

<<职场衣时尚>>

图书基本信息

书名：<<职场衣时尚>>

13位ISBN编号：9787550208933

10位ISBN编号：755020893X

出版时间：2012-8

出版公司：北京联合出版公司

作者：王馨弘

页数：176

字数：168000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;职场衣时尚&gt;&gt;

## 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。

## <<职场衣时尚>>

### 内容概要

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姿态，显示了一个人的身份地位，代表了一个人的生活品质及审美趣味。

本书从颜色、配饰等角度介绍职场女性衣着搭配的技巧和方法，并针对不同年龄段、不同身份地位女性的穿衣特点给出独特的建议，从而帮助职场女性打造亮丽形象，提升职场人气。学会正确的穿衣搭配方法，即便只穿普通的套装，也能穿出独特韵味。

## <<职场衣时尚>>

### 作者简介

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》。

拥有近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。

## <<职场衣时尚>>

### 书籍目录

前言：美丽是一种能力

part1 让衣服与你一同成长

再也不做职场丑女

穿衣风格透露职场心态

穿出来的职场“范儿”

职场七类“out”造型

给不同年龄段职场女性的着装建议

全方位提升气质美

part2 套装——OL的永恒之爱

新时代新演绎

不同年龄如何穿套装

政界第一夫人人们的套装魅力

给职场女性的套装建议

part3 “色”计你的职场人气

黑色——沉稳低调

红色——热情权威

深蓝色——严谨规律

灰色——精确无误

棕色——成熟内敛

各种场合鲜艳色导入法

part4 职场心机装

不要一种穿法穿十年

时髦的白衬衫，搭出不一样的风格

简洁优雅的一件式裙装

多姿多彩半身裙

随性帅气的马甲

T恤、背心和打底衫

针织衫——简约中的知性

连衣裙的风情

不同裤型的搭配心经

小黑裙升级篇

秋冬时尚主旋律——大衣

击破基本款魔咒

丝绸的表情是柔软的

蕾丝的诱惑

牛仔也能进职场

“混搭”也时尚

part 5 小配件大用途

V区打造，气场十足

高跟鞋：增加的不仅仅是高度

手袋白骨精

时髦穿袜塑造好腿型

腰带——最是那抹腰间风情

丝巾——职场女性最省钱的道具

part6 服装与你心心相印了吗

<<职场衣时尚>>

先读懂自己，再读懂服装

服饰也是有语言的

调整比例感，穿出好身材

如何穿衣显瘦、显高

中年女性该如何穿衣

附录 文字养心堂

爱上自己，是自信的基础

工作中的女人也要美丽

我眼中的“时尚”

后记

## &lt;&lt;职场衣时尚&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：全方位提升气质美 亲和中透露出一点点的个性，专业中又不失女性魅力，这是每位职场女性都希望打造的形象。

如何实现这一点呢？

首先就要全方位提升自己的气质。

气质美是产生美感的内核，更多地体现在对事业和知识的追求上。

如花似玉的容貌，婀娜多姿的身材是一种天赋，令人艳羡，但它并没有被公平地赋予每一个女人。

貌不如人怎么办？

哀怨叹息是没有用的。

人不是因为美丽而可爱，而是因为可爱而美丽。

要知道，知识与教养也是女人改变自己的途径。

广博的知识、高雅的志趣、高尚的情操、开阔的胸襟……一个女性如果拥有了脱俗的气质和优雅的风度，即使没有美丽的脸庞，她也是迷人的。

学会科学地打扮自己 相对于男性而言，人们对女性的外表形象的要求更高。

也因此女性的装扮早已发展成为一门艺术。

它不是简单的涂脂抹粉，而是对女性自身形象的整体构思，成为女性展现自信和雅致的途径，从而实现女性迥异人格的外在化。

所以，它需要女性在充分了解自己的脸型、身材后用科学的扮靓规律找到适合自己身份、职业的服饰单品及装扮方式，它要求女性能根据自身的独特性穿出能展示自己个性的衣服。

妆容自然。

OL最忌浓妆艳抹，我的建议是化淡妆。

女性适当化妆是对自己的尊重，也是对他人的尊重。

头发干净整洁。

头发可长可短，可曲可直，但一定要整洁干净。

还有发型发式要符合工作环境，不宜过于与众不同。

指甲不宜过长。

我的建议是指甲最好短点，如果你实在想留指甲可以留到中长，保持指甲的清洁，勤加修剪。

另外，指甲油应以淡色为主。

在公共场合最好不要当众修剪指甲。

正确佩戴首饰。

职场以选择耳钉为主，戒指不要过多，项链不宜太长太粗。

总之，“典雅”是OL需要记住的打扮关键词。

鞋袜适宜。

干净整洁的鞋子会为你的形象加分，同时，鞋袜的颜色要相配，鞋袜还要与裙子相配。

破洞的丝袜是职场大忌，平时可以在包里放一双丝袜，以备不时之需。

## <<职场衣时尚>>

### 后记

穿衣打扮这件事对于女人来说永远是一件有趣的事情，因为我们可以从服装里体会每一个不同的角色，发现每一个不同的自己，它喻示着女人们对生活的热爱、对美的追求和对美好生活的向往。

衣服带给我们的体验远远超过其本身的价值。

女人真的可以通过穿衣来表达自己的可爱的一面、淑女的一面、性感的一面、端庄的一面、个性的一面，而每个女人对可爱、淑女、性感、个性这些词语的表达方式都是不相同的，以开放的态度来面对服装，发现一个不一样的自己，你也可以！

一路走来，我由衷地感谢南宁赢在形象设计咨询有限公司的全体员工对我的鼎力支持，感谢我的学员、会员朋友们对我的信任，感谢我的发型师老K，感谢柯培馨老师、陈谦雯老师、甘海霜老师对该书图片的支持，感谢陈林、刘静雅摄影团队的专业摄影技术的支持，感谢为《职场衣时尚》一书的出版提供过帮助的所有人。

另外，书中有个别图片借鉴了一些网络图书，时间仓促无法一一联系作者，请著作权所有者看到本书后及时与我联系，谢谢！



## <<职场衣时尚>>

### 媒体关注与评论

良好的职业形象可以增加竞争力，人与人见面产生的好恶决定于见面的头几秒钟。

王老师的这本新书教你建立适合自己的职场形象，简单、实用。

——慧聪网服装行业主编 郭鸽子 衣服是人的第一张名片，形象的改变可以提升我们自己的职业地位和事业人生。

读王老师的新书，你从此不再为装扮烦恼，从此变得更加漂亮和自信。

记住，美丽是可以成功改造的。

——演出季品牌女装CEO 胡冰

## <<职场衣时尚>>

### 编辑推荐

《职场衣时尚:装扮最美职场形象》编辑推荐：每一位职场女性都希望自己永远是衣着得体，光鲜亮丽的，随时成为众人瞩目的焦点。

学会穿衣搭配，就能塑造更好的职场形象，提升职场人气。

无论你是小清新，还是御姐，在《职场衣时尚:装扮最美职场形象》中都能找到适合的搭配方式。

无论你是中性风，还是淑女风，该书都能让你穿出与众不同。

## <<职场衣时尚>>

### 名人推荐

良好的职业形象可以增加竞争力，人与人见面产生的好恶决定于见面的头几秒钟。

王老师的这本新书教你建立适合自己的职场形象，简单、实用。

——慧聪网服装行业主编 郭鸽子 衣服是人的第一张名片，形象的改变可以提升我们自己的职业地位和事业人生。

读王老师的新书，你从此不再为妆扮烦恼，从此变得更加漂亮和自信。

记住，美丽是可以成功改造的。

——演出季品牌女装CEO 胡冰

<<职场衣时尚>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>