且精确的形象管理建议。

演讲主题

多丽丝有 20 多年的演讲经验，每一场都是兼具娱乐性及资讯性的知识盛宴，以下是几项重要的议题：

- 形象与个人风格
- 语言表达及演讲技巧
- 个人全方位包装
- 肢体语言
- 出差及用餐礼仪
- 职场中的男女互动关系
- 衣橱整理

演讲的主题因听众及客户需求而定，以下是几项常讲的主题名称：

- 成功的形象
- 成功的秘诀
- 如何在职场及个人生活中获得成功
- 赢得竞争力
- 建立自信
- 兼具外在美及内在美
- 女性企业家 / 职场中的女性

相关著作

- Always in Style with Color Me Beautiful: Your Shape, Your Style!(1985)
- Always in Style: Develop your own personal image with shape and colour(1987)
- Always in Style with Body Line, Proportion, and Color: How You Can Make Them Work for You(1986)
- Successful Style: A man's Guide to a Complete Professional Image(1989)
- Secrets of Style: Your Personal Profile;
- Style, Bodyline, Wardrobe, Color, Hair, Make-Up(1992)
- Always in Style: The Revised Edition of the Acclaimed Classic on Creating Your Personal Style: Style, Bodyline, Wardrobe, Color, Hair, Make-Up(1997)
- 繁体中文版《我造我型》，2003 年，（台湾）商鼎文化出版社。
- The Essential Guide to Hair, Makeup & Skin Care: Always in Style(2000)

多丽丝所著的相关书籍已在全球 7 个国家及地区销售超过 50 万册。

参编简介

张玲

AIS 国际形象公司副总裁
AIS 国际形象体系培训总监



培训课程

1. AIS 国际形象体系培训

- AIS 色彩分析与着装策略
- AIS 体型分析与着装策略
- AIS 风格分析与着装策略
- AIS 场合分析与着装策略
- AIS 流行分析与着装策略
- AIS 形象分析软件使用方法

2. AIS 职场形象培训

- 职场着装规范
- 职场适用颜色
- 职场着装风格
- 商务衣橱系统
- 肢体语言与商务礼仪
- 商务餐会礼仪

3. AIS 服装零售培训

- 服装陈列技巧
- 服装搭配技巧
- 顾问式服装销售
- 启发式服装销售

详情咨询: 5zao5xing@126.com

詹妮·奥 (Jenny Au)

本书参编及英文版装帧设计。



序言

献给正向事业顶峰迈进的你

献给那些懂得形象重要性的男士们！

无论是工作还是日常生活，形象对每个人来说的确都非常重要。不论何时在世界任何角落所举行的董事会议上，那些围桌而坐的人，可能每个人想法不同、品位互异，但他们给人的印象都很正面，因为他们都想让自己看起来更好，这就是这些成功人士之所以能身居高位的原因之一。

多年来，我曾经与世界各地不同行业的男士女士共事，所遇到的人当中有许多人已经是该行业中的佼佼者，但我发现不论他们多么成功，还是希望完善个人的形象与风格，因为他们懂得给人留下良好第一印象的重要性，并且深知形象的成功与否将直接影响到他们的工作与生活。

几年前我为美国一家相当大的保险公司办了一场研讨会，研讨会的主题是如何定义“风格 (Style)”，以及风格与不同层面职场人员的关系。研讨会中出现了一些令人大开眼界的结果。

我要求一组人到台上做个实验，并且告诉他们，只要观察他们的外表，我就可以找出其中最成功的一位男士，而且他是那种“我愿意跟他买保险”的人。

有六位男士自愿上台。我看着他们上台的样子，从中我选了一位觉得可以放心把钱交给给他的人。结果，我选的这位男士，正是该公司的总裁！

除了观察他的外表外，我并没有其他可以帮我做出正确判断的信息，只因为这位总裁给人的印象是充满自信，具有品位感、权威感，并且从容不迫，所以我选择了他。注意！我可不是只从他的穿着好坏做出的判断，而是从他给人的整体印象观察出来的。

上台的其中一位主管级人士有一点惊讶地问：“我看起来和他有这么不一样吗？”

为了要让这位主管相信我，我指出了他的衣着缺点：他的外套不合身、领带和裤子都太短、鞋子也需要擦一擦；此外，从一开始上台，他就显得无精打采，有时候还露出不安的样子。相反，他的老板不但西装剪裁合身、熨烫平整、鞋子发亮、衬衫与领带搭配得完美无缺，此外，他的态度是充满自信的样子。

我并不是说外表就是一切,不过有件事是非常重要的:只要你想让自己的着装看起来像高层人士,那你已经朝着那个方向迈进了一步。

人们对风格、品位、着装的看法,会受到外界的影响而混淆。如20世纪90年代,是网络爆炸的年代,普遍有种故意要看起来“不成功”的倾向,对外透露出反装扮的信息,有些年轻企业家甚至对自己缺乏风格的形象感到沾沾自喜。

事实证明,他们管理企业的方式,以及不花太多时间顾及自己形象的所谓新时代的想法并不成功。数千家网络公司在2000年相继倒闭,尽管也有幸存的企业家,工作时还仍倾向穿着休闲装,但许多成就斐然的人,如现任微软公司的总裁比尔·盖茨(Bill Gates)、戴尔计算机的老板戴尔(Dell)以及雅芳公司CEO安德利·荣格(Andrea Jung)惠普公司总裁加利·菲欧利那(Garly Fiorina)等人,都是有独特穿衣风格和品味的企业家。

本书的重点,就是要介绍“整体的形象(total expression)”,也就是综合穿着与举止言谈给人的印象。事实证明,穿着与举止言谈都给人正面印象的人不但比较自信,也更容易实现生活与工作的目标。

《穿出影响力》能让你以简单轻松、按部就班的方式，发展自我风格与塑造整体形象。如果你想让自己具备并保持良好的形象，本书就是你走向这一目标的通行证。

It has been shown that within the first 30 seconds that meet someone
they form an opinion about you.

55% is how you look

38% is your presentation: voice and body language

7% is what you have to say.

"Secrets of Success: Your Personal Style" can get you 93% of the
way to making a positive first impression and unlocking the door to
personal success.

在遇到某人的 30 秒之内，他们就会对你形成一个评价。

55%是根据你的外貌。

38%是根据你的表现：声音和肢体语言。

7%是根据你的言语。

“成功的秘诀就是你的个人风格”，它在给人留下积极的第一印象时起到 93% 的作用，从而开启通向成功之门。

目 录

序言

第一部分 基本原则	1
1 衣橱基本款	3
2 基本穿着	21
3 身体线条	33
4 面料与细部设计	81
5 合身度与缝制品质	99
6 个人风格	109
第二部分 职场颜色	117
7 适合工作场合穿着的颜色	119
第三部分 职场风范	139
8 肢体语言与礼仪	141
9 商务会餐	159
10 翱翔天际	177
你的形象, 你的未来	183

第一部分

基本原则

在本书的第一部分，你将学习如何善用自身外表的特色、以及如何创造自我风格的基本方法。

第一章列出的基本衣橱规划，是关于在正式商务场合、非正式商务场合、休闲活动、以及重要的正式社交场合所适用的服装。

同时告诉你如何将衣橱个性化，如何突显你的优点，掩饰你的瑕疵。

特别强调的是，本书所提到的技巧都是经过再三测试之后所归纳出来的结果，并不是模糊的意见、一时的流行或是天马行空的猜想。在这种关于个人外表的艺术背后，有着明确的科学依据，这些科学的方法，便是我们塑造自我风格的向导。

其实，形成个人风格并不像人们想象的那么主观，我们在书中所讨论到的方法，已经被证明对于全球数千男女都产生了显著的效果。可想而知，如果个人外表对于展现自我专业能力与个人风格很重要，那么学习穿衣品位与穿着风格就不能任凭感觉或不专业的品位来决定了。

风格的形成建立在穿着得体的基础上，本书中，我们将不断探讨“穿着得体 (well-dressed)” 的含义。

所谓穿着得体是指：

完美修饰体型

充分表达个性

适合场合

跟上潮流

要展现自信并且培养对风格的判断力，第一步需要学习的是如何穿着得体。相信读了本书之后，你将会惊喜地发现，我们所提供的方法既简单又有趣，而且将会给你意想不到的收获，尽你所能地来发展自我的风格，享受这场“发现自我”的惊喜探险！培养那种能够产生自信、带来自我满足感、并能获得最大回报的个人特质——这就是本书力求达到的目标。

1

衣橱基本款

你的基本规划

要想在所有值得你做的事情上都能取得成功，就需要有个基本计划，一个适合你、为你量身定制的计划。

每家公司都有属于自己的一套穿衣规范（dress code），但这种规范可能连公司内部的职员都不清楚，更何况公司的客户和相关人员了。大家在茫无头绪的情况下，经常会有标准不一致的情形出现。相信没有一家公司不想拥有一套属于自己的标准化专业设计，包含文具、名片、公司器材，但我想，可能也没有一家公司曾经明文规范他们的职员或业务代表，该穿什么样式的衣服，或是应该如何表现自己。是否能掌握这些穿衣规范？决定权在你自己手中！你可以运用以下的穿衣守则展现你最专业的形象，这样从一开始你就拥有比别人更多的优势。

同时要提醒你的是，大部分的公司都有属于自己完整的穿衣规范，而这些规范通常都是公司内部默认的。在准备参加某公司的会议之前，最好先问问看对方可以接受什么样的穿着，再照着他们所给的建议来穿；如果没有办法得知，那宁愿穿着正式的服装表现专业态度，也不要穿着随便的服装。

Secrets of Success

Your Personal Style for Men

这一章节里，列出一些基本的衣橱规划，利用最少量的基本服装服饰单品，便能应对你所有的场合需求，能搭配出如：正式商务场合、非正式商务场合、以及闲暇时光所需的服装。

这些衣橱计划是经过调查访问数百名管理人士或专业人员之后所得出的结果。他们来自不同的商务环境，如创投公司、通用（GE）、微软（Microsoft）、玫琳凯（Mary Kay）、露华浓（Revlon）等知名公司。在访查中，我们要求这些接受调查的人士列出他们衣橱中服装基本款的数量，其中包括西装、套装、裙子、上衣、鞋子……还有对他们来说，在工作场合与下班时段所不可或缺的单品。我们将这些调查结果整理之后，根据目标订出“基本衣橱”的构架，经过适当调整后，做出了以下的衣橱规划：



男士基本商务衣橱

以下的服装清单包括从最正式的商务场合到最轻松的周五休闲商务装所需用的单品。清单整理的原则，是针对那些要求上班穿西装、打领带的严肃职场所设计的。

西服套装

- 灰色套装（单色或细条纹）。
- 深蓝色套装（单色或细条纹）。
- 有图案的西服套装（格呢或人字呢）。

以上所列的三种西服套装，是正式商务场合的必备款。前两套西装的其中一套最好是选购细条纹的，然后再另行添购其他的颜色：如棕褐色、浅灰色、或是粗花呢或同色深浅图案的西服套装。

外套

- 一件西服外套（单色，如深蓝或驼色）。
- 两件休闲外套（可以是粗花呢、人字呢或格呢）。

裤子

- 四至五条正装裤。

Secrets of Success

Your Personal Style for Men

正装衬衫

- 五件白衬衫。
- 五件蓝衬衫。
- 三件条纹衬衫。
- 五种常见颜色的衬衫，如：米白、粉红、黄色、珍珠灰等。

休闲衬衫

- 五件休闲的长袖衬衫。
- 五件休闲的短袖衬衫。
- 六件休闲的针织衬衫。

毛衣

- 三件单色毛衣（圆领、V领或高领）。
- 两件有图案的毛衣。

领带

- 三条单色或同色系深浅图案的领带。
- 四条条纹领带。
- 三条印花领带。
- 两条小圆点或碎小图案领带。
- 三条漩涡纹或俱乐部图案领带。

鞋子

- 两双黑色或棕色的系带鞋。
- 三双无带鞋。

