

时尚新鲜

Mr. Charming 完美先生 进化论

王嘉 / 编著 青藤 / 绘

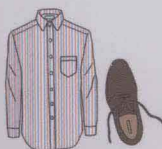
在内敛中绽放光芒！
成为具有极致魅力的优质男



自信！努力！成功！著名造型师王嘉助你一臂之力
成为每个细节都烁烁闪耀的魅力发光体！



70套
完美搭配



72条
时尚法则



50个
社交技巧



中国青年出版社

Mr. Charming
完美先生
进化论

王嘉 / 编著 青藤 / 绘

法律声明

北京市邦信阳律师事务所谢青律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室

010-65233456 65212870

<http://www.shdf.gov.cn>

中国青年出版社

010-59521012

E-mail: cyplaw@cypmedia.com

MSN: cyp_law@hotmail.com

图书在版编目(CIP)数据

完美先生进化论 / 王嘉编著；青藤绘. — 2版. — 北京：中国青年出版社，2013.10

(时尚新鲜人)

ISBN 978-7-5153-1820-2

I. ①完… II. ①王… ②青… III. ①男性—服饰美学—基本知识 ②男性—礼仪—基本知识

IV. ①TS976.4 ②K891.26

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第174077号

完美先生进化论

王嘉 编著 青藤 绘

出版发行： 中国青年出版社

地 址：北京市东四十二条21号

邮政编码：100708

电 话：(010) 59521188 / 59521189

传 真：(010) 59521111

企 划：北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

责任编辑：郭 光 张 军 刘美辰 史 静

封面绘图：程 雪

封面设计：唐 棣

印 刷：北京建宏印刷有限公司

开 本：880×1230 1/32

印 张：5

版 次：2013年9月北京第2版

印 次：2013年9月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5153-1820-2

定 价：42.00元

本书如有印装质量问题，请与本社联系 电话：(010) 59521188 / 59521189

读者来信：reader@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站：<http://www.cypmedia.com>

“北大方正公司电子有限公司”授权本书使用如下方正字体。

封面用字包括：方正兰亭黑系列。

目录

6

序言 自我策划的时代

- 6/完善“外表”，抓住成功
- 8/表情、动作、姿势、语态也很重要

10

STEP1 无懈可击的男士商务装风格

- 12/提高自我价值从服装开始
- 14/给人良好印象的商务风格搭配方法
- 16/给人良好印象的穿衣术“基础”
- 20/好感度增加100%的V区域搭配方法
- 22/不同体型的西装穿衣术
- 24/鞋与袜的基础
- 26/成功男士的商务包
- 28/成功男士的小物件
- 30/时装内衣也不可缺少
- 32/利用洗衣店的好方法
- 34/掌握商务风格的基本要素

54

STEP2 体现品位的男士休闲风格

- 56/休闲风格的基本穿衣术
- 62/休闲风格的层次
- 66/休闲风格的下装搭配方法
- 70/休闲包的搭配方法

74

STEP3 打造时刻光彩照人的男士形象

- 76/男士更要注重“整洁感”
- 78/避免皮肤粗糙的洗脸方法
- 79/洗脸方法与乳液的涂抹技巧
- 82/胡须的修剪方法
- 84/眉毛的整理方法
- 86/形象的薄弱环节
- 88/正确的洗头方法可使好发质保持10年
- 90/用吹风机整理乱发的方法
- 91/“香男”的气味对策
- 95/保持清新口气的方法
- 96/勤洗手可增加好感度

contents

98

STEP4 迅速取得他人好感的交流方法

- 100/由对话建立商务信任
- 102/应掌握的对话技巧
- 104/拒绝客户工作要求的方法
- 106/Power之源、报告、联络、商议
- 110/与上级交流的技巧
- 112/打电话的技巧
- 116/交换名片的方法
- 120/应对投诉的方法

122

STEP5 完全时尚绅士举止

- 124/优雅动作的重要性
- 126/商务人士的标准站姿
- 128/商务人士的行走方式及坐姿
- 130/正确的待客礼仪
- 132/见面时的问候礼仪
- 134/拜访客户时的举止
- 136/高雅大气的举止

140

STEP6 100%得体的公共礼仪

- 142/特殊场合的着装
- 144/特殊场合的礼仪
- 148/礼节与民俗
- 149/其他礼仪
- 154/出席自助餐会的礼仪

Mr. Charming
完美先生
进化论

王嘉 / 编著 青藤 / 绘

写在前面的话

人们对于男性的期望和要求总是要比女性更多。

从权威机构的调查结果来看：职场男性的处境并不乐观，有43.1%的职场男性认为压力比较大，已经难以承受；50.2%的表示有压力但还可以接受；其中41岁到50岁男性觉得来自各方面的压力都很大。对年轻的职场男性来说，外表的良好是很必要的，但礼仪的讲究和心态调整也同样不能忽略。还要树立明确的目标，增强自我控制能力，正确面对各种压力，不急不躁地把握好工作与生活间的平衡，成为名副其实的“完美先生”。

以前对于职场中的穿搭技巧和礼仪，男士们是不怎么需要了解的，那时商店里的衣服就只有几款，口袋里也没有多少钱，能够干干净净出门，便是很得体的了。而现代社会的高速发展让职场气氛也变得异常紧张，对于职场男性的着装礼仪要求也完全不同

了。为什么职场礼仪如此重要，您知道这其中的原因吗？

或许许多人会认为“职场礼仪是社会经验的延伸”、“那是基本常识，所以没有必要特别学习”等。但是如果没有好好地学习和掌握职场着装礼仪技巧，不仅会让您的颜面扫地，甚至还会给您的公司带来相当不好的影响，从而影响到您的个人前途。

职场礼仪，是能带给他人安心感与信赖感的重要因素。从见面的第一句问候寒暄开始，到对客户或是主管的遣词用字、电话中的应对进退、拜访客户、处理投诉、公共礼仪等，以上种种您可以很有自信、准确无误地完成吗？

人际关系的开端要始于对方对您有100%好感，觉得您这个人值得信赖，进而商业往来才能顺利进行。举例来说，想要了解初次见面的人时，我们都会根据这个人外表来判

preface

断他的性格特性。因此，绝不能忽视服装仪容的重要性，而日常的洗漱、穿搭等等小细节都有可能成为决定成败的关键。

商业社会是由许多拥有各种不同想法的人所组成的，如果每个人都只按照自己喜欢的言行举止来对待他人，程序就会变得杂乱无章，工作也无法顺利进行。因此要保持良好的人际互动，朝着企业的共同目标前进，规范的职场礼仪就变得非常重要。

企业间的竞争越来越激烈，对商业人士的素质要求也越来越高。现在处于即使一个小小的错误也会造成决定性业绩差距的时代，为了能够成为职场达人，时刻立于不败，我们更应该在平日就熟知职场最基本的礼仪。

本书浓缩了不可或缺的职场礼仪和男性

外表优化技巧精华，以生动活泼的漫画、浅显易懂的语言，解说职场礼仪的诀窍，使读者轻松地由“知道了解”到“会做会用”，成为广受好评、积极活跃的商业人士。

如何表达自己的感受，并且将其准确无误地传达给对方？为了让自己能针对不同情况选择适当的应对方式，请学习正确的判断标准。无论是在职场上还是在生活中，一个成功的男士都需要有一个个性化的着装和形象概念。建立一个良好的形象会使你在任何场合都能从容不迫、游刃有余。无论在职场上还是在生活中，本书中简单的搭配建议都会是你的好参考。

希望每位读者都可以慢慢地从身边的事物开始学习，逐步成为广受好评、积极活跃的“完美先生”。

目录

6

序言 自我策划的时代

- 6/完善“外表”，抓住成功
- 8/表情、动作、姿势、语态也很重要

10

STEP1 无懈可击的男士商务装风格

- 12/提高自我价值从服装开始
- 14/给人良好印象的商务风格搭配方法
- 16/给人良好印象的穿衣术“基础”
- 20/好感度增加100%的V区域搭配方法
- 22/不同体型的西装穿衣术
- 24/鞋与袜的基础
- 26/成功男士的商务包
- 28/成功男士的小物件
- 30/时装内衣也不可缺少
- 32/利用洗衣店的好方法
- 34/掌握商务风格的基本要素

54

STEP2 体现品位的男士休闲风格

- 56/休闲风格的基本穿衣术
- 62/休闲风格的层次
- 66/休闲风格的下装搭配方法
- 70/休闲包的搭配方法

74

STEP3 打造时刻光彩照人的男士形象

- 76/男士更要注重“整洁感”
- 78/避免皮肤粗糙的洗脸方法
- 79/洗脸方法与乳液的涂抹技巧
- 82/胡须的修剪方法
- 84/眉毛的整理方法
- 86/形象的薄弱环节
- 88/正确的洗头方法可使好发质保持10年
- 90/用吹风机整理乱发的方法
- 91/“香男”的气味对策
- 95/保持清新口气的方法
- 96/勤洗手可增加好感度

contents

98

STEP4 迅速取得他人好感的交流方法

- 100/ 由对话建立商务信任
- 102/ 应掌握的对话技巧
- 104/ 拒绝客户工作要求的方法
- 106/ Power之源, 报告、联络、商议
- 110/ 与上级交流的技巧
- 112/ 打电话的技巧
- 116/ 交换名片的方法
- 120/ 应对投诉的方法

122

STEP5 完全时尚绅士举止

- 124/ 优雅动作的重要性
- 126/ 商务人士的标准站姿
- 128/ 商务人士的行走方式及坐姿
- 130/ 正确的待客礼仪
- 132/ 见面时的问候礼仪
- 134/ 拜访客户时的举止
- 136/ 高雅大气的举止

140

STEP6 100%得体的公共礼仪

- 142/ 特殊场合的着装
- 144/ 特殊场合的礼仪
- 148/ 礼节与民俗
- 149/ 其他礼仪
- 154/ 出席自助餐会的礼仪

完善“外表”，抓住成功

周围的人用什么眼光看待你？在人群中你是默默无闻，还是万众瞩目？得体的着装会对你的事业发展产生意想不到的作用。

整体着装的质感和品位

外表穿着往往是形成“第一印象”的关键。得体的着装搭配不仅能够体现自身的良好品位，还能给他人带来赏心悦目的感觉。

振奋、积极的精神状态

挺拔的身姿、稳健的步伐、自信的笑容让你在紧张的职场中显得轻松自如，散发迷人光彩。

服装的整洁感

服装的款式和颜色决定了品位和类型，但整洁和干净是前提。

能够带给人好感的魅力

优雅的动作、认真的态度、幽默的语言……举手投足间都散发出让人不可抗拒的魅力。



在职场中，你需要展现自己的职业技能、专业素养，但你的职场形象同样不可忽视！相关统计显示，别人对你的印象7%取决于你的谈吐，38%取决于你的肢体动作，而55%取决于你的外在形象。可见，形象如何对你的职场生涯能否成功有着不可忽视的影响力！

意大利影星索菲亚·罗兰说：“通过你的着装，往往能看出你是哪一类人，它们代表着你的个性。”在社交场合中服装被认为是“第二肌肤”。在正式的场合，一件合适的服装发挥着举足轻重的作用，它反映了一个人的社会地位、个人性格等等。对于职场男性来说，毫无疑问，得体的外表和服装在很大程度上增加了周围人对你的好感。



面对生活和工作中真实的自己，下列问题有几个你会给出肯定的答案？

1. 你是否要等到衣服很旧了才会买新的？
2. 你是否认为衣服只要干净就行，款式并不重要？
3. 参加谈判的时候，领带的颜色是不是越鲜艳越好？



成功与失败往往只在一念之间。“自我策划”是男性的时代新主张，成功恰当的装扮，可以在职场中助男性一臂之力。

与女人比起来，大多数男人比较墨守成规。非但不善于改变自己，甚至连改变的念头都没有产生过，所以才会出现类似“穿着西装去郊游”，“一身运动装去吃西餐”的笑话。

其实“自我策划”对于男人同样重要，

或者说更为重要。男人对自身的重塑意味着审时度势的能力，意味着良好的修养和品位，这会让他更容易得到别人的好感和认同。

如何在面试时无往不利？如何在职场中游刃有余？在参加商务活动时如何展现自己自信、优雅的一面？企业领导者又该如何以权威、职业的形象示人？自我策划的时代已经到来，一套得体的装扮会助你脱颖而出！

表情、动作、姿势、语态也很重要

在打扮“外表”的同时，肢体动作也是非常重要的非语言信息，它们传达着人的内心活动。心理学研究表明，人与人之间的交流，有55%的信息是通过肢体语言发出的。由于肢体语言通常体现了一个人的潜意识，所以它很少具有欺骗性。也就是说，当我们与他人沟通时，如果我们同时运用口头语言和肢体动作来表情达意，对方会更愿意相信我们的肢体语言。

有一个恰当的表情

在交谈过程中，专注的眼神是最基本的，这样才会让对方感受到被尊重的感觉。我们不时点头而带有微笑的表情，是谈话投入的表现，表明我们已经理解对方所要表达的内容。虽然我们不一定同意对方的观点，但是一个简单的微笑，一个专注的眼神，会拉近彼此的距离。如果我们只是认真听而没有任何表情，可能会令其产生担忧，认为我们对他的观点产生了很大的质疑和意见。这样，可能会错过许多机会，并且也难以和对方建立融洽的关系。



动作是关键

我们不可能直挺挺地聆听对方的讲话，但小小的动作也可能带来大麻烦。如果你把后背靠在椅子或者沙发上，翘起二郎腿，那么在对方眼中你的态度是十分不谦虚和不严肃的。如果要与对方积极互动，你在倾听时需要将身体微微前倾，这才是对对方的话题感兴趣的最好表现。



掌握好准确的姿势

一般来说，将双手摊放在桌子上，或者轻松地将双手垂下，表示我们的态度平和，这样对方也更容易和我们敞开心扉地交谈。在正常的交往环境中，姿势也会具有特定的意义。

1. 双手交叉摆放胸前：这是一种常见的拒绝姿势，如果在职场谈判中对方已经做出了这样的姿势，那说明谈判已经走向失败。此时我们应尽量保持风度与耐性，即使最终谈判失败也要给对方留下良好的印象。

2. 单手摆弄饰物、手表等：对方想尽快结束这段商谈，这是不耐烦的表现，这时我们应该迅速找到共同感兴趣的话题才是。

3. 身体微微向后仰：这代表着一种轻视，看来我们所表现的东西太没有说服力了。



完美的语态做铺垫

说话时的语态很重要，有时候它比外表更重要，因为公司的很多工作都是通过电话联络的，你和客户见面的机会倒并不是很多。所以，一位成功的职场男士不但要有优雅的仪态，还要具备亲和力的语态。就像在一场商业的谈判中，我们的言语和声音贯穿始终，和蔼有亲和力的音量、声调和语速，才会让对方感受到被尊重的感觉。



STEP **1**

Business Style

无懈可击的男士商务装风格

提高自我价值从服装开始

既然服装如此重要，如何才能在职场谈判中不在服装问题上出差错？主要应注意以下三个原则。

时间原则

不同时段的着装规则对男士尤其重要。

白天工作时，应穿着正式套装，以体现专业性；晚上出席社交酒会就需要多加一些修饰，如换一件亮色的衬衫，换一条领带或戴上有光泽的佩饰；服装的选择还要符合季节气候特点，并与潮流大势保持同步。

场合原则

衣着要与场合协调。与顾客会谈、参加正式会议等，衣着应庄重考究；听音乐会或看芭蕾舞时，则应按惯例着正装；出席正式宴会时，则应穿着中国的传统中山服或西

方的西服；而在朋友聚会、郊游等场合，着装应轻便舒适。试想一下，如果大家都穿便装，你却穿礼服，就有欠轻松；同样的，如果以便装出席正式宴会，不但是对宴会主人的不尊重，也会令自己颇觉尴尬。

对象原则

在自己家里接待比较熟悉的朋友，可以穿着舒适但整洁的休闲服；如果是去公司或单位拜访客户，穿职业套装会显得更专业；外出时要考虑到当地人的传统和风俗习惯，如去教堂或寺庙等场所所要尊重神职人员的要求，不能穿过露或过短的服装。

将上述三个原则做一个总结，即TPO原则。TPO分别是英语中Time, Place, Object三个单词的首字母缩写。“T”指时间，泛指早晚、季节、时代等；“P”代表地方、场合、位置、职位；“O”代表目的、目标、对象。TPO原则是目前国际上公认的着装标准。着装遵循了这个原则，基本上就是合乎礼仪的。

