

CHIC
SIMPLE
簡緻風

女人 穿衣聖經

從面試到企業主管的穿著密碼

金·強生·葛羅絲 & 傑夫·史東◎著 洪瑞璘◎譯
克莉絲汀娜·辛巴莉絲特◎撰稿 大衛·貝蕭◎攝影

女人 穿衣聖經



金·強生·葛羅絲 & 傑夫·史東◎著 洪瑞璘◎譯
克莉絲汀娜·辛巴莉絲特◎撰稿 大衛·貝蕭◎攝影

CHIC SIMPLE DRESS SMART WOMEN by Kim Johnson Gross & Jeff Stone

Copyright © 2003 by Chic Simple Ltd.

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, New York

Complex Chinese edition copyright © 2008 Faces Publications,

A division of Cite Publishing Ltd.

All rights reserved.

女人 穿衣聖經

生活風格系列 FJ1006

作
撰
攝
譯
封
面
設
計
發
行
版
行

者
稿
影
者
計
人
版
行

Kim Johnson Gross & Jeff Stone

Kristina Zimbalist

David Bashaw

洪瑞璘

沈佳德

徐玉雲

臉譜出版

城邦文化事業股份有限公司

台北市信義路二段213號11樓

電話：02-23560933 傳真：02-23419100

E-mail: faces@cite.com.tw

英屬蓋曼群島商家家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

台北市民生東路二段141號2樓

讀者服務專線：0800-020-299

服務時間：週一至週五9:30-12:00；13:30-17:30

24小時傳真服務：02-25170999

讀者服務信箱E-mail:cs@cite.com.tw

郵撥帳號：19833503英屬蓋曼群島商家家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

城邦網址：http://www.cite.com.tw

香
港
發
行

城邦（香港）出版集團有限公司

香港灣仔軒尼詩道235號3F

馬
新
發
行

城邦（馬新）出版集團

Cite (M) Sdn. Bhd. (458372 U)

11, Jalan 30D/146, Desa Tasik, Sungai Besi,

57000 Kuala Lumpur, Malaysia

初
版
一
刷

2008年6月10日

ISBN 978-986-6739-58-3

定價480元

版權所有·翻印必究 (Printed in Taiwan)

國家圖書館出版品預行編目資料

女人穿衣聖經 / 金·強生·葛羅絲 (Kim Johnson Gross) 與 傑夫·史東 (Jeff Stone) 作；克莉絲汀娜·辛巴莉絲特 (Kristina Zimbalist) 撰稿；洪瑞璘譯。-- 初版。-- 臺北市：臉譜出版：城邦文化，家庭傳媒城邦分公司發行，2008.06
面：公分。-- (生活風格系列：FJ1006)
譯目：Chic Simple Dress Smart：women
ISBN 978-986-6739-58-3 (精裝)
1. 女裝 2. 衣飾

423.23

97007682



女人 穿衣聖經



金·強生·葛羅絲 & 傑夫·史東◎著 洪瑞璘◎譯
克莉絲汀娜·辛巴莉絲特◎撰稿 大衛·貝蕭◎攝影

妳會穿衣服嗎？

妳只有七秒鐘可以留下美好的印象，人要衣裝——要懂得穿。

1. 我是一家嚴謹規定穿著的傳統律師事務所上班。我跟老闆一起出差，參加一個三天的大型會議。我們預定週日下午出發，請問我可以穿著週末穿的牛仔褲和休閒鞋搭機嗎？是 或 否
2. 如果我知道我要應徵的公司穿著很休閒，請問我面試時是否還需要穿套裝？是 或 否
3. 我不會經常碰到高階主管，是否還需要在正式的職場服裝上作投資？是 或 否
4. 我是一家要求穿著正式的公司擔任會計師，請問當我跟穿著休閒的客戶開會時，是否應該遵照他們的穿著風格？是 或 否
5. 我剛上班的這家公司要求女生必須穿絲襪，但我不認識任何一個夏天會穿絲襪的人。妳覺得我可以不理會這個規定嗎？是 或 否
6. 我今年四十歲，任職於一家年輕導向的公司，而且正打算爭取一個升遷機會，請問我是否應該讓自己的形象變得時髦一點（如：年輕一點）？是 或 否
7. 我認為我的老闆穿著過於休閒，並不適合她的職位，請問我是否可以穿得比她正式一點？是 或 否
8. 我有一套很棒的黑色迷妳洋裝，可以完全展示我最自豪的美腿。如果在公司的耶誕派對上穿這一件洋裝，會不會不太恰當？是 或 否
9. 我剛被提升為部門主管。不論價格多少，套裝還是套裝，請問我是否需要添置新裝？是 或 否
10. 我認為別人應該以工作而非外表來評斷我的工作表現。如果我的工作績效很好，我是否「穿著得體」真的那麼重要嗎？是 或 否

簡緻系列 (CHIC SIMPLE) 是品味生活的入門書。
它是為那些相信生活品質來自去蕪存菁、而非累積數量的人所撰寫的，
簡緻系列能讓讀者在經濟能力範圍之內，
輕鬆建立優質生活與個人風格。

「我們的確可以透過技巧，操縱任何特定場所的穿著，
進而激發有利於自己的定位與需要之反應。」

——約翰·莫洛伊 (John T. Molloy)
《新版為成功而穿》(New Dress for Success)

親愛的讀者：

套用約翰·莫洛伊的話——人們的確會用封面來評斷一本書。不論對錯，現實世界就是如此。得體穿著在當今職場已經是一種必要，不論是求職面試、代表公司跟新客戶會面，或在公司裡做簡報，妳的服裝就是別人對妳的第一印象。所以重點是：妳應該為妳想要的工作與專業目標而穿。

但直到現今，穿衣服這個簡單的動作卻經常讓人感到困惑。犯錯的代價，不但有損妳的預算，更會傷及妳的事業。《女人穿衣聖經》提供實用的技巧與合理、簡單的建議，協助妳規畫自己的最佳專業衣櫥。

本書是根據我們多年來擔任許多企業顧問諮詢的心血結晶。不過，我們也將跟讀者分享與多位傑出職場女性對於服裝在職涯發展中扮演關鍵角色的個人經驗與誠懇建議。再加上我們每天在Chic Simple網站 (www.chicsimple.com) 中為全美各地無數深受職場穿著之苦的女性，提供實用的建議。

我們覺得兩本穿衣聖經 (Dress Smart) 著作 (我們也寫了本書的姊妹作——《男人穿衣聖經》〔*Dress Smart Men*〕) 是我們過去十年所出版的25本簡緻 (Chic Simple) 系列叢書中最重要的著作。原因為何？因為穿得好，代表妳穿著得體、具

有專業權威，就能自然展現自信。不論妳想找工作、想要在目前職位有所表現，或換個更好的工作，精穿細著都是關鍵的第一步，妳在衣櫃上的小小投資，將為妳的事業帶來大大的收穫。好好投資自己，不要猶豫！

現在，用心打扮一下！

——金與傑夫



「懂得越多，需要的就越少。」

——澳洲原住民諺語



use this book

如何使用本書

你的工作、生命與事業可以分成三大部分：

1. 找工作（沒工作就沒搞頭）
2. 一路亨通（好主意）
3. 更上層樓（好還要更好）

每個階段，《女人穿衣聖經》都將提醒你應該注意的重點，並把這些建議轉換成具體的服裝，同時告訴你如何在日常生活中搭配這些服裝。我們以圖片來引導示範；在每個重要階段的最後，都會提出一個服裝組合範例，供大家參考。

1. 找工作。如果妳即將大學畢業，打算進入就業市場、如果妳因為孩子暫離職場之後又再度就業、或是妳剛下定決心、認真看待工作或事業，想要做點不一樣的事，那就請妳參考第一單元。不論妳是屬於上述哪種狀況，這些原則都適合妳。

2. 一路亨通。妳已經決定把工作當做生活的重心，真心想要進入下一個階段，而且不論何時或遇到什麼機會，妳都不想再為得體穿著傷腦筋時，妳的服裝就必須是妳的秘密資產。

3. 更上層樓。太棒了，恭喜妳爬到要職。接下來呢？多年來，男人向來懂得如何為領導而穿——不論軍裝或職場的權勢西裝（power suit）皆然。現在，輪到妳上場了。儘管放膽去做吧！小女孩，《女人穿衣聖經》會告訴妳該怎麼做。方法很簡單：翻開書，讀一讀、看一看，想一想妳希望自己的服裝如何為妳發聲。



1

找工作

這麼聰明的妳，怎麼會穿得這麼拙？ · 12

如何精穿細著 · 17

解讀三大穿著規範 · 20

穿更好、花更少 · 27

現在妳想買什麼？ · 30

面試倒數計時 · 34

求職衣櫃 · 36

一路亨通

穿得像個上班族 · 60

為工作、還是前途而穿？ · 62

未被知會 · 63

謀略穿著術 · 64

簡緻評估法 · 66

衣櫃投資報酬率 · 67

精挑細買：建立職場衣櫃 · 69

職場衣櫃 · 74

2



3

更上層樓

穿出自信 · 116
為目標而穿 · 119
穿著登龍術 · 122
聰明採購力量大 · 124

權勢衣櫃 · 124



四海皆職場

旅行…… · 162
旅行者的衣櫃 · 170

……還有娛樂 · 180
娛樂衣櫃 · 186

最後的檢查 · 198
精穿細著——終身的課題 · 200

4



性感美女要找工作

親愛的金與傑夫：

我最近獲得一個廣告公司的面試機會，我想穿比較時髦的衣服，而非傳統的套裝。因為是廣告業，我想展現一點活力與創意。我的套裝是黑色的，通常會配一件象牙白的襯衫和一雙兩吋高的包鞋。不過，現在我想穿黑色細條紋的絲質外套、配非常短的裙子、一件蕾絲緊身衣、有圖案的黑色絲襪、再穿上後跟繫帶的黑色三吋高跟鞋。如何？

——後跟繫帶的好奇小女子

親愛的後跟繫帶好奇小女子：

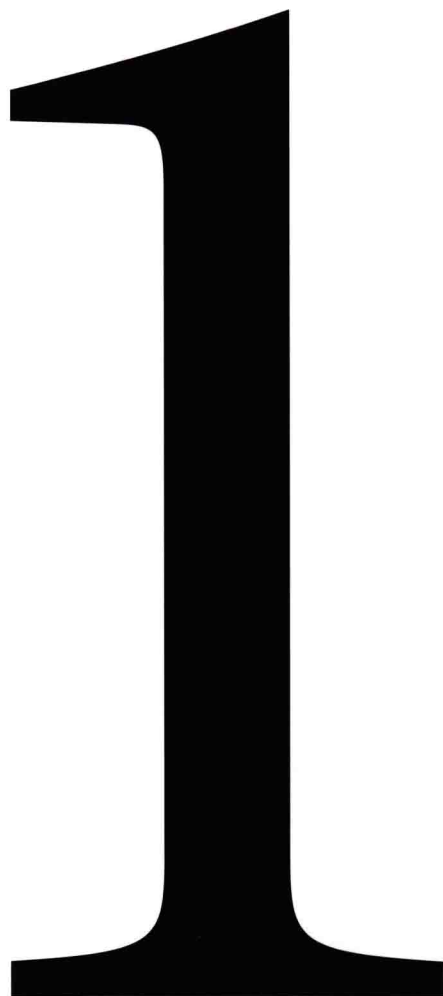
創意並不等於耍性感。非常短的裙子、蕾絲緊身衣、有圖案的絲襪，還有三吋後跟繫帶鞋，將會混淆妳所展現的專業訊息。男性面試者面對妳時，可能會感到不自在，而女性面試者則可能感到不快。為了展現妳的獨特個性，請穿上妳的黑色套裝，再加上一個別針、項鍊或絲巾做裝飾，或是把象牙白襯衫換成比較活潑的條紋襯衫。後跟繫帶鞋適合搭配膚色或黑色透明絲襪，妳的目的應該是展現專業，而非打扮得像要去赴約。

——金與傑夫



Get Job

找工作



面試衣櫃

1-2-3-4-5-6-7，這就是別人決定你的前途所花的時間。在七秒鐘之內，人就會留下一個印象：適任或蠢才、充滿活力還是不堪一擊、自信滿滿或害羞退卻、證明我（面試者）的用人眼光正確還是成為我的恥辱……我到底想要落在哪一邊？如何確定在那些關鍵的前幾秒鐘，你已經盡可能展現自己的優點了？給自己一個機會吧！穿對衣服，然後得到那份工作！精穿細著不為過！

這麼聰明的妳， 怎麼會穿得這麼拙呢？

——服裝與前途

「不論妳多麼有才
華或多麼努力，
如果妳不知道遊
戲規則，就不會
成功。」

——約翰·葛雷 (John Gray)
《職場的火星與水星》
(*Mars and Venus in the Workplace*)

擔任〈今日秀〉(Toady Show：美國有線電視網NBC的晨間節目，內容包含一般新聞、來賓對談及娛樂新聞)的主持人之一長達12年的凱蒂·柯芮克 (Katie Couric)，某天跟全美民眾同時獲知光鮮亮麗又知性優雅的戴安·索耶 (Diane Sawyer) 將在另一個頻道 (只要遙控器一按就能跳到) 主持類似的晨間節目之後，柯芮克原本的少女形象馬上大幅扭轉——休閒的長褲換成流行的格紋裙，素色的平底鞋變成超細高跟鞋，懶散沒精神的開襟毛衣讓位給顏色亮麗的喀什米爾毛衣，時髦不落俗套的西裝外套下搭配俐落的白襯衫。她原本柔細的灰褐色頭髮也染成有層次感的亞麻色，原本調皮的小男生形象一變而成風情萬種的女人，嘴唇也塗成性感的噉唇形狀。不到數週，所有新聞主播的自負形象全部都不見了，直到早上10點之後。

全國格鬥冠軍、四星級主廚和名人，他們幾乎都不需要任何華服。畢竟，萬無一失的套裝已經讓芭芭拉·華特絲 (Barbara Walters：美國知名資深新聞主播)、珍·寶莉 (Jane Pauley：美國知名新聞主播，曾擔任Today Show主持人達13年) 等人到達事業的高峰。不過，當競爭變得激烈，柯芮克很清楚：所有細節都很重要。這個以前對各種時尚風格嗤之以鼻、無法自在面對「飛迅」(fee-ashion) 的女人，明白她不能再把光鮮亮麗的外表當做枝微末節，因為這已經是工作的要求！

改變形象，改變生活

大部分的職業婦女不會遇到相隔幾個電視頻道的競爭對手；不過，幾個辦公隔板之外呢？千禧年一開始，美國就因為經濟的大幅衰退，數以百萬計的工作者面臨裁員的困境，失業率節節高升，每個工作似乎都有無數的人競相搶奪。結果是：雇主得利，他們請得起在所有工作條件中都名列前茅的人，再加上一些條件並不如此優秀的人。所有檢查妳的人，都掌握生殺大權——找不到工作，可能是因為履歷表上某個錯字或穿著皮衣前往某家要求穿著非常正式的公司面試。

不論妳喜歡與否，也不論景氣好壞，從身上套裝的剪裁、頭髮的長度、高跟鞋的高度、手提袋的款式等妳用來展現自己的工具，在在透露了與妳個性有關的蛛絲馬跡，周遭的人會立即根據這些線索主觀解讀妳這個人。別人從這些外顯的線索中，推斷妳是否能夠犧牲奉獻、能力夠不夠、個性、習慣、品味如何，還有妳的社交生活、朋友與怪癖等。妳花在穿著的心思與努力將直接與妳所傳達的個人訊息是否夠力、準確與前後一致，息息相關。

柯芮克在意識到自己的穿著將影響自己的事業之後，馬上動手管理自己的服裝，不僅沒有嗤之以鼻，反而設法讓服裝為她效力。每個職業婦女都必須慎重考慮這個課題——如果她想要事業成功的話。



真心話

妳的穿著左右了妳的工作方式。當妳的形象象徵成功，成功的機率就會增高。

形象力量大

我們生活在一個視覺的社會中。美國歷任總統都很清楚在鏡頭面前上相的重要性，名人會聘請時尚專家好讓他們的服裝能傳遞正確的訊息。同時，企業界也會花費無數金錢來包裝他們的產品，正確傳遞它們想要宣揚的想法與象徵，以傳達強而有力的形象。當百事可樂請小甜甜布蘭妮代言廣告（2001年世界盃足球賽）時，這個品牌馬上跟年輕與時髦掛勾，表示這個歷史悠久的經典飲料跟MTV世代是同一掛的。羅夫羅蘭（Ralph Lauren）不斷在廣告中出現綿延的鄉村住家與騎馬場景，因此讓品牌變成美國富裕上流社會的同義字。

職場上，妳就是品牌，妳的外表就是妳的識別標章（logo）——不斷傳送妳是誰、妳必須提供什麼、妳何去何從等清楚且一致的訊息。妳的任務就是精確訂出妳想要在工作環境中展現的身分識別（identity）

1. Get Job 找工作



裝飾的權利

只要妳覺得適合，妳絕對有權利裝飾自己的身體。不過，妳是否了解面試者正在尋找哪一種員工呢？問題就在這裡！妳絕對有權利在身上穿孔或刺青，但是妳是否能夠獲得某份工作，則取決於握有工作者的眼睛。如果透過這些裝飾展現自我，對妳而言很重要，那妳當然也有不接受這份工作的權利。如果這份工作值得妳做某些調整，那麼這就是妳的「工作」囉！

為何，再透過穿著來展現。如果妳不做，等於放任自己的身分或影響別人對妳留下好印象的力量隨波逐流。現在，請妳下定決心，用心挑選可以反映自己真材實料的服裝，開始真正掌握自己的事業與生活。

以服裝做為品牌特色

超級大律師葛洛莉亞·亞爾芮德（Gloria Allred）在25年的職業生涯中，幾乎都穿著紅色的套裝。「電視觀眾喜歡紅色，而且我的姓就是『全紅』（all red），理所當然的，紅色就變成我的標誌了。我因此而有名，因為它很一致又是我個人獨有，所以有助於展現自我。」

視覺因素在職場攸關重大。紅色＝權力；條紋＝權威；俐落的白襯衫表示必要時，妳可以捲起袖子、認真做事；公事包代表效率。相反的，皺巴巴的衣服或鼓脹變形的公事包則暗示妳不是有備而來，而且不夠負責——不論事實是否如此。研究顯示，外表能在不知不覺中影響別人對妳工作品質的看法：一個總是穿著合身套裝的助理，可能會被認為非常值得加以升遷；另外一個同樣具有企圖心、卻總是穿著寬鬆的卡其褲與V領毛衣的女性員工，則可能被視為耐操的輔助部屬。妳的服裝甚至能顯示妳是否注重細節（鞋子務必擦亮！）。

妳的職場服裝到底透露了妳多少的秘密？有領的襯衫：「好的，遵命！」俐落的套裝：「我已經準備好，可以行動了。」刺青：「做我自己。」

精穿細著

所謂「精穿細著」，並不是追求一時的流行、最新的高跟鞋款式、男女不分的打扮、超緊身的制服，而是找出能彰顯妳個性優點、適合職場環境，且符合妳前程規畫要求的一個一致又非常經典的服裝風格。隨著事業的進展，妳將慢慢發展出透露妳個性與地位的個人穿著風格。此時的目標就是穿著可以讓妳在職場加分的服裝——適合工作環境，且傳遞專業、洗練與值得信賴的形象。