

与纽约形象大师对话

【美】多丽丝·普瑟 著  
张玲

A Woman's Guide to Success  
Perfecting Your  
Professional  
Image

# 穿出影响力

女性职场形象书  
(珍藏版)

中国纺织出版社

与纽约形象大师对话

【美】多丽丝·普瑟 著  
张玲

A Woman's Guide to Success  
Perfecting your  
Professional  
Image (The Second Edition)

# 穿出影响力

女性职场形象书  
(珍藏版)

中国纺织出版社

## 内 容 提 要

本书在美国著名形象设计大师、AIS体系创始人多丽丝·普瑟经典著作基础上修订，增加了张玲老师在国内进行形象咨询的案例，使得这本风靡全球的时尚经典著作增添了本土化气息，相信它将给更多女性带来个人形象设计的乐趣！

个人形象已经成为现代人获得成功的重要因素之一，受到越来越多都市人的重视。本书旨在揭开充满自信、穿着得体的秘诀。全书从如何挑选服装的款式和质地、如何挑选服装颜色、如何形成个人的风格与形象等方面系统介绍现代女性进行个人形象管理的方法及步骤，成为迈向和正努力迈向事业顶峰女性的好助手。你的成功形象从这里开始吧！

©AIS marketing Services Inc.

A Woman's Guide to Success: Perfecting Your Professional Image (2nd edition) is first published by arrangement with Doris Pooser, Grace Ling Zhang.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without written permission of the copyright owners.

著作权合同登记号：图字：01-2010-1120

### 图书在版编目(CIP)数据

穿出影响力：女性职场形象书：珍藏版/（美）普瑟，张玲著.—北京：

中国纺织出版社，2010.3

（与纽约形象大师对话）

ISBN 978-7-5064-6255-6

I. ①穿… II. ①普…②张… III. ①女性—形象—设计 IV. ①B834.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第022692号

---

策划编辑：刘 磊 刘艳雪 责任编辑：安茂华 责任校对：楼旭红  
责任设计：何 建 责任印制：陈 涛

---

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](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年3月第1版 2010年3月第2版

2010年3月第4次印刷

开本：635×965 1/12 印张：17

字数：191千字 定价：42.00元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

## 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。多丽丝无疑吸引了许多重要媒体的注目，如：Marie Claire、Woman's World、O Magazine、Oprah.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，更能提升自我形象、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须具备的特质。”

多丽丝除了指导一般消费者如何管理自己的形象外，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）及销售人员训练等。目前全球已有超过17个国家采用多丽丝发展的“Always In Style®”体系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，都聘请多丽丝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®”形象管理体系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），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。



**张玲 ( Grace Ling Zhang )** 具备国际化视野和品位的中国礼仪形象管理专家、服装设计师、时尚教育家。首位在国际礼仪形象界荣获“国际形象顾问新星大奖”的中国形象顾问。

在美国获得服装专业硕士学位，在英国攻读管理博士学位。归国10余年一直在国际设计学院从事服装设计工作，在连续10年担任中国国际时装周十佳设计师评委。根据国际商务着装规范与理念，并采用国际工艺技术力量为奥迪等企业设计高管商务装和员工职业装。

与国际著名形象管理专家多丽丝·普瑟合作，将纽约AIS国际形象培训体系引入我国。从穿着得体的内涵、个人色彩分析与服装色彩的选择、个人身形的分析与服装款式的选择、个人脸型分析与发型妆容的设计，到深层次的性格角色对服装色彩与款式的影响等，培训了数以千计的中国形象设计师、形象顾问以及完美形象爱好者。

与国际权威礼仪礼节专家合作，将华盛顿礼仪学院培训体系引入我国。从如何通过商务礼仪的细节展现企业及个人的竞争优势、如何像外交家一样宴请与赴宴、如何按照国际着装规范展现企业与个人水准，到如何按

照国际礼节规范进行国际商务交往等，先后为清华大学、中国银行、中国人寿、宝马公司、摩托罗拉公司、英特尔公司、联想集团、爱立信公司、中国运载火箭研究所、中国饭店协会、中国百货协会等企业

与机构培训“国际商务礼仪与职业化形象塑造”，为企业及个人在全球化经济环境中赢得竞争力。

担任中国礼仪形象协会副主席，国际形象协会中国（北京）分会副主席。人力资源和社会保障部形象设计师职业标准编写专家。在清华大学讲授国际商务礼仪与职业化形象，在中国传媒大学讲授形象设计，在莱佛士国际设计学院教授服装设计。现任成功优雅国际形象礼仪形象培训中心首席讲师、成功优雅服装形象设计中心首席设计师。



zhangling0026@126.com  
www.o-success.com

## 演讲主题 ( topics )

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

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

## 相关著作 ( works )

- 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。

## 培训课程 (training)

### 1. 国际商务礼仪培训

- 日常商务礼仪
- 像外交官一样用餐
- 国际交往礼节
- 中国礼仪礼节
- 中国餐桌礼仪

### 2. 企业职业形象培训

- 领导者职业形象
- 经理人职业形象
- 员工职业形象
- 应聘职业形象
- 企业形象培训

### 3. 商务沟通技巧培训

- 领导者沟通技巧
- 团队沟通技巧
- 跨文化沟通技巧
- 销售沟通技巧
- 成功演讲技巧

### 4. 时尚产业技能培训

- 服装设计搭配培训
- 服饰搭配销售技巧
- 美容美发形象设计
- 家纺陈列色彩搭配
- 珠宝搭配销售技巧



### 5. 女士优雅气质培训

- 阳光心理训练
- 优雅姿态训练
- 优雅语言训练
- 优雅着装培训
- 优雅容颜与养生

### 6. 男士绅士风范培训

- 绅士修养培训
- 绅士举止培训
- 绅士语言培训
- 绅士着装培训
- 绅士仪容与养生

# 序言

## 献给正向事业顶峰迈进的你

这本书为知道风格形象重要性的女性而打造！

无论对工作还是日常生活而言，风格形象对于每个人来说确实是非常重要的。看看你所欣赏的女性，你是否注意到，她不论是在健身房、工作场合或是各类型的聚会中，看起来都充满自信，穿着得体。给人的第一印象很棒，你可以很肯定地说，她是个具有个人风格的女性。

不论何时，无论在世界任何角落所举行的董事会议中，那些围桌而坐的人，可能每个人想法不同、品位各异，但他们给人的印象都很棒，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位居高位的原因之一。

我们从事形象管理与时尚设计多年，与世界各地不同行业的男性、女性共事，所遇到的人当中有许多人已经是该行业中的佼佼者，但可以看到不论他们多成功，都还是希望能进一步改善他们的个人形象与风格，因为他们深知给人好的第一印象的重要性，并且知道这也将影响到他们的工作与个人生活。对那些刚刚起步的社会新人或是仍然在寻觅实现自我梦想的人而言，事实也一再证明，给人好的第一印象确实相当重要。

最近有一场研讨会，参加对象主要是美容界独立自主的职业女性。研讨会的主题是如何定义“风格”（style）



以及风格与每位女性的关系。会中出现了一些令人大开眼界的结果。

我们要求一组人到台上做个实验，告诉她们，只要观察她们的外表，就可以找出其中最成功的一位女性。

有六位女士自愿上台。看着她们上台的样子，观察她们的穿着、发型、妆扮、仪态以及走路的方式，从这些观察中我们认为最后一位上台的女性应该是其中最成功的人。结果，真的选对了！

除了观察她们的外表，并没有其他可以帮我们做出正确决定的讯息，只因为这位女士给人的印象是充满自信、品位、权威、从容不迫，所以我选择了她。注意！我们可不是只从她的穿着好坏做出判断，而是从她给人的整体印象中观察出来的。

上台的其中一位女性惊讶地问：“我看起来和她有什么不一样吗？”

为了让她们信服，我们分析了在她们从台下到台上短短 30 秒间所观察到的现象。这位最成功的女士穿着得体，其衣服的颜色与她的肤色相配、化妆自然又专业、发型适合脸型、裙子与外套都是时下流行的长度、鞋子与袜子既相配又时髦，整个人姿态端庄，从头到脚看起来都充满自信、从容不迫。

我们并不是说外表就是一切，不过有件事非常重要：只要你想让自己的装扮看起来像是高层次人士，那你就往那个位置迈进了一步。

显然，自己对风格、品位、形象的看法，会因为他人的意见而混淆。20 世纪 70 年代的美国盛行嬉皮风，女性不化妆、穿着不合体，一点不注重自己的装扮；到了 90 年代，网络迅猛发展，人们普遍有种故意要让自己看起来“不成功”的倾向，对外透露出反对装扮的讯息，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注重装扮的新时代想法并不成功。数千家网络公司在 2000 年相继倒闭，那些成功存活的人，也许仍崇尚工作时轻松穿着的哲学，但许多成就斐然的人，如微软公司的总裁比尔·盖茨 (Bill Gates)、戴尔电脑的老板戴尔 (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，都是有独特穿衣哲学的企业家。

本书重点介绍“整体的形象” (total expression)，也就是综合穿着与言谈给人的印象。事实证明，穿着与言谈都给人留下好印象的人不但比较自信、也更能达到生活的目标。

《穿出影响力》这本书能带给你的是：让你以简单、轻松、按部就班的方式，发展自我风格与整体形象。如果你想让自己看起来更好看、更自信、更容易达到成功的目标，本书就是你的答案。

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”，它在你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.....           | 25  |
| 3 身体线条.....           | 37  |
| 4 布料与细部设计.....        | 73  |
| 5 合身与品质.....          | 85  |
| 6 个人风格.....           | 111 |
| 第二部分 职场颜色.....        | 119 |
| 7 适合工作时穿着的颜色.....     | 121 |
| 第三部分 职场风范.....        | 143 |
| 8 肢体语言与仪表.....        | 145 |
| 9 商务会餐.....           | 161 |
| 10 翱翔天际.....          | 181 |
| 生生不息的美丽，源于你的自我风格..... | 189 |



## 第一部分

# 基本原则

在第一部分中，将告诉你如何善用外表特色创造自我风格的基本方法。

第一章列出你的基本衣橱规划，关于在正式商业场合与非正式商业场合、休闲活动或其他正式场合中，所适用的服饰。

并且告诉你如何将衣橱个人化，突显你独特的优点，掩饰你些许的瑕疵。

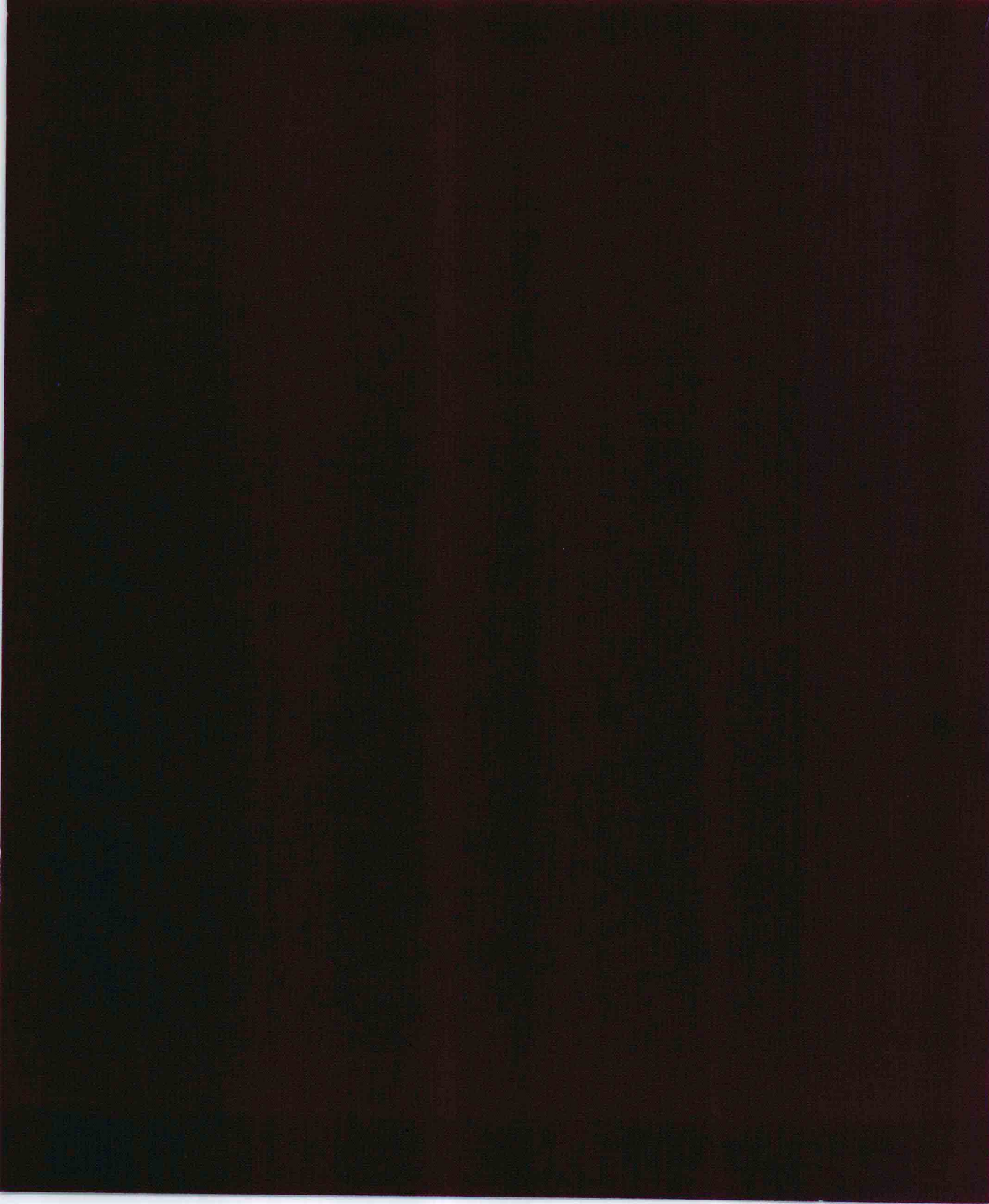
特别强调的是，这里所提到的技巧都是再三测试之后归纳出来的结果。它们并不仅是模糊的意见、一时的流行或是天马行空的想法。在这种关于个人外形艺术的背后，有客观科学依据的支持，从这些根据实际归纳而来的技巧，将会为你提供最可靠的意见。

事实上，发展个人风格并不如你想象的那么主观，我们在书中所讨论到的方法，已经被证明对于全球成千上万人都产生了卓越的效果。可想而知，如果个人外型对于展现自我专业能力与个人风格很重要，那么穿衣品位与穿着风格就不能任凭感觉或不专业的品位概念来决定。

风格要从穿着得体开始，在本书中，我们将不断地探讨“穿着得体”（well-dressed）的定义。

所谓穿着得体指的是：  
完美修饰体型  
充分表达个性  
适时适地且符合潮流

要展现自信并且培养对风格的判断力，第一步需学习的是如何穿着得体。相信读了这本书之后，你将会惊喜地发现，我们所提供的方法既简单又有趣，而且将会给你带来意想不到的收获，尽你所能地来发展自我风格，享受这一场“发现自我”的惊喜探险！提高自我信心、带来满足感、给予最大回报的个人品位提升——是这本书要达到的目标。





# 1

# 衣橱基本款

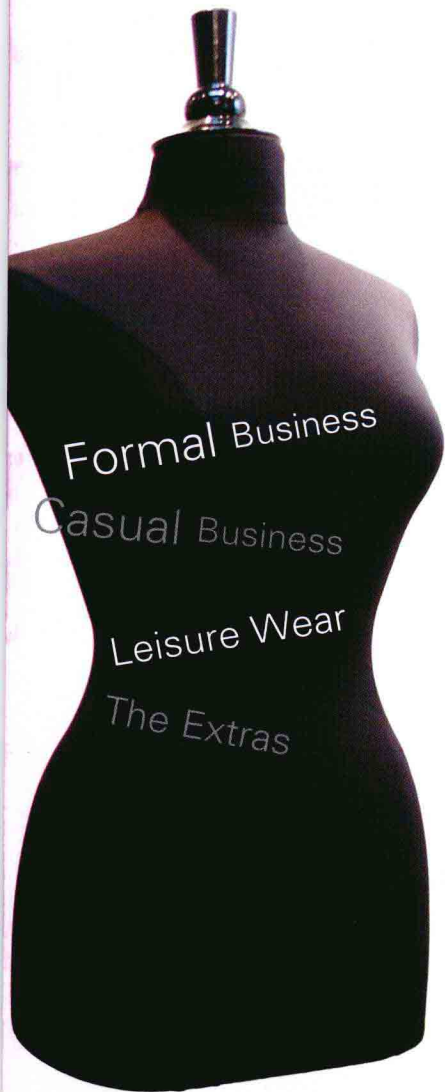
## 你的基本规划

要在所有值得你做的事情上取得成功，就需要有个基本规划，一个适合你、为你量身定做的计划。

每个公司都有属于自己的一套穿衣规范 (dress code)，这种规范可能连公司内部的职员都不清楚，更何况公司的客户或是相关人员了。大家在茫无头绪的情况下，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、名片与公司器材，但我想，可能也没有一家公司曾经明文规定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！并且你还可以运用以下的穿衣守则衬托你最专业的素质，使你一开始就拥有比别人更多的优势。

同时，还需提醒你，大部分的公司都有属于自己的完整穿衣规范，而这些规范通常都是公司内部默认的。要去参加某公司的会议之前，最好先问问对方可以接受什么样的风格，再照着他们所给的意见来穿着；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。

这一章节里，列出了一些基本的衣橱规划，你将会看到你必须准备的最基本款有哪些，分析你所有的需求，包含为正式商业场合、非正式商业场合以及闲暇时光所准备的服饰。特别针对初学者给予了最贴心的建议。



# A Woman's Guide to Success— Perfecting your Professional Image

这些衣橱计划是经调查访问数百名执行官及专业人员之后得出的结果。他们来自不同的行业背景，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。在访谈中，我们要求这些接受调查的人士列出他们衣橱中基本款服饰的数量，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。

我们将这些数目平均之后，根据目标订出“基本衣橱的架构”，予以适当调整后，做出了以下的规划：

## 衣橱规划

几年前，男性只靠一套西装，就能轻松走遍大江南北应对各种商务场合，也不担心失礼。但环境日益变迁，随着时代的发展，男性参加会议之前，决定如何穿着的难度增加了很多。到底什么样的服饰才适合正式场合或非正式商务场合的穿着呢？

以前女性穿衣的难度要比男性高出许多，女士们不但要考虑种类，还要考虑是穿套装、宽松的裤子 (slacks)，还是裙子？还必须决定款式、材质等细节。但随着穿衣规范和女性时尚产业的蓬勃发展，让女性的穿着选择变得容易多了。只需一套三件式的套装，不论是毛料、丝质或是混合材质，包含简单的外套、裙子、裤子这三种单品，你就可以从正式的鸡尾酒宴会，到最休闲的运动场合等各式各样的聚会中都显得穿着得体、通行无阻。

*“When you shop,  
always buy the  
best that you can  
afford.”*

“购物时，永远  
要买你能买得起的最  
好的。”

*“Fit is  
everything.”*

“合身就是一切。”



宽松的裤子可以与裙子替换，除非你的公司严格限制一定要穿裙子，不然可以任你自由选择。丝质衬衫或一件普通的T恤，再搭配不同的配件，会产生令人意想不到的效果，让你一离开工作场合就能立刻参加时尚派对或名媛晚宴。上班时，一件简单的黑色裙子，可以和夹克以及浅口便鞋 (pump) 做搭配，若是平常穿着，可以搭配平底鞋，若是搭配扣带的高跟鞋 (strappy heels) 和珠宝首饰，则适合出席盛装的场合。只要你有以上的几件单品，你就总会有“适合的衣服可以穿”！

如果目的是参加比较正式的商务场合，可以穿正式的套装，裙子搭配外套或裤子搭配外套都可以。若是在非正式的场合，可以混合搭配各种适合的单品，例如斜纹软呢外套 (tweed jacket) 搭配单色素雅的裙子，或黑色的裤子搭配灰色的外套；若是裤子或裙子搭配比较休闲的上衣，可再加上毛衣或开襟羊毛衫 (cardigan) 来代替外套，如此的搭配适合在比较休闲的场合挥洒你的风格。

彩妆（你的化妆柜）：浓淡及画法要配合你的风格，发型选择也一样。怎样选择适合的颜色或风格将会在后面讨论到。

规划一个基本的商务衣橱 (corporate wardrobe)，应先从两个中性色 (neutral color) 和一两个重点色 (accent color) 开始。

中性色是单品配备中的基础，是“没有颜色的颜色”，例如灰色、黑色、浅蓝色、黄褐色、灰褐色等。值得投资的单品是外套、裙子以及较正式的裤子。

*“The best thing is to look natural, but it takes makeup to look natural.”*

~ Calvin Klein

“看起来自然是最好的效果，但这也需要一定的妆扮才能达到。”

——卡尔文·克莱恩