

· FASHION CAREER ·

职场 衣时尚

妆扮最美职场形象

王馨弘◎著

百万女性
10年口碑相传
穿衣搭配课

北京联合出版公司

职场 衣时尚

妆扮最美职场形象

王馨弘◎著

· FASHION CAREER ·

北京联合出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

职场衣时尚/王馨弘著. —北京:北京联合出版公司, 2012. 7

ISBN 978-7-5502-0893-3

I. ①职… II. ①王… III. ①女性—服饰美学—基本知识 IV. ①TS976. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 152688 号

职场衣时尚

作 者:王馨弘

选题策划:北京时代光华图书有限公司

责任编辑:徐秀琴

特约编辑:太井玉

封面设计:舒思捷

版式设计:曾 放

责任校对:高志红

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京海纳百川旭彩印务有限公司印制 新华书店经销

字数 168 千字 889 毫米 × 1194 毫米 1/24 7.75 印张

2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—10 000

ISBN 978-7-5502-0893-3

定价: 36.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与本公司图书销售中心联系调换。电话:010-82894445

王馨弘

国内知名形象管理培训师，广西职业经理人培训中心特聘专家，广西八桂讲坛特聘形象讲师，搜狐女人最受欢迎博主，著有《打造魅力女人》。

拥有十年的专业培训经验，擅长讲授女性魅力提升、职场形象塑造、商务礼仪等方面的专业课程。长于形象管理领域的研究，把专业的形象设计理论应用在职场形象塑造中，具有丰富的个人形象咨询经验及搭配实操能力。并把商务礼仪、社交礼仪、人际沟通等相关领域知识融入形象管理培训的大体系中，让个人形象的塑造更为丰满。

王馨弘老师搜狐博客：

<http://gracehellen.blog.sohu.com/>

王馨弘老师新浪博客：

<http://blog.sina.com.cn/u/1855720425>

前言：美丽是一种能力

作为一名职业人士，我深知一个女人行走职场要面对多少困难与挑战，要在家庭与事业间取得平衡，让自己既漂亮美丽又从容自在，实在是一门很大的学问，需要我们终身修炼。

我在多年的形象管理教学培训中，看到过很多不和谐的现象：有的人固守在自己的思维模式里不愿意改变，有的人为了赶新潮而把自己打扮得不伦不类，还有的人则冷眼旁观，用挑剔的眼光看待一切。

变得越来越美丽是所有女性内心的终极向往，身为女人，我理解这种渴望。但仅仅从各种时尚信息中捕捉流行和美丽并且效仿，就能使自己与明星一样光彩照人吗？作为一个专业的形象设计者，我的答案是坚定的“NO”！

在你做形象设计之前，请先问问自己：我到底是谁？我希望给他人留下什么样的印象？倾听内心深处的声音，弄清楚这两个问题之后才能找到真正适合自己的装扮单品。

我有些学员的经济条件很好，买的衣服全都是不错的品牌，可是并没有打造出预期的形象。为什么？因为服饰永远只是配角，穿衣服的人才是主角。只有当服饰的风格、造型、面料、搭配方法、颜色等，都与穿着者的体态、动作、声音、表情完美融合，才能形成整体的美感。也只有这时候，服饰才能为穿着者增色，才能折射出穿着者的修养、品位以及价值观。

美丽是一个丰富而立体的概念。一张漂亮的脸，一袭华美的衣服，一件价值不菲的奢侈品，它们当然都是美的。但如果承载它们的灵魂是不自信的，是苍白的，那么这些外在的美也将随之黯然，没了光彩。

在我的学员中，有不少是 40 岁以上的人。她们大都是公司中的领导者。但无论工作多忙，每周五的早上她们都会准时出现在我的形体训练场中。她们努力地调整过往的习惯，她们一次次尝试着改变，她们不厌其烦地问这问那，并渐渐在穿衣打扮方面变得越来越自信，我感动着——岁月可以在我们的脸上留下痕迹，但岁月没办法夺去我们美的权利！

没有完美的五官，没有性感的身材，没有良好的体态，没有从容的表情，但我们仍然希望变得更好，我们愿意为了让自己变得更美去改变和调整，这就够了。是的，当我们的生命中有了新的目标，并为这个目标不断前行努力的时候，我们的脸庞将会闪耀光芒，那是专属于我们自己的美丽光芒。这才是普普通通的我们追求的美的本质——发觉内在的智慧，改变自己的决心，更重要的是接纳自己的宽容。



目 录

前言：美丽是一种能力 /IV

PART 1

让衣服与你一同成长

- 再也不做职场丑女 /2
- 穿衣风格透露职场心态 /5
- 穿出来的职场“范儿” /8
- 职场七类“out”造型 /12
- 给不同年龄段职场女性的着装建议 /15
- 全方位提升气质美 /19

PART 2

套装——OL的永恒之爱

- 新时代新演绎 /24
- 不同年龄如何穿套装 /28
- 政界第一夫人們的套装魅力 /32
- 给职场女性的套装建议 /33

PART 3

“色”计你的职场人气

- 黑色——沉稳低调 /38
- 红色——热情权威 /42

- 深蓝色——严谨规律 /46
- 灰色——精确无误 /49
- 棕色——成熟内敛 /52
- 各种场合鲜艳色导入法 /55



PART 4

职场心机装

- 不要一种穿法穿十年 /60
- 时髦的白衬衫，搭出不一样的风格 /61
- 简洁优雅的一件式裙装 /65
- 多姿多彩半身裙 /67
- 随性帅气的马甲 /70
- T恤、背心和打底衫 /72
- 针织衫——简约中的知性 /76
- 连衣裙的风情 /78
- 不同裤型的搭配心经 /81
- 小黑裙升级篇 /85
- 秋冬时尚主旋律——大衣 /87
- 击破基本款魔咒 /92
- 丝绸的表情是柔软的 /95
- 蕾丝的诱惑 /98
- 牛仔也能进职场 /100
- “混搭”也时尚 /103



PART 5

小配件大用途

V区打造，气场十足 /110

高跟鞋：增加的不仅仅是高度 /114

手袋白骨精 /119

时髦穿袜塑造好腿型 /122

腰带——最是那一抹腰间风情 /125

丝巾——职场女性最省钱的道具 /128



PART 6

服装与你心心相印了吗

先读懂自己，再读懂服装 /134

服饰也是有语言的 /137

调整比例感，穿出好身材 /157

如何穿衣显瘦、显高 /160

中年女性该如何穿衣 /165



附录

文字养心堂

爱上自己，是自信的基础 /171

工作中的女人也要美丽 /172

我眼中的“时尚” /174

后记 /176



PART 1

让衣服与你一同成长

在构成职业形象的元素中，服装是最有代表性的。一件衣服其实承载了很多内容。穿什么在很大程度上表明了一个人的生活态度，显示了其身份地位，传达了其生活品质及审美情趣。每位职场人士出现在众人面前时着装的得体度，都暗示着他在众人心中被认同的程度。简单地说，一个人可以通过衣服告诉人们，他已拥有了什么，还希望得到什么。



再也不做职场丑女

很少有人能够以积极的态度对待自己的职业。“职业不过是糊口谋生的手段罢了”，这是很多职场人士的看法，他们讨厌工作压力大，对老板怨气冲天。自然的，长期处在这种心理状态下的他们不会美丽。

在我看来，我们必须感谢职业。正是因为有职业，我们才能从一块毫不起眼的“璞玉”最终成长为专业人士或经理人。无论是外表、性格、举止、行为，还是生活方式和思维方式，职业都对我们产生了深远的影响。

所有的成长都会伴随着疼痛与不适。我们何不改变自己的心态，主动迎接职业的挑战，顺利度过职场成长的阵痛期？职场中的女性依然要美丽！要有健康的身体、美丽的容颜、婀娜的体态、良好的人际关系，千万不要做没有笑容、没有自信、遇事抱怨的职场丑女。

从外形上看，丑女和美女一样都是小概率存在的。我们大多数人都处在中间的水平，稍微收拾一下就能挤进美女的行列；如果长期不修边幅，就真的会沦为丑女了。25岁以前长得不好看，你可以说是父母没给你好的基因；但如果你已经30岁了，在职场中打拼好几年了，长相及气质还是差强人意，那就只能关上门自己好好找一找原因了。

一个人的相貌真的会影响到薪资待遇吗？美国科学家对这个问题进行了调查，

结果显示，那些长相出众的人拿的薪水比长相普通者要高5%左右。香港的一个网站也曾作过一个问卷调查，在关于“相貌美丽能不能提升个人竞争力”选项中，20~34岁的香港OL们中有64%给出了肯定的答案。

那么，谁是职场丑女？下面的这些描述将会为我们找出来：

❁ 每天素面朝夭，因为“太忙了没时间化妆”或者“化了妆别人也不会看”。

❁ 永远不会衣着得体地出现在公司里，要么衣服皱皱巴巴，要么衣服没有洗干净，或者穿着方式很落伍，服装不合体。

❁ 像祥林嫂一样，每天愁眉不展，抱怨多多，好像全世界的人都欠她钱一样。

❁ 永远逃避做焦点人物，走路时总是弯腰低头，身姿不挺拔。

❁ 做任何事情都无精打采，特别容易走神，注意力似乎永远不能集中于手头上的事。

❁ 无论何时见到她都是一副没睡醒的样子，一天24小时，除了睡觉以外都显得很疲惫。

❁ 喜欢传播各种飞短流长，专门在人后议论是非，看所有人都不顺眼，而且话语尖酸刻薄。

你身边有这种职场丑女吗？观察一下身边的职场“好命女”，你就会发现，一个人的职场命运其实更多地取决于她的AQ（逆境商数）和BQ（美丽商数），IQ和EQ虽然重要，但并不能起决定性作用。



有人曾把人生比作打牌。有的人比较幸运，第一把就拿到了好牌，有的人运气差点，牌不那么好。牌不好的怎么办？无休止地抱怨并不能改变现状，不如想想如何组合自己手上所有的资源打出好牌，反而更有机会胜出。提升 BQ 其实就是重组人生牌局的好办法。

当你焕然一新、光彩照人地出现在职场中的时候，将彻底摆脱职场丑女的阴影，你的人生也将再次焕发生机。

穿衣风格透露职场心态

如果你可以自由选择上班时穿着的服饰，你会以什么样的风格出现在公司里？

A 性感，以轻、薄、透的性感类服饰为主。

B 可爱，以花哨、装饰多的可爱类服饰为主。





C 休闲，以宽松的休闲类服饰为主。

D 职业，以一丝不苟的正式套装为主。

下面依次对四个选项进行分析

✱ 选择 A 的人一般天赋本钱很好，但是她们的内心是缺乏安全感的，因为急于在工作上有好的表现，所以希望通过外表来吸引别人的注意。但这样的做法容易招来同性的嫉妒和排挤，反而会给工作带来不必要的阻力。

职场小建议

身材好是你的本钱，但在衣着上不妨低调保守一点，这样更容易与同性相处。要知道，和谐的人际关系才是职业发展的助力。

✱ 选择B的人有女孩情节。容易与大家相处,但过于小可爱会显得比较小家子气,这些会影响你成功的机会。

职场小建议

遇到重要事情时,过于可爱的装扮会让人担心你的专业性。所以不妨精减一下身上的配饰,以简洁精干的职业风格来凸显职业素养。

✱ 选择C的人追求服饰的舒服,为人比较随性、容易亲近,经常给人大度随和的印象。不过,太过休闲随意的着装有时也会给人不够专业的感觉。

职场小建议

在着装风格上可以加入一些中性元素,会给人相对干练的印象。同时,在人际关系上,也应该更多一些主动,这样会得到更多的人脉资源。

✱ 选择D的人是办公室中最中坚、最稳定的中坚分子。同时,她们也是长期自我压抑的一群人。相对而言,她们传统保守又执著,觉得只有正统的套装才是最合适的职场服饰。除非在一些特别保守的单位,否则过于正式的套装会给人保守、循规蹈矩的感觉。

职场小建议

不妨偶尔尝试一些不同的装扮,换件有蕾丝的衬衣或者加一条亮丽的围巾,为自己保守的衣着加入一些个性、时尚的元素。当你一改长久以来的保守形象后,会发现心灵也变得自由了起来。