

穿出你的 影响力

晓梅说 高端 商务形象

(男士篇)

张晓梅
著

XIAOMEI
TALKING ABOUT
HIGH-END
BUSINESS IMAGE

形象专家张晓梅为
中国男士专门定制

全方位
商务造型书
穿出你的
远大前程

中国青年出版社



穿出你的

张晓梅
著

影响力

晓梅说**高端商务**形象（男士篇）

图书在版编目 (CIP) 数据

穿出你的影响力. 晓梅说高端商务形象 (男士篇) / 张晓梅著. —北京: 中国青年出版社, 2014.8

(张晓梅美育系列)

ISBN 978-7-5153-2462-3

I. ①穿… II. ①张… III. ①男性—服饰美学 IV. ①TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第109351号

穿出你的影响力——晓梅说高端商务形象 (男士篇)

著 者: 张晓梅

责任编辑: 李 凌 彭宇珂

整体设计: 门乃婷工作室

出版发行: 中国青年出版社

(北京东四12条21号 邮编 100708)

网 址: www.cyp.com.cn

编辑部电话: 010-57350520

门市部电话: 010-57350370

承 印 者: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/20

印 张: 8 字 数: 120千字

版 次: 2014年8月北京第1版

印 次: 2014年8月北京第1次印刷

定 价: 45.00元

版权所有·侵权必究

本图书如有印装质量问题, 请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话: 010-57350337

目录 CONTENTS

第一章 商务正装



BUSINESS SUITS

- 009 第1节 职场如战场，勿让穿着影响你的前途
- 013 第2节 西装——商务男士的着装首选
- 024 第3节 正装衬衫——商务男士的第二层肌肤
- 036 第4节 领带——商务正装的性别符号
- 045 第5节 西装背心——经典三件套的必备品
- 048 第6节 西装、衬衫、领带的搭配技巧

目录 CONTENTS

第四章 绅士配饰



ACCESSORIES

- 096 第 17 节 口袋巾——优雅的绅士配饰
- 099 第 18 节 袖扣——最好的正装饰品
- 102 第 19 节 鞋——商务男士的名片
- 111 第 20 节 男士包也需分场合
- 113 第 21 节 围巾——冬天的第二件毛衣
- 117 第 22 节 袜子——体现品位的细节
- 119 第 23 节 眼镜——绅士的造型工具
- 121 第 24 节 实用配件应该少而精
- 122 第 25 节 商务旅行，做个优雅的行动派

第二章 商务便装



BUSINESS CASUAL DRESS

- | | |
|-----------------------|-----|
| 第7节 商务便装不代表可以随意穿着 | 054 |
| 第8节 商务风衣——实用的外搭便装 | 056 |
| 第9节 便装上衣——商务便装的代表 | 061 |
| 第10节 商务夹克——商务便装的重要配备 | 064 |
| 第11节 Polo衫——商务休闲场合的首选 | 067 |
| 第12节 大衣——商务男士的冬季战袍 | 070 |
| 第13节 商务休闲裤——营造轻松氛围 | 073 |
| 第14节 便装衬衫——商务休闲的得体选择 | 078 |

第三章 绅士礼服

FORMAL DRESS

- | | |
|-----------------------|-----|
| 第15节 商务宴会“以礼服人” | 082 |
| 第16节 礼服三配件：礼服衬衫、领结、腰封 | 090 |

第五章 仪容和礼仪



APPEARANCE & ETIQUETTE

第 26 节 头发——健康、清洁、有型是关键	130
第 27 节 体毛——商务场合不需要颓废的“性感”	134
第 28 节 护肤也是一项基本礼仪	136
第 29 节 牙齿——关乎健康与形象	138
第 30 节 气味——看不见、闻得见的优雅	141
第 31 节 目光——表情的核心	144
第 32 节 笑容——留下好印象的秘诀	146
第 33 节 站姿——自信从身体挺拔开始	148
第 34 节 坐姿——不经意间体现你的态度	151
第 35 节 不雅小动作——小细节影响大形象	153

穿出你的 影响力

张晓梅
著

晓梅说**高端商务形象**（男士篇）

目录 CONTENTS

第一章 商务正装



BUSINESS SUITS

- 009 第1节 职场如战场，勿让穿着影响你的前途
- 013 第2节 西装——商务男士的着装首选
- 024 第3节 正装衬衫——商务男士的第二层肌肤
- 036 第4节 领带——商务正装的性别符号
- 045 第5节 西装背心——经典三件套的必备品
- 048 第6节 西装、衬衫、领带的搭配技巧

目录 CONTENTS

第四章 绅士配饰



ACCESSORIES

- 096 第 17 节 口袋巾——优雅的绅士配饰
- 099 第 18 节 袖扣——最好的正装饰品
- 102 第 19 节 鞋——商务男士的名片
- 111 第 20 节 男士包也需分场合
- 113 第 21 节 围巾——冬天的第二件毛衣
- 117 第 22 节 袜子——体现品位的细节
- 119 第 23 节 眼镜——绅士的造型工具
- 121 第 24 节 实用配件应该少而精
- 122 第 25 节 商务旅行，做个优雅的行动派

第二章 商务便装



BUSINESS CASUAL DRESS

- | | |
|-----------------------|-----|
| 第7节 商务便装不代表可以随意穿着 | 054 |
| 第8节 商务风衣——实用的外搭便装 | 056 |
| 第9节 便装上衣——商务便装的代表 | 061 |
| 第10节 商务夹克——商务便装的重要配备 | 064 |
| 第11节 Polo衫——商务休闲场合的首选 | 067 |
| 第12节 大衣——商务男士的冬季战袍 | 070 |
| 第13节 商务休闲裤——营造轻松氛围 | 073 |
| 第14节 便装衬衫——商务休闲的得体选择 | 078 |

第三章 绅士礼服

FORMAL DRESS

- | | |
|-----------------------|-----|
| 第15节 商务宴会“以礼服人” | 082 |
| 第16节 礼服三配件：礼服衬衫、领结、腰封 | 090 |

第五章 仪容和礼仪



APPEARANCE & ETIQUETTE

第 26 节 头发——健康、清洁、有型是关键

130

第 27 节 体毛——商务场合不需要颓废的“性感”

134

第 28 节 护肤也是一项基本礼仪

136

第 29 节 牙齿——关乎健康与形象

138

第 30 节 气味——看不见、闻得见的优雅

141

第 31 节 目光——表情的核心

144

第 32 节 笑容——留下好印象的秘诀

146

第 33 节 站姿——自信从身体挺拔开始

148

第 34 节 坐姿——不经意间体现你的态度

151

第 35 节 不雅小动作——小细节影响大形象

153





1

CHAPTER

BUSINESS SUITS

第一章 商务正装



第1节

职场如战场，勿让穿着影响你的前途

我曾在之前写的《晓梅说礼仪》中提到，礼仪的核心是给人舒适和尊重。礼仪是舒心的、愉悦的、温暖的，礼仪不仅是一套高贵的华服，还是一件暖心的贴身衣服。在商务场合，如果有人衣冠不整或着装不当，往往会使他人不悦或者让同行者尴尬。所以，商务着装不能以自己的喜好为出发点，而是应该考虑到周围人的感受。

商务着装的首要法则——整洁

西装上的污渍、皱巴巴的裤子、结头松散的领带以及弄脏了的鞋子，这样的邋遢相不得不让人觉得你对待工作的态度也一定是漫不经心的。无论你的衣服多么昂贵和时髦，只要它污迹斑斑或者不合身，它的价值感和时尚感都会荡然无存。相反，整洁的外表可以告诉别人：你非常尊重自己和他人，因此你非常留意细节。即使你的衣服显得有些陈旧，或者并不时髦，整洁仍然能够有效地弥补这些不足。

我们需要牢记一点：你的衣着清楚地告诉别人，你希望他们如何看待你。

不要抱着侥幸心理，认为别人不一定能发现你衣服上的污渍，或者觉得自己的脏衣服不太显眼；也不要任由衣服沾上污渍，或者散发着不好的气味。整洁的衣着不仅为自己带来好处，而且让周围的人感到愉悦。与之相反，对自己的脏衣服视而不见，毫无疑问是不尊重他人感受的表现，这一点在工作中尤其重要。人们需要遵守的基本职场礼仪之一就是每天穿着干净衣服上班。无论雇员还是老板，穿着肮脏的工作服，只能反映出糟糕的卫生习惯。

如果你并不擅长保持整洁的外表，那么就从头学起。我们完全可以通过自己的努力培养良好的生活习惯，并且不断自我完善。

CHAPTER 1

010

商务正装

保持整洁的四大习惯

1. 在光线明亮的地方放一面大镜子，每天出门前都照一照，检查自己的着装。

2. 衣物要经常清洗，包括内衣、用于健身的衣服。虽然经常洗涤的衣服不如刚买时颜色鲜亮，但是干净整洁的外表会为你的整体形象增色不少。

3. 穿衣服前先用鼻子闻闻。一直挂在衣橱里或放置很长时间的衣物可能会散发出霉味。另外，昨天刚刚穿的衣服，可能已经沾染了周围环境中的气味，或者保留了香水的残留味道。假如留在衣服上的气味已经很浓，那么就应该清洗衣服，或者把衣服送去专业洗衣店。

4. 养成随时整理衣着的习惯。坐下或起立时，可以用手将外衣稍加整理。开车系安全带时，不要将领带、围巾或外套下摆压在安全带下面，以免产生过多褶皱。

这些随手可为的小习惯，可以帮助你保持整洁的形象。

