

决胜职场，从形象搭配开始！

# 职场 必胜搭配 全书

王云·著

国际形象顾问王云——

倾情传授面试装、Office日常装、商务装搭配秘诀，  
为您倾力打造典雅、时尚、充满自信的职场形象，  
让您内外兼修，赢在职场！

# 职场 必胜搭配 全书

王云·著

 鹭江出版社



图书在版编目(CIP)数据

职场必胜搭配全书 / 王云著. — 厦门: 鹭江出版社, 2009.12

ISBN 978-7-5459-0160-3

I. 职… II. 王… III. 服饰美学 IV. TS941.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第232859号

职场必胜搭配全书

王 云 著

责任编辑 / 刘奇俊

特约编辑 / 刘 倩 杨水秀

出 版 / 鹭江出版社

地 址 / 厦门市湖明路22号

邮 编 / 361004

电 话 / 0592-5046666 0591-87539330

010-62376499 (编辑部) 010-65921349 (发行部)

印 刷 / 北京富生印刷厂

规 格 / 787毫米×1092毫米 1 / 16

印 张 / 11

字 数 / 120千字

版 次 / 2010年1月第1版第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5459-0160-3 / I · 59

定 价 / 32.00元

(如有印装错误, 请寄印刷厂调换或致电鹭江出版社)



## 序 职业化与着装

“职业化”概念近几年被人们多次提及。通俗地讲，这个概念是指在按照本行业（专业）的思维模式、管理规则和行为规范行事的过程中所形成的特定的行业（专业）价值认知体系。“职业化”通过行为表现出来的往往是固定的思考方法、规范的工作流程、统一的行为规则等，着装则是“职业化”最直接的表现形式之一。

在当今社会，个性与共性同样彰显于世。我们在宣扬个性的同时，仍然追求一种共同的社会认知，这是我们存在于社会的相互交往的基础。

王云首次提出了职场“搭配魔方”的新理念。她的这本《职场必胜搭配全书》，详细地列举了在职场交往各个场景下的着装规则，可以说涵盖了从穿“制服”到“职服”这一过程中方方面面需要注意的问题。

由于长期从事招聘工作，对每一个走近我面前的人，我都习惯性地去看他（她）的外貌、着装、举止，观察他（她）的精、气、神，猜测他（她）所从事的职业。而由于生活和工作环境的不同，每个人从思维到行为会有很大的差异。如果这个人看上去着装简单而不随意，说话严谨而有礼节，那他（她）的职业八成是公务员或者教师；而着装洁净，略显刻板，说话乖巧又略显夸张的人，则大多数是商业、服务业的外勤人员。

所以，在不同工作场景下，人们的着装和行为一定要符合场合的要求——什么时候正式，什么时候随意，什么时候统一，什么时候要表现个性，如何既避免“撞衫”又不太张扬，这些都是很有学问的。也许在不经意间，一次简单的会面，一次普通的聚会，一次简短的谈话，可能就会决定你一生的选择。

我参加过很多场招聘会，但直接在招聘会上聘用的人要比在面试间少得多，其中一个主要原因就是大家在招聘会上的选择心理发生了很大变化——相比较而言，参加招聘会的人更像是来逛商场的，有举家来逛的，有情侣来逛的，人们三五成群，携手而至，穿着随意。在这种场景下，招聘方很难有“心情”和他谈下去。我也看到过日本和美国的招聘场景，在那里，无论是

综合招聘会还是行业招聘会，大家都会着正装、有秩序地前来应聘，营造了一个良好的谈话氛围，成功率自然就会很高。

所以，我认为“职业化”应该贯穿于我们职业发展的始终，体现在交往的各个环节。

另外，着装还是职场“减压”的好方法。现代社会发展迅速，工作节奏也越来越快，给身在职场的我们造成了很大的心理压力，高血压、抑郁症已日益成为大众化的疾病。如何释放心中的压力，营造和谐的工作氛围，舒缓工作心情，已经成了我们亟待解决的问题。令人欣慰的是，我发现现在已经有很多公司开始选择用在办公环境布置上增加暖色调、在办公场所设置专门的员工休息区域、周五大家可以非正式着装等办法来帮员工减压，而我也曾经亲身体会到了着装的改变给心情带来的变化。由于工作的原因，我与大自然接触的机会很少，工作环境相对封闭，再加上紧张的工作节奏，导致心情烦闷、爱忘事等现象时有发生。在一个偶然的时机，我听说改变心情应该从改变着装开始，于是我去商场购置了自己喜欢且昂贵的服装。当我穿着新购置的服装出现在以前熟悉的工作环境中时，觉得整个人又充满了自信和新鲜感，工作更有激情和效率了，和周围同事的关系也更和谐、融洽了。很显然，着装已经成为我职场中很重要的一个环节了。

在经济高速发展、社会高度融合的今天，“职业化”的发展还有很长的路要走，人们对从“制服”到“职服”概念的认识也会有一个逐渐发展的过程。但服装影响心情、心情决定命运的事情却时常发生在我们周围。所以我想，职业化的发展一定要从我做起，从点滴做起，从外在做起，最终它会影响我们的心灵以及对事务的认知，从而影响周围的环境，改变我们的命运。

北京外企人力资源服务有限公司（FESCO）资深人力资源专家

李毅光



Preface

## 自序 赢在职场

亲爱的朋友，在用这本书与你沟通之前，我要对你说：

### 如果

你从来不需要工作，那么你不必拥有本书！

你对就业不感兴趣，那么你不必拥有本书！

你对晋升不感兴趣，那么你不必拥有本书！

你对加薪不感兴趣，那么你不必拥有本书！

你不渴望获得成功，那么你不必拥有本书！

### 如果

你正面临就业面试，那么你亟须拥有本书！

你正在职场上打拼，那么你亟须拥有本书！

你正想跳槽换工作，那么你亟须拥有本书！

你想获得升职加薪，那么你亟须拥有本书！

你渴望创业当老板，那么你亟须拥有本书！

也许你这一生不只从事一种职业，所以，你需要这本万变的书。

每个人的职业生涯时间长短是不同的。以一个人职场生涯的常规时间计算，假设你20岁进入职场，55岁停止工作，你的职场生涯是35年；以每年平均工作240天，平均每天工作路上的时间及在岗时间按10个小时计算，那么你的职场生涯时间大约是8400个工作日，也就是8.4万多个小时。还有很多职场强人甚至会工作到六七十岁而仍然乐此不疲，他们已经把职业当成了自己毕生的事业。这样的话，他们的职场生涯将会超过12万个小时。

# 她的职业生涯故事

她毕业了



成为一名空姐



跳槽进入公司做公关助理



荣升市场总监



晋升为市场经理



上任成为客户主管



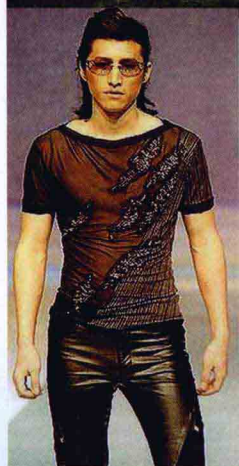
# 他的职场传奇故事



他曾经当过海员



他还曾经是一名飞行员



他当过职业模特儿



他现在是职业经理人

每个人的职场轨迹各不相同，但相同的是我们大多数人的青壮年和中年时期都是在职场中度过的，几乎每个人一生中最美好的时光都奉献给了职场。我深知，你太渴望塑造一个成功的职场形象，也太渴望让自己的人生更精彩、更有价值！

根据学者莱斯·吉布林（Les Giblin）的统计显示，我们通常是这样接受别人的观点的：

83%的人 通过视觉

11%的人 通过听觉

3.5%的人 通过嗅觉

1.5%的人 通过触觉

1%的人 通过味觉

由此不难发现，你的形象对你的职场生涯能否成功有着不可忽视的影响力！

作为国际形象顾问，我给你的忠告是——你的职场形象不只是服饰搭配的表面功夫，它还是你精神状况和心理需求的重要体现。

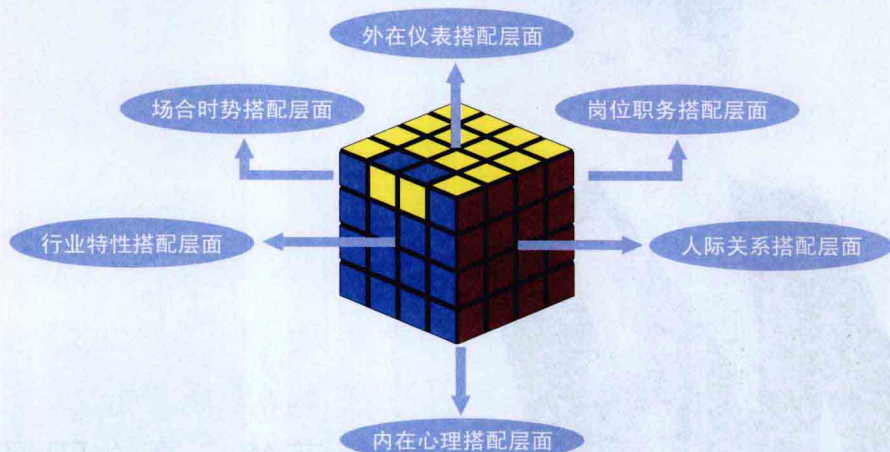
本书提出的搭配概念是全方位的，是指广义的搭配，即除了服饰、妆容、发型等搭配之外，还包括职场心理与外在形象的搭配、职场人际关系的搭配等，我称之为职场形象“搭配魔方”。

本书创建的形象搭配魔方（Image Coordination Magic Cube）系统简称ICMC，具体到职场形象搭配，包括以下六大层面的内容：





## Sunny职场形象搭配魔方系统 Sunny Image Coordination Magic Cube System



我的英文名字叫Sunny，我衷心希望你的职场形象也是Sunny的！

本书为你提供了很多实用的职场秘籍，让你内外兼修，赢在职场！

继续读下去，一定会令你更High！

你的职场形象顾问

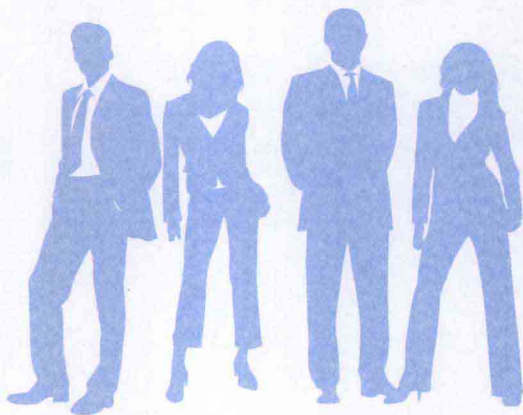


Sunny职场主张：  
内外兼修，赢在职场

## Sunny View Point

- ☺ 我们大多数人的青壮年和中年时期都是在职场中度过的，几乎每个人一生中最美好的时光都奉献给了职场。我深知，你太渴望塑造一个成功的职场形象，也太渴望让自己的人生更精彩、更有价值！
- ☺ 本书提出的搭配概念是全方位的，是指广义的搭配，即除了服饰、妆容、发型等搭配之外，还包括职场心理与外在形象的搭配、职场人际关系的搭配等，我称之为职场形象“搭配魔方”。
- ☺ 本书创建的形象搭配魔方（Image Coordination Magic Cube）系统简称ICMC，具体到职场形象搭配，包括外在仪表、内在心理、行业特性、岗位职责、场合时势、人际关系等六大层面的搭配内容。

# 目录 Contents



序

自序

Sunny职场主张：内外兼修，赢在职场

## PART1

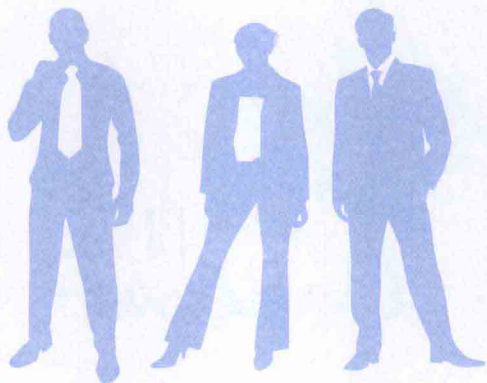
### 面试成功搭配秘诀

#### 面试形象搭配通用法则Q&A / 2

- 毕业求职面试 ..... 3
- 职业跳槽面试 ..... 16

#### 面试形象搭配技巧 / 28

- 时尚类行业：时尚中人，个性表达 ..... 28
  - 个人风格诊断 ..... 28
  - 面试时尚单品SHOW ..... 31
  - 搭配Q&A：时尚渗透，赢在细节 ..... 35
- 文职类行业：文化达人，才华横溢 ..... 39
  - 行业特色定位 ..... 39
  - 面试品位单品SHOW ..... 39
  - 搭配Q&A：知性甜美，品位优雅 ..... 42
- 金融类行业：财经专才，严谨沉稳 ..... 46
  - 职业风格细分 ..... 46
  - 面试正装单品SHOW ..... 46
  - 搭配Q&A：简洁利落，稳重大方 ..... 47
- 六个常见岗位面试装搭配技巧 ..... 50
  - 行政客服岗位 ..... 50
  - 市场营销岗位 ..... 51
  - 策划创意岗位 ..... 52
  - 专业技术岗位 ..... 54
  - 专家顾问岗位 ..... 54



|                           |    |
|---------------------------|----|
| 职业经理岗位 .....              | 55 |
| Sunny形象主张：面试形象，和谐至上 ..... | 58 |

## PART2

### OFFICE 日常职场搭配宝典

#### OFFICE形象搭配通用法则Q&A / 60

- 服饰搭配 .....
- 妆发搭配 .....

#### OFFICE形象搭配技巧 / 66

- 时尚类行业：我的形象，创意无限 .....
- 时尚单品，摆脱审美疲劳 .....
- 搭配Q&A：穿出来的时尚标签 .....
- 文职类行业：我的形象，庄重依旧 .....
- 好搭单品，文职OL一周必备 .....
- 搭配Q&A：文职美女养成日记 .....
- 金融类行业：我的形象，严谨有余 .....
- 超值单品购买清单 .....
- 搭配Q&A：简洁之美，用心体会 .....

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Sunny形象主张：日常职场，得体为本 ..... | 90 |
|---------------------------|----|

## PART3

### 商务活动搭配要领

#### 商务活动形象搭配通用法则Q&A / 92

- 知性搭配要诀 .....
- 优雅搭配要诀 .....



- 精致搭配要诀 ..... 103

## 商务活动形象搭配技巧 / 106

- 时尚类行业：我的搭配，我要做主 ..... 106
  - 联系客户 ..... 106
  - 时尚盛会 ..... 107
  - 搭配Q&A：个性之美，吸引眼球 ..... 109
- 文职类行业：气质动人，与众不同 ..... 110
  - 客户来访 ..... 110
  - 会议招待 ..... 112
  - 搭配Q&A：亲和之美，为你加分 ..... 113
- 金融类行业：注重细节，稳重加分 ..... 113
  - 拓展业务 ..... 113
  - 商务会议 ..... 115
  - 搭配Q&A：沉稳之美，提升品位 ..... 117

Sunny形象主张：商务达人，细节修饰 ..... 120

## PART4

## 赢得上司欢心的搭配法宝

### 不要和女上司比美 / 122

- 换位思考，尊重上司 ..... 122
- 彰显自我，注重场合 ..... 123

### 不要向男上司谄媚 / 124

- 男女搭配，工作不累 ..... 124
- 性别优势，运用有度 ..... 126

### 穿出来的乖巧可人 / 127

- 职场心理要诀 ..... 127
- 形象搭配贴士 ..... 128



## 我要自信，不要张扬 / 129

- 职场心理要诀 ..... 129
- 形象搭配贴士 ..... 130

## 职业知性的女人味 / 131

- 职场心理要诀 ..... 131
- 形象搭配贴士 ..... 134

Sunny形象主张：称道职场，适度发挥..... 138

## PART5

### 领导者成功搭配攻略

#### 领导者形象风格 / 140

- 领导者形象风格定位..... 140
  - 狮子型领导者..... 142
  - 蝴蝶型领导者..... 142
  - 老牛型领导者..... 143
  - 军犬型领导者..... 143
  - 孙悟空型领导者..... 143
- 领导者形象类型测试..... 146

#### 领导者形象搭配要诀 / 148

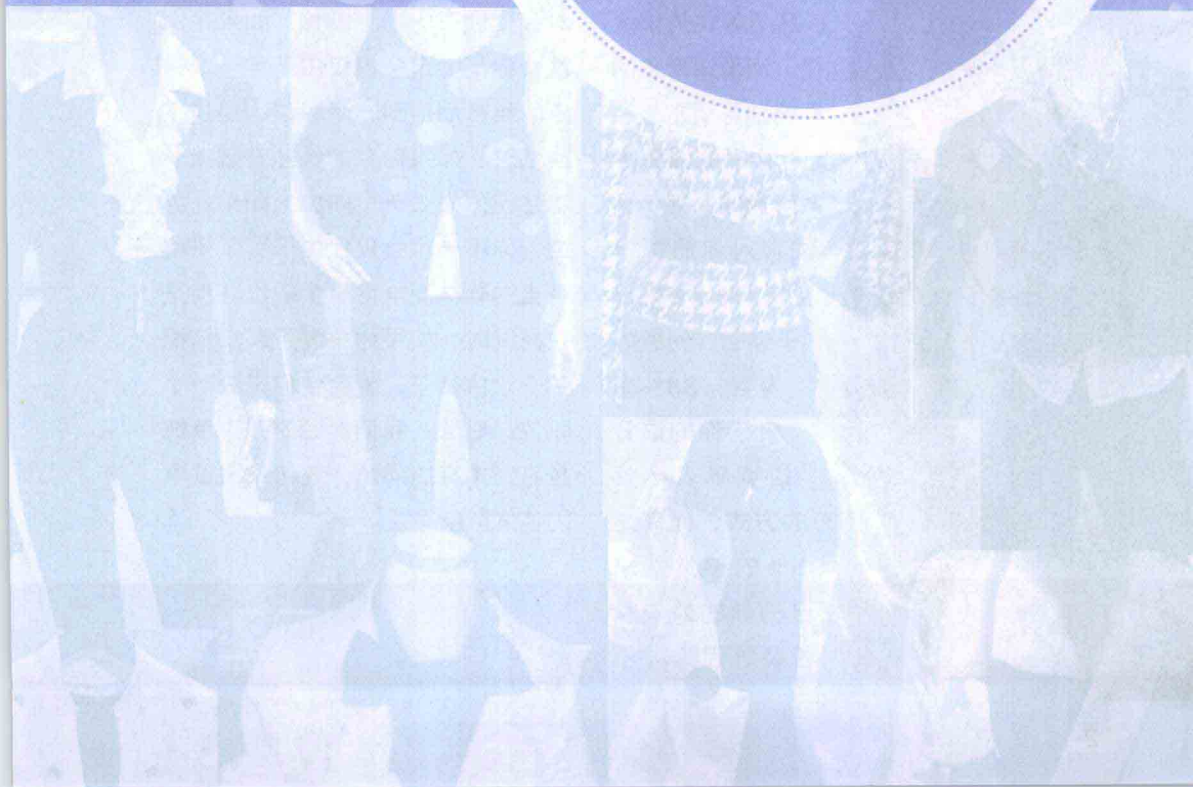
- 狮子型领导者形象搭配要诀..... 148
- 蝴蝶型领导者形象搭配要诀..... 150
- 老牛型领导者形象搭配要诀..... 152
- 军犬型领导者形象搭配要诀..... 154
- 孙悟空型领导者形象搭配要诀..... 156

Sunny形象主张：领导形象，与时俱进..... 158

PART

1

# 面试成功 搭配秘诀



## 面试形象搭配通用法则Q&A

告别校园，步入社会，求职面试，展开人生新的一页。在走向社会以后，尤其在职业白领圈中，你的个人形象就是你最初的职业通行证、实力显示器。面试时，如果你能给招聘者留下一个好印象，即使是在僧多粥少的竞争状态下，你也很有可能从众多竞争者中脱颖而出。

为什么面试形象如此重要？那是因为面试官不可能在短时间内

把你的专业能力、职业素

养、勤劳吃苦的内

在品质等优势都读

懂，而面试形象的

影响则可谓是立竿

见影。根据国际形

象沟通的原则，面

试官对你的第一

感觉只有7%来自

于你回答问题的

内容，38%来自

于你的语音

语调等表达信

息的方式，而高达

55%的感觉则来

自于你的外表和

着装等因素。不

仅如此，倘若根据“月晕效应”的原理，你的职业形象越好，面试官也越容易认为你别的特质也很好。所以说，你的形象就是你自己的未来。在当今这个竞争激烈的社会中，一个人的形象远比人们想象的更为重要。对于参加面试的你，形象好坏将直接影响你是否能赢得这个职位。

众多的职业顾问机构认为，搭配得当的形象不一定会保证你获得一份称心的工作，但糟糕的形象绝对会令你在职场上减分。如果是女性，你不一定会仅仅由于穿一双光洁的丝袜而得到一个职位，但是在面试时，如果你穿的丝袜有破损，就会使你失去一个职位；如果是男性，你不一定会仅仅由于穿了搭配得当的鞋袜而争得一个职位，但是在面试时，如果你身着正装却搭配了一双白袜子，就会使你失去一个职位。显然，我们谈论的并不单纯是服饰本身的问题，还包括面试时的整体形象问题。

