

# 《穿出影响力》

## 图书基本信息

书名：《穿出影响力》

13位ISBN编号：9787506436991

10位ISBN编号：750643699X

出版时间：2006-1

出版社：中国纺织出版社

作者：多丽丝·普瑟

页数：191

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《穿出影响力》

## 内容概要

《穿出影响力:女性职场形象书》是“与纽约形象大师对话”系列丛书中的一本。是美国著名形象设计大师、AIS体系创始人多丽丝·普瑟所著。个人形象已经成为现代人获得成功的重要因素之一，受到越来越多都市人的重视。《穿出影响力:女性职场形象书》旨在揭开充满自信、穿着得体的秘诀所在。全书从如何挑选服装的款式和质地、如何挑选服装颜色、如何形成个人的风格与形象等方面系统介绍现代女性进行个人形象管理的方法及步骤，成为迈向和正努力迈向事业顶峰女性的助手。

# 《穿出影响力》

## 作者简介

多丽丝·普瑟 (Doris Pooser)，是纵横在时尚与美学产业20余年的知名专家，其所独创的AIS (Always In Style) 个人色彩、体型和风格诊断的形象管理系统，对“四季色彩理论”进行了升华，重点强调一个人的用色和风格更要吻合个人的内在气质和心理需求，该系统一经问世，即得到业内人士的高度认可，目前欧、美、日等国家正广泛运用该形象设计体系，现已在全球培训四千位以上形象管理顾问师，其在日本的被授权者Impressions为日本皇室的形象顾问。其形象系列专著已被翻译成十多种语言，成为时尚界巨著。多丽丝指导过数以万计的女人及男人，让他们看起来更得体、更有自信。多丽丝不仅是多本指导树立个人风格类畅销书的作者，也是AIS流行趋势报告 (Always In Style Seasonal trend Report) 的编辑。这本流行趋势报告可以帮助大众从快速更新的流行资讯中找到自己最佳的装扮。

张玲 (Grace Ling Zhang)，具备国际化视野和品味的中国礼仪形象管理专家、服装设计师、时尚教育家。首位在国际礼仪形象界荣获“国际形象顾问新星大奖”的中国形象顾问。在美国获得服装专业硕士学位，在英国攻读管理博士学位。归国10余年一直在国际设计学院从事服装设计工作，在连续10年担任中国国际时装周十佳设计师评委。根据国际商务着装规范与理念，并采用国际工艺技术力量为奥迪等企业设计高管商务装和员工职业装。

# 《穿出影响力》

## 书籍目录

序言

第一分 基本原则

1 衣橱基本款

2 基本穿着

3 身体线条

4 布料与细部设计

5 合身与品质

6 个人风格

第二部分 职场颜色

7 适合工作时穿着的颜色

第三部分 职场风范

8 肢体语言与仪表

9 商务会餐

10 翱翔天际

生生不息的美丽，源于你的自我风格

# 《穿出影响力》

## 章节摘录

书摘衣柜规划 几年前，男性只靠一套西装，就能轻松走遍大江南北市对各种商业场合，也不担心失礼。但环境日益变迁，随着时代改变，男性参加会议之前，决定如何穿着的难度增加了很多。到底什么样的服饰才适合正式场合或非正式商业场合的穿着呢？以前女性穿衣的难良要比男性高出许多，女士们不但要考虑种类，还要考虑是穿套装、宽松的裤子(slacks)，还是裙子？还必需决定款式、材质等细节。但随着穿衣规范和女性时尚产业的蓬勃发展，让女性的穿着选择变得容易多了。只需一套三件式的套装，不论是毛料、丝质或是混合材质，包含简单的外套、裙子、宽裤子这三种单品，你就可以从正式的鸡尾酒宴会，到最休闲的运动场合等各样的聚会中都显得穿着得体、通行无阻。宽松的裤子可以与裙子替换，除非你的公司有严格限制一定要穿裙子，不然可以任你自由选择。丝质衬衫或一件普通的T恤，再搭配不同的配件，会产生令人意想不到的效果，让你一离开工作场合就能立刻参加时尚派对或名媛晚宴。上班时，一套简单的黑包洋装，可以和夹克以及浅口便鞋(pump)做搭配，若是平常穿着，可以搭配平底鞋，若是搭配扣带的高跟鞋(strappy heels)和珠宝首饰，则适合出席盛装的场合。只要你有以上的几件单品，你就总会有“适合的衣服可以穿”！如果目的是参加比较正式的商业场合，可以穿正式的套装，裙子搭配外套或宽裤子搭配外套都可以。若是在非正式的场合，可以混合搭配各种适合的单品，例如斜纹软呢外套(tweed jacket)搭配单色素雅的裙子，或黑色的宽裤子搭配灰色的外套；若是宽裤子或裙子搭配比较休闲的上衣，可再加上毛衣或开襟羊毛衫(cardigan)来代替外套，如此的搭配适合在比较休闲的场合挥洒你的写意。 彩妆(你的化妆柜)：浓淡及画法要配合你的风格，发型选择也一样。怎样选择适合的颜色或风格将会在后面讨论到。 规划一个基本的商务衣柜(corporate wardrobe)，应先从两个中性色(neutral color)和一两个重点色(accent color)开始。中性色是单品配备中的基础，是“没有颜色的颜色”，例如灰、黑、浅蓝、黄褐色、灰褐色等。值得投资的单品是外套、裙子以及较正式的宽裤子。P4-5插图

## 《穿出影响力》

### 编辑推荐

《穿出影响力:女性职场形象书》内容丰富，语言深入浅出。适用于形象设计从业人员和渴望树立个性形象的都市女性阅读。形象是一种力量，也是一种竞争的资本，要想在职场的波峰浪尖上不被淘汰，并立于不败之地，树立良好的形象是关键！世界上没有难看的女人，只有不懂得如何把自己打扮得体的女性！白领女性对自己形象的关注也是在职场中添加筹码的一条捷径。现代女性上班族在竞争激烈的职场上,多半自我培养了十足的专业能力,但你的外表够"专业"吗?形象是自我表达的第一层语言，让你不用开口，就散发出属于自己独特的的气质，是温柔、是练习达，正确的形象帮你说出了对的语言，赢在起跑点，请PlaySmart!

# 《穿出影响力》

## 精彩短评

- 1、图文并茂，但是实用性不是特别强
- 2、慕名而来买这本书的，很实用，装订很精致。不错!
- 3、看到书名蛮有诱惑力的，买回来看了半天，感觉没什么特别之处，不大适合我们这种普通的老百姓。毕竟是职场优秀女性的书！
- 4、感觉里面的一些东西还是有用的，只是感觉衣服的搭配不太适合中国人，可能是外国人出的吧呵呵！
- 5、觉得里面讲的内容挺丰富，但觉得不太适合自己的~
- 6、每个原理都有图片进行说明，从这本书里收获最大的是：明白了自己的风格，怎样选择适合的服装造型。语言干净简练，原理清晰，点破了很多迷茫。具有指导以价值。以前从不写书评，这次买了一些书，其中看到了一个朋友的书评，很有参考价值，帮我节省了很多的时间，所以作为报答，我也根据自己的体会把真实的评价写在这里，帮助其他人参考。
- 7、这本书真的不错，很实用，科学又详细因为觉得写得真的挺好，又买了男性那本，不过，很失望，没有这本好，可能大部分内容重复的原因，觉得钱花得不值这本还是挺好的
- 8、如果你想针对个人的体形脸型肤色等等摸索出适合自己的职场形象 本书各章节有较详细的介绍。请注意该书的着装风格是欧美的。
- 9、感觉帮助不大，不过书的印刷质量很好
- 10、觉得整本书前半部分比较好,有启发和帮助,但有些还是没什么用的内容
- 11、我个人觉得这些书没不要买,还是去实践吧
- 12、因为参考书的写作形式，其中的一些色彩搭配的小点还是可以用到的
- 13、就算不是特别在小城市都能用，也了解很多，知道得多点没有坏处。小城市也与国际接轨吧。
- 14、职业女性的好书.
- 15、还可以，有点指导作用，不过比较系统性的说。笼统
- 16、无实用价值
- 17、看了书后，对衣橱整理非常有用，按书里所写的开始对自己的衣橱进行合理规划。值得大家去读的一本书
- 18、感觉不是特别适用
- 19、前面如何穿没写出什么内容.倒是如何参加社交场合,写得不错,挺生动.
- 20、封面比内容好看，内容笼统老套，还不如瑞丽实用。
- 21、要买贵的，还要选对的。
- 22、太棒了，每个女性都应备上一本！绝对有帮助
- 23、实用，关键还得实践。  
先认识自己最重要。
- 24、比期望的差,所以又不得不再买另外类似的书看.关于穿,只是点到为止似的,可操作性不强,重点不突出不详细,可看可不看.
- 25、只是要穿出这个影响力,没有一定的资金不行.
- 26、觉得有点华而不实...而且里面关于服装的介绍也太过时了
- 27、虽然类似，还是喜欢。因为针对的对象不同，那本风格和形象管理是针对不同人的个性而言，而这里更针对这也女性而言。对白领属于相对有价值的参考书籍。
- 28、纸张质量很不错,但是内容太简单和陈旧,参考价值不大,感觉一般.
- 29、我觉得很不错，但在网站没有找到其他有关这方面的书了
- 30、各方面都清晰明了

1、读多了市面上各种版本的时尚类书籍，发现一个有趣的对比。欧洲，以法国为代表的此类书籍，偏重于介绍倾向于过贵族风范的优雅仪态的培养，而美国类书籍则注重实用与平民化，日韩系的，则倾向于塑造东方淑女，小家碧玉的精致，坦率的说，她们的美容类书籍要好于服装类书籍。这就是文化在各种领域的体现。我推荐这一本书作为普通女性服装的基础课本，我把它叫做课本是因为确实具有教科书的特性，使读者从最简单的认识外貌身材的优劣势讲起，从而找到一种适合自己的着装风格，具有实用和简洁的特点。事实上，穿着首先是一个认识自己的问题。除去衣着最基本的遮蔽与御寒的原始功能，最主要的就是起一个修饰和掩盖缺点的功能。因此选择一件首先可以掩饰缺点的衣服是最基本要求，其次是强调优点，最后才是风格的最终形成。因此，认识自身就是一个最关键的问题。我有一个做服装店的朋友，经常去她那里聊天或者帮忙照看一点生意，我发现至少八成的女人对自己适合什么衣服完全没有认识，要么是别人穿好看自己也学着穿，要么是只凭自己喜欢就买下来，大多数女人总是衣服不够而不是太多，永远少一件最好的衣服。因为最好的衣服和最好的男人一样根本不存在，所以永远在寻找。女人买衣服就是一种习惯性的自我安慰。由于对自己缺乏基本的研究，从脸型身材到肤色气质，因此对于自己究竟适合什么样的装扮所知甚少，顶多也就是胖就穿黑，瘦可以穿任何衣服。实际上，假如仔细的研究过那些著名的时尚女性，就会发现根本不存在完美的女神和可以穿一切衣服的模特。我不能想象赫本和梦露换穿彼此的服装，即使是专业的模特也有她们自己的风格。因此，找到自己的缺点固然是一件痛苦的事情，但是也是必须面对的现实。对于一个女人来说，镜子是个朋友也是仇人，它可以让女人照不够也害怕照。对着镜子反复的研究自己的缺点实在是个非常需要勇气的任务，即使是那些美女。但是这个任务是迈向时尚的第一步。当总结出自己的优点和缺点之后，第二步就是学习弥补，这个阶段是关键，假如不做基本的弥补就无法进行后续的张扬优点。赫本的黑色是为了掩盖自己太过平板的身材，黑色是最难以驾驭的颜色，它有修饰的作用，也有一种张扬的作用，因此只有那些非常自信的人才可以驾驭。用配饰做装点是一种经济实惠的选择，可以修饰也可以掩盖，这是一种四两拨千斤的投资。比一件衣服更能起到弥补与张显的作用。在进行完以上的两个步骤以后就可以进入个人风格的定位。其实，越是找准自己风格的女人，越是可以节约金钱，因为她们明白任何事情都必须舍得。舍弃一切不适合自己的东西，果断的选择自己适合的才是真谛。所有的时尚女性都明白，那种购物狂式的采购衣服是一种对自己缺乏信心的表现，只是为了弥补某个时间段的空虚，真正的时尚女性是敢于舍弃的，坚持自己的风格，不为潮流所动，我们所熟知那些经典的女性都是敢于坚持自己的。关于追逐潮流，本人的看法是，没有人能够彻底的鄙弃现实，所以适当的对潮流有所了解是必须的，但是这是有限度的，必须将潮流为我所用，而非相反。也就是说，自己才是关键，在一个信息万变，潮流变化迅速的时代，你是永远也追逐不上潮流的，除非自己就是潮流。因此，穿衣的目的无非是为了表达自己，以人为主而非衣服。如何表达就是一个艺术性的问题。我喜欢看绘画作品，我一直记得在伦勃朗的一副画作中--他的女主角通常是不美的，肥胖的，憔悴的，衰老的，所以是我的模仿对象，其中的女模特依然是那种衣着朴素普通女人，只是在她的脖子上挂着一只黑色的细绳，下面挂着一个小圆环。这就是点睛之笔，没有华丽的服装也没有昂贵的珠宝，只有人和那只简陋的饰品，所以我对他的人记得更清楚。作为时尚经典的教母级人物，戴安娜弗里兰说过，你问我对人们穿着的看法？我看大多数人根本不在意自己的穿着。因为世界上最困难的就是认识自己。

# 《穿出影响力》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)