

成 功 征 服 别 人 望 向 你 的 第 一 眼

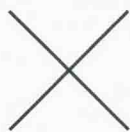
提高身价

IMPROVE THE ATTR OF

的艺术 SOCIAL STATUS

韦秀英 著

身价的高低，
高在你的想象与众不同，
高在你拥有了别人没有的技巧



身价的分量，
取决于你思想的高度，
眼界的宽度，经验的厚度

在思考与实践中，凝练人生的智慧

让你的身价翻倍



提高身价

IMPROVE THE ATTR OF

的艺术

SOCIAL STATUS

韦秀英 著

 群言出版社
QUNYAN PRESS

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

提高身价的艺术 / 韦秀英著. — 北京: 群言出版社, 2015.11
ISBN 978-7-80256-936-2

I. ①提… II. ①韦… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第253550号

责任编辑:侯莹李群

封面设计:筱琨工作室

出版发行:群言出版社

社址:北京市东城区东厂胡同北巷1号(100006)

网址:www.qypublish.com

自营网店:<http://qycbs.shop.kongfz.com>(孔夫子旧书网)

<http://www.qypublish.com>(群言出版社官网)

电子信箱:qunyancbs@126.com

联系电话:010-65267783 65263836

经 销:全国新华书店

法律顾问:北京天驰君泰律师事务所

印 刷:三河市腾飞印务有限公司

版 次:2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

开 本:787mm × 1092mm 1/16

印 张:15.5

字 数:236千字

书 号:ISBN 978-7-80256-936-2

定 价:35.00 元



【版权所有, 侵权必究】

前言

现代商业竞争日益激烈，当代职场精英们越来越把实现个人价值当作一种时尚与潮流去追求。说到底，个人价值的高低，实际上就是身价的比拼。身价，成为了人们追求价值的标杆。为何有的人年薪百万，而有的人却在求职路上屡屡碰壁？为何有的人一言九鼎，而有的人说的话却一钱不值？为何有的人一下就投资上亿元，而有的人却在为几万元贷款紧锁眉头？原因无它，只因为前者身价非凡，而后者身价低微。不论你做什么说什么，人们认同的是做这件事的这个人是什么身价，说这句话的这个人是什么身价！

每个人都在为生活奔波，在为求职择业苦恼，在为交际应酬犯难，身价问题无时无刻不在困扰着人们每一天的生活。本书从外在形象、内在能量、训练口才、巧用智慧、气度提升、培养自信、学会借力、创造财富、适时进退等诸多方面进行阐述，通过大量翔实的求职经历、求学历程、生活案例等，以通俗易懂的语言、极富哲理性的小故事来告诉读者提高身价的重要性和必要性；文中还介绍了提高身价的方法，诸多方法切实可行，可操作性强。

本书启发读者多思考，在思考中反省，在反省中提炼，

在提炼中实践，在实践中提高。阅读本书，你将明白怎样将自己的身价提高到更高的层面，让自己具备并展现出预期的“高身价”。当你的身价能助你名利双收时，你不但能轻松地获得利益，而且还能赢得骄人的好名声。为了尊荣与财富，每个现代人都有足够的理由，信心满满地去积极提高自己的“身价”。



前 言/1

用形象来提高身价 ——百万形象，开启亿万身价/1

Chapter 01

- 技巧1 征服别人望向你的第一眼/2
- 技巧2 穿着得体，符合自己的风格/6
- 技巧3 收拾自己，要有整洁的仪表/9
- 技巧4 正确的走姿，走出来的好形象/13
- 技巧5 学会微笑，一本万利的投资/16
- 技巧6 用声音塑造个人形象，声音是你的第二张脸 /19
- 技巧7 巧用手势，为你的形象加分/22

用自身实力提高身价 ——释放内在“能量”，提升实力才是硬道理/25

Chapter 02

- 技巧8 积极努力，直到你自己变得足够强为止/26
- 技巧9 你的眼光，决定了你价值/29
- 技巧10 身价的比拼，赢在一颗责任心/33
- 技巧11 用“高标准”定做自己的身价/37
- 技巧12 目标的高度，决定身价的高度/40
- 技巧13 勇于创新，激活你的身价/44

用好口才“谈”出高身价 ——语值万金，会说话的人身价不菲/47

Chapter 03

- 技巧14 学说主流语言，在“说”中提高你的身价/48
- 技巧15 练就一张能说会道的嘴/51
- 技巧16 学会赞美，提升自己的魅力/54
- 技巧17 沉默是金，彰显的是你的身价/57
- 技巧18 培养幽默感，做个受欢迎的人/60
- 技巧19 学会倾听，用耳听内容用心听情感 /64
- 技巧20 简明扼要的语言，传递丰富的内涵/68
- 技巧21 机智巧言，化解尴尬/71

用大智慧提高身价 ——成就一番大事，缔造大价之身/75

Chapter 04

- 技巧22 心存鸿鹄之志，成就大事的自己 /76
- 技巧23 内方外圆，学会变通/79
- 技巧24 机智是关键，兔子能推大象/82
- 技巧25 奉行“半糖主义”，拥有圆满人生/85
- 技巧26 犹抱琵琶半遮面，用神秘来抬高身价/89
- 技巧27 巧妙拒绝，捕获“君心” /92

用非凡的气度提高身价

——气度是决定人生成败的内在品质/95

Chapter 05

- 技巧28 大气之人，成就大气的人生/96
- 技巧29 积极乐观，提高身价应该持有的态度/99
- 技巧30 轩昂自若，江海不逆小流/103
- 技巧31 拿得起，放得下，凡事不妨洒脱些/107
- 技巧32 人心齐，泰山移，气度教你赢得人心/110
- 技巧33 退一步海阔天空，无须逞一时口舌之快/113
- 技巧34 多一点豁达，跳出俗世纷扰/116
- 技巧35 审时度势，让对手为你点赞/119

以自信为支点提高身价

——世界都会为那些自信的人让路/123

Chapter 06

- 技巧36 天生我材必有用，既然生有翅膀何必爬着过一生/124
- 技巧37 撑起人生骨架的是你的自信/128
- 技巧38 转变思路，你就可能改变世界/131
- 技巧39 坚守原则与底线，身价自抬/135
- 技巧40 集中精力专注一件事，成为领域内的专家/138
- 技巧41 品行优良是身价提升的资本/142

学会“借力” 丰己之翼
——众星捧月，抬高你的身价指数/145

Chapter 07

- 技巧42 站在巨人的肩膀，成就自己/146
- 技巧43 向对手学习，让对手给你最大的能量/149
- 技巧44 社会名流助你登上人生“宝座” /151
- 技巧45 朋友圈子决定着你是“谁” /155

用“造势” 来提高身价
——懂得宣传包装自己/159

Chapter 08

- 技巧46 树立起“强势” 的形象，身价自然水涨船高/160
- 技巧47 掌握一些别出心裁的“自我贴金术” /164
- 技巧48 利用媒体的力量，制造浩大的声势/167
- 技巧49 利用当下的热点事件，来提高身价/171
- 技巧50 提高身价，要敢于“说” /175

用“面子”支撑身价 ——“假装”的艺术/179

Chapter 09

- 技巧51 尊贵的身价要靠“装” /180
- 技巧52 勇敢地给自己的身价贴上标签/182
- 技巧53 忙忙碌碌，显示能力提高身价/185
- 技巧54 向世界宣布自己奋斗的决心/188
- 技巧55 适度矜持以提高身价/191
- 技巧56 找出亮点，适时给自己一个中肯的评价/194

用勤奋博学为身价镀金 ——不断给自己“充电”，让优秀成为习惯/197

Chapter 10

- 技巧57 有价值才会有位置，让知识为你的身价增光添彩/198
- 技巧58 主动自发学习，让自己成为不可替代/201
- 技巧59 拿出自己的特色，找准时机露一手/205
- 技巧60 追求卓越，只有你自己才知道自己有多优秀/208
- 技巧61 把奋斗目标当作永恒的动力/211
- 技巧62 不断学习，成功来自每天进步一点点/214

用奋斗提高身价
——在成为富人之前要向富人一样努力/217

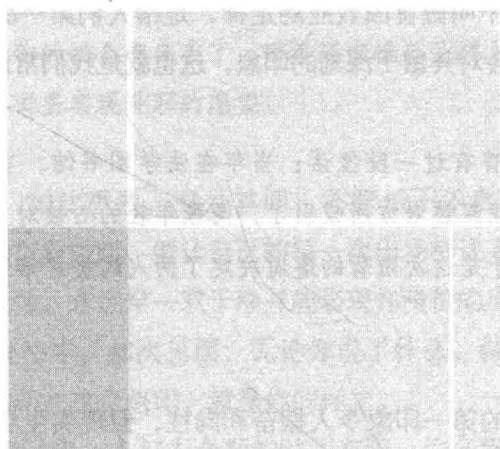
Chapter 11

- 技巧63 不断创新才会不断刷新你的记录/218
- 技巧64 迈向尊贵的第一步/221
- 技巧65 贫困不是降低身价而是提高身价的动力/224
- 技巧66 贫穷不是命运的绊脚石而是淬炼意志的“磨刀石”/227
- 技巧67 改变，从学习富人的思考方式开始/230
- 技巧68 从心理上认定自己是一名“富人”/234

Chapter 01

用形象来提高身价

——百万形象，开启亿万身价



提高身价的艺术

Ti Gao Shen Jia De Yi Shu

技巧 1

征服别人望向你的第一眼

心理学上有个叫做首因效应的定律，是指人们第一次与某物或某人接触的最初几秒钟，会对其留下深刻的印象，这也就是我们常说的第一印象。

耶鲁大学里曾有过一段佳话：当年在法学图书馆，当克林顿遇到希拉里时，两人的目光深深被对方所吸引了，两颗年轻的心被对方身上散发出来的魅力点燃了爱火。于是这次短暂的邂逅决定了两人的美好姻缘，也影响了美国的政治进程。

一见钟情式的第一印象令人振奋和向往，但现实生活中我们常常会遭遇到一些尴尬处境——第一印象并非良好。可是，不好的第一印象总是最鲜明、最牢固地印在别人的记忆里，并且决定了以后双方往来的态度。对于那些渴望取得成功的年轻人来说，可贵的是懂得并及时抓住机遇。

生活中，有许多优秀的“千里马”，但由于他们没有给“伯乐”们留下一个好的印象，而被认为是具有明显缺点的千里马，从而与成功失之交臂。

阅历丰富的成功人士，往往更注重一些表面上的细节之处。渴望成功的人若想要抓住成功的机会，就要在别人面前亮出你不同寻常的一面——成功征服别人望向你的第一眼。良好的第一印象，可以让别人从你身上看到令人愉悦的一面，这样你就成功了一半。

现实社会的很多场合很遵循“爱美”的“潜规则”，连那些成功者、杰出领导人都不例外。他们毫不掩饰自己根据形象来判断别人，并把“以貌取人”当作最基本的考核方案放在第一位。

李琳是广告专业的高材生，她的广告创意总能让人眼前一亮，与周围人相处得也很融洽。生活中，她也总是不拘小节，一身破牛仔服，素面朝天。

有一次，她去一家公司谈判。刚与对方见面，对方公司的老总便皱起眉头，没谈几句，便下了逐客令：“对不起，我们需要的是工作态度和态度都很认真的合作伙伴，你这样不尊重我们，我们是没办法合作的。”无论李琳再怎么解释，对方都不想给她第二次机会了，最后谈判以失败告终。

李琳真正体会到什么叫“细节决定成败”，她在关键时刻忽略了第一印象的重要性，连合作的机会都弄丢了，哪里还有机会让别人看到她的才华呢？她也因此未能在公司里实现升职的愿望。

“第一印象”如此重要，身处其间，不管乐不乐意，你只有努力去适应，从改变自己的形象做起，要让自己的每一次出场都让人眼前一亮，都能取悦别人的眼睛。比如，永远穿一双干净并能表现你身价的皮鞋是非常重要的。

在人与人的交往中，初次见面，无论你说了什么，做了什么，都会在别人的心目中留下烙印。这个烙印，就是你的标志。

在这个忙碌的时代，人与人会面的时间有限，许多事只能凭见面时的短暂感觉来判断，“第一印象”的好或坏都很难被抹去。初次见面就不讨人喜欢的人通常不具备良好的交际能力。我们应该争取在第一次见面时给别人留下美好而深刻的印象，因此，我们应花些时间塑造自己的外在形象。

服饰、发型、手势、声调和语言等表达自我的印象时刻都在影响着人们对你的判断。这个印象会在工作中影响你的升迁，在商业往来中影响你的交易，在生活中又影响你的人际关系和个人情感生活。优雅得体的仪表不仅能有效地增加一个人的自信心，还能给他人留下良好的第一印象，从而帮助一个人获得良好的声誉。

外在形象不仅仅指的是穿着漂亮衣服，更注重的是你的言行举止以及从中所透露出来的气质。试想，一个身穿昂贵的西装，但却无精打采、垂头丧气的人，能给别人留下什么好印象呢！一个人若能在着装得体的同时，举止又端庄文雅，落落大方，做到二者相得益彰，就绝对会在他人眼里留下深刻的良好形象。

培根有句名言：“相貌的美高于色泽的美，而优雅合适的动作美又高于相貌的美，这是美的精华。”所以，想要取得成功的年轻人，不仅要把外表装饰得很体面，还更应该懂得如何借外表来展现自己不凡的内涵。

从根本上说，提升自己给人的第一印象离不开提高自己的文化程度和修养水平，离不开经常的心理锻炼。我们应该做到：

1.扬长避短，放射自己的光芒

一个人如果能够恰到好处地扬长避短，就会不自觉地吸引别人和他在一起，并且很容易让别人乐于同他合作。所以，在与人打交道时，一定要精神饱满，充满自信，并尽可能地发挥自己的长处。

2.因“场合”而制宜

一成不变不会给人留下美好印象，只会让你的身价在一瞬间大跌谷底。真正懂得与人交往的人，不管是与人侃侃而谈，还是发表严肃的演说，都会在保证自己良好形象的同时，因时因地作些相应的改变。但在改变时一定要把握好度，不要给别人留下这个人油嘴滑舌、不真诚的感觉。

3.放松心情

人的心情是会被传染的。想要使别人感到轻松自在，你就必须表现得悠然自得。在面对任何事情时，心理上都要尽量放松。也可以学点小幽默，给自己和他人的世界加点愉悦的小调料。切莫总是一副神情凝重、永远苦闷的样子。

4.学会微笑和表露诚恳

如果你能在与人说话时双目有神，目光正视对方，善于运用眼神交流，就会给人留下自信、可靠、积极向上的印象。在建立视线交流后，还要用微笑来温馨柔和的气氛。这样不仅能让你看起来可靠，还能表现出你很重视对方以及他所说的东西。

其实，一个人的形象是会说话的。一个穿着得体、带着热忱而自信微笑的人，就是不开口也会让人感到他的亲切、修养和能力。

以上这些只是一些比较常用的技巧，当你掌握了这些方法之后，你会发现，想要给别人留下一个良好的第一印象其实并不难。只要你能展现出好的形象，就势必会得到认可，受欢迎！

技巧2

穿着得体，符合自己的风格

生活中，那些着装得体、典雅的人，总会给人留下十分深刻的印象。我们只需要从他们的服饰搭配上，就可以得到类似这样的信息：这是一个很重要的人物，我们可以信赖他；这是一个自重的人，我们必须尊重他。

这正好印证了莎士比亚的那句名言：“衣装是人的门面。”从身价学的观点来看，服饰是一个人身价的基本“标识”之一。当一个人出现在公众的目光中，即使没有人认识他，但仅从他的服饰外表，就可以判断出他的经济状况、受教育程度、可信任程度、社会地位、成熟度、家族经济状况等等。

由此可见，我们仅仅从服饰就能够看出一个身价的高低。另外，服饰还能透露出很多连着装者自己都没注意到的信息。

衣着是衡量一个人品位和地位的重要标准之一。换句话说，你的身价就是你穿出来的效果！

曾经担任过日本首相的鸠山由纪夫，就因着装不当引发了一场政治人物的“时尚灾难”。

当时，鸠山穿着那件备受争议的“鹦鹉衬衫”由五个大色块拼接而成，是20世纪80年代风靡一时的服饰风格。对于国家领导人的这种花哨的穿着已经够让日本民众惊愕了，而令人更加难以容忍的是：鸠山居然在这件“鹦鹉衬衫”内搭配了黑色高领打底衣，还要命地穿了一条高腰裤，手里居然还拿着一