



形象的能量

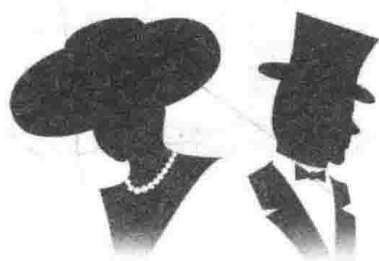
形象训练大师 眼中的设计法则

苏山
编著

形象“心”定律，你的形象价值百万
形象不仅是外在的展示，更是一个人品位的体现



中华工商联合出版社



形象的能量

形象训练大师
眼中的设计法则



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

形象的能量 / 苏山编著. —北京: 中华工商联合出版社, 2016.2

ISBN 978-7-5158-1523-7

I. ①形… II. ①苏… III. ①个人—形象—设计
IV. ① B834.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 265253 号

形象的能量

作 者: 苏 山

责任编辑: 吕 莺 徐 芳

封面设计: 天下装帧设计

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

版 次: 2016 年 2 月第 1 版

印 次: 2016 年 2 月第 1 次印刷

开 本: 710 mm × 1000 mm 1/16

字 数: 160 千字

印 张: 16

书 号: ISBN 978-7-5158-1523-7

定 价: 35.00 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

前言

法国巴黎著名品牌香奈儿创始人香奈儿夫人在半个世纪前就曾说过：“不注意形象的人没有未来。”她每天都要精心地装扮自己，让自己时刻保持好的状态。因为“我不知道机会何时到来，所以每天都化一个淡妆，精心搭配，做好迎接的准备”。

由此可见，形象对人十分重要，甚至决定着人未来的事业发展、人生的方向。“聪明的人”总是努力打造和提升自己的个人形象。他们知道，形象对他们来说就是一张无价的“名片”，一种力量的外现。

的确，形象的力量日显重要。形象从哪来？从着装打扮中来。着装不能造出完人，但是第一印象的80%来自于着装。穿着不当和不懂得装扮的人永远达不到高雅的境界。古今中外，着装体现着一种社会文化，体现着一个人的文化修养和审美情趣，是一个人的身份、气质、内在素质的外在表现。

人靠衣装马靠鞍，要想自己“好看”，首先要有一套好的“行头”，衣服的搭配也属于身体语言讨论的范畴，因为人的穿着也会让他人产生一定的心理感受。心理学家研究发现，从一个人对服装颜色和服饰的偏好上往往可以推测其心理，

这一点在女士身上尤为明显。

此外，服饰也是性格的体现。服饰反映了人内心隐秘的需求。通过了解穿衣，人不仅能够看懂他人，还能更了解自己。

我们都知道英国前首相撒切尔夫人。撒切尔夫人虽然号称“铁娘子”，但却是一个非常优雅的女性。她的整个形象除了她本人的一些先天条件外，基本上都是由其形象设计师来给她设计的，包括她的穿着、装饰以及一些细小的动作，都使她能够获得人们的喜爱。

在现实社会中，无论男女，都要注重自己的个人形象，这包括从外表到内在，从气质到素质，从智力到智慧。打造一个健康的、有魅力的、充满阳光的形象，可使你的“付出”得到事半功倍的收获。一个容光焕发、神采奕奕的面容与精神状态会给你的形象加分。

本书以形象设计大师的眼光来对人的形象进行探微，全书共有十一章：第一章到第六章分别从修饰天性、本能欲望、自我展示、行为需求、超群求异、审美追求六个角度来诠释形象设计中的普遍心理；第七章和第八章讲述如何从一个人外在的穿着打扮来分析和判断一个人的内心；第九章从衣着款式、整体风格、色彩搭配、发型设计、饰品穿戴几个方面简单介绍了如何打造个人形象；第十章从历史、文学艺术、心理等角度诠释服饰表现形象这一复杂事物的内涵；第十一章则讲当代衣着美学，树立形象意识，塑造自我好形象。

通过阅读本书，可以使读者深入地了解形象设计中的各种艺术，较为全面地加深对服饰表现形象的理解。另外，书中对古今中外的名人衣着多有介绍，并详细诠释他们的着装心理，形形色色的人物带着他们“欲说还休”的“心事”穿梭于本书中，相信也会给读者带来与众不同的阅读感受。

目 录

第一章 爱美：人的天性

美是形象设计不可缺少的因素之一，这种美是自然美、社会美、艺术美和形式美的高度统一。每一个时代都有审美的标准，这种标准影响着对人物形象塑造的理念。

爱美，是人的天性，是人的本能，爱美无罪。

爱美，源于人类修饰的天性 / 3

过度修饰，荒谬抑或悲哀？ / 6

修饰有度，清水出芙蓉 / 11

第二章 男女服装：对立统一体

从人类祖先亚当和夏娃用无花果叶子遮挡私处开始，服饰一步步走到了今天。

一阴一阳谓之道 / 17

风情万种的女性之美 / 22

雄雀开屏，男性之美的彰显 / 26

第三章 我穿故我在：内在的自我表达

服装，我们的第二层皮肤，它既属于内心，又属于外表，它一方面保护着人的内心世界，同时又通向社会与人际关系的外部世界。

何为自我？ / 31

生命是一袭华丽的袍——张爱玲 / 33

第四章 得体合宜：符合行为需求

在精心打扮自己的形象时，我们会下意识地注意到服饰是否方便我们的动作，最起码不能阻碍我们的正常行为，



进一步我们会考虑穿什么比较得体，特别是在出席一些特定场合、见一些特定的人的时候。

模仿与从众：渺沧海之一粟 / 41

我们都是“变色龙” / 46

印象整饰的绝顶高手——大汉美女李夫人 / 49

第五章 * 差异意识：超群，就是要与众不同

很多普通人穿衣，追求的就是那规范之下的一点儿不同，谁都不喜欢自己的衣服在街上和人频频“撞衫”——每个人都是独特的，而穿衣打扮就是我们直接展示自己那一点儿不同的五彩舞台。

求异？炫耀？反正，就是要和你不同 / 57

像万花筒一样新奇——狐女恒娘 / 62

第六章 * 以衣为镜：审美的追求

在人的身上，还存在着一种超越自身、追求永恒的渴望，对于洋溢着生命热情的人来说，幸福就在于最大限度地穷尽人间各种可能性，“目极世间之色，耳极世间之声，身极世间之鲜，口极世间之谭”，依照自己的真性情痛快地活，在装扮形象时，衣饰不仅为了御寒、遮羞，还出于一

种对审美的追求。

穿衣打扮即是艺术 / 67

战后新世界的时代美学——香奈儿帝国 / 72

笼天地于袍袖——魏晋风骨 / 80

第七章 衣中窥人：你的衣饰吐露你的秘密

为什么你对衣服的颜色有执着的偏好？为什么衣服也会影响心情，或者心情能影响你对衣服的选择？——因为你的衣服会说话。

衣着风格，人生观的展示 / 87

鞋子，穿在脚上的表情 / 92

浓妆淡抹，面具学说 / 95

手提包，打开你的价值观 / 99

帽子，被遮掩的男性心理 / 102

戒指，浓缩的心 / 103

领带，散发男人气质的名片 / 105

发型，头顶的心灵花圃 / 107

第八章 生命的梦与幻：服饰色彩的心理解读

色彩在形象设计中是无处不在的，它的作用更是举足轻



重的。人们常常感受到色彩对自己心理的影响。

红色，红裙妒杀石榴花 / 111

橙色，一年好景橙落时 / 113

黄色，飒爽黄衫飞白马 / 114

绿色，雨荷绿漪数蛙声 / 115

蓝色，风回一镜揉蓝浅 / 116

紫色，东来紫气照函关 / 117

黑色，黑云翻墨龙吞屠 / 119

白色，白衣飘飘不屡尘 / 121

第九章 万紫千红总是春：打造全新个人形象

服装对形象的作用无疑是巨大的。我们的服装，除了美化自己，还在人际交往中反映了我们的深层心理，它有着神奇的展示、暗示作用。

衣随曲线，身体本身即是艺术 / 127

风格革命，找到属于你的风格 / 134

色彩搭配，明与暗的探戈舞 / 145

青丝绕指，挽成他的千千结 / 155

巧用配饰，整体美之外的一点灵犀 / 162

人走香留，有无之间的韵致 / 172

第十章 服饰内涵：有服章之美谓之华

电视剧《神雕侠侣》中，小龙女一袭白衣踏月而来，气质出尘翩若惊鸿，引得电视机前的男女老少啧啧称叹“此女只应天上有”；《乱世佳人》里斯嘉丽出场时穿了舞会上唯一的一件低胸白底绿花，绿色腰带围绕的腰肢不堪一握，让观众立刻感受到她的大胆、野性和青春……

千年风雨映满衣：穿在身上的历史 / 183

云想衣裳花想容：妆点世界的诗意 / 196

素衣莫起风尘叹：穿出独特的心灵 / 216

第十一章 悦时尚：当代衣着新美学

个人形象是一个人在社会生活中的广告和名片，我们应该善于利用自己的形象资本，树立形象意识，塑造自我的好形象。

衣着是你的第一张名片 / 225

佛要金装，人要衣装 / 229

穿衣是“形象工程” / 232

场合上，衣着更是形象 / 237

第一章

爱美：人的天性



美是形象设计不可缺少的因素之一，这种美是自然美、社会美、艺术美和形式美的高度统一。每一个时代都有审美的标准，这种标准影响着对人物形象塑造的理念。

爱美，是人的天性，是人的本能，爱美无罪。



爱美，源于人类修饰的天性

常言道：“爱美之心，人皆有之”，据唐书记载，唐明皇每年赏给杨贵妃姐妹的脂粉费，就高达百万两，《中华古今注》中说杨贵妃“作白妆黑眉”，当时的人将此认作新的化妆方式，称其为“新妆”。徐凝在诗中描写道：“一旦新妆抛旧样，六宫争画黑烟眉。”

不仅女子爱美，男子修饰自身的程度也有过之而无不及，比如三国时的何晏，字平叔。他“好服妇人之服”，“动静粉帛不去手，行步顾影”。粉帛，即粉扑，由于他走走停停都往脸上搽粉，故有“傅粉何郎”之称。另外知名才子曹植曹子建，在会见另一才子邯郸淳时，请他入座，先不与他接谈。时天暑热，曹植先沐浴洗身，再傅粉，仔细修整仪容后才与之见面，看来这也是一个爱美之人。

1967年，在美国迪希特博士的倡导下，掀起了一场男装改革运动。当时美国光纤制造商杜邦公司的男性衬衫广

告上写道：“孔雀雄性，尚且开屏显美，我辈男士何必恪守灰暗的衣装？”由此也可以看出，男性公民也爱美。

到了现代社会，人们穿衣打扮更是花样频出，时装店内的商品琳琅满目，各种时尚达人的美容节目拥护者众，美容整形医院更是如雨后春笋，蓬勃而出，可见爱美之心，人皆有之。

孩提时代，一只红色的蝴蝶结就可以牵引小女孩五彩斑斓的梦境，爱美，源于人类修饰的天性。称修饰自身为人的本能亦不过分，像动物也有修饰自身的本能。俄国作家高尔基说：“鸟儿尚且知道梳理自己的羽毛，人为什么不关注自己的衣装呢？”这句话既有诗人的浪漫，又有哲人的冷静思考，也揭示了人类修饰自身的根源——本能。

1908年，英国心理学家威廉·墨独孤在《社会心理学导论》一书中，沿着达尔文的进化论线索，探讨了个体行为的动力问题。他认为本能是一切社会行为的基础，同时本能又有相应的情绪和后天形成的情操相伴随。在他列举的人的各种本能之中，求新、合群、创造等显然与人的穿衣打扮有着直接的、不可分割的关系。

从人类的祖先为求生存，摘果饱食，钻木取火，构木为巢，串叶为衣开始，可以说就有了修饰的行为和思想。服饰的出现，加快了人类向文明社会迈进的步伐：从人懂得用动物毛皮包裹在身上取暖，到人懂得了羞耻用遮盖物遮挡身体，再到人为了美观将美丽的羽毛和有光泽的贝壳等装饰于身上，或用文身、刀痕等最原始的方法来作为身体



装饰，说明修饰是人的本能和需要，而这种本能和需要孕育了此后的一切艺术和意识形态领域中的美学，它伴随着原始人从远古走来，又紧跟着现代人向未来走去。

人之所以修饰自己，究其心理根源，在于弥补一种缺憾。

古人认为，人是渺小的，没有能力傲视大海的浊浪激越，造化神威的怒火不知何时降祸于己身，但人对于一切可为己用的事物表现出强烈的占有欲，并在人类的精神中传承下来，成为人的一大心理力量。随着人类进化，人逐渐变得强大，并用征服的行为来昭示自己的强大，体现在着装上逐渐懂得了将兽皮裹在身上，将美丽的羽毛和海里的贝壳佩戴在头顶、腰间，以示自己强者的证明。

对于缺憾的弥补可以称之为完成欲，就像一个缺了口的事物，人会不自觉地想要补上那个缺口使之完满。但在这个过程中，这种欲得而不得，悬而未决的不平衡心理，是一种巨大的心理力量。这种力量驱使着人，把自己的完成欲望完成。

有人说，最了解这种朦胧的神秘感的作用莫过于女性，所以女性不断地换衣服，让自己的美不断展现，让他人觉得自己有持久的魅力。

过度修饰，荒谬抑或悲哀？

修饰是一种本能，而过度修饰则成为一种病态。

“打扮”、“装饰”有充填或遮掩的意思。人穿衣打扮的实质就是将自己主观的理想美植换、充填或遮掩不那么认为美的“真实”。人通过穿衣打扮，彰显自身的美丽，衣着的价格不菲显示着自身的超群。甚至，有些人认为通过穿衣打扮，能显现自己的品质、能力、地位。

常言道，人无千日好，花无百日红。

世喜和智宇这对相恋两年的爱人由于时间的关系不再如热恋时甜蜜似火，而世喜认为这一切是因为智宇厌倦了她的容貌。她开始害怕，害怕两人的感情会随着时间的消磨而变得平淡如水，同时她也渐渐觉得智宇不再像以前那样能够关切到自己身上任何细微的变化了。后来智宇向世喜提出了离婚。这让世喜变得歇斯底里，她来到整形医院，以求能解决美丽的问题。