

高等院校应用型特色规划教材

GAODENGYUANXIAO YINGYONGXING TESE GUIHUAJIAOCAI

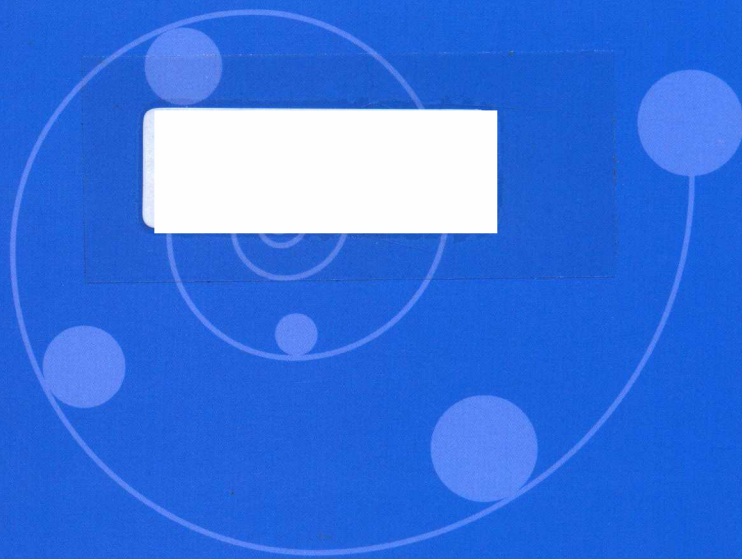
职业

形

象

设计

张岩松 周晓红 主 编



清华大学出版社



职业形象设计

张岩松 周晓红 主 编

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书是“任务驱动”型高等学校应用型教材编写的有益尝试。其内容紧密结合职业人士形象设计的实际,丰富而新颖,包括仪容形象设计、服饰形象设计、仪态形象设计、形体训练、语言艺术、社交礼仪、求职应聘、职场沟通、气质培养九项任务,每项任务由学习目标、案例导入、知识储备、能力开发、课后练习构成,让学生学做结合,真正提高职业形象设计水平,塑造全新的职业形象。

本书可作为应用型本科以及职业教育院校各专业学生职业形象设计课程的实用教材,也是各类企业进行员工职业形象设计培训的创新型教材,还是社会各界人士进行职业形象设计、塑造全新职业形象自我训练手册。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

职业形象设计/张岩松,周晓红主编. --北京:清华大学出版社,2016

ISBN 978-7-302-41460-5

I. ①职… II. ①张… ②周… III. ①个人—形象—设计 IV. ①B834.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第209400号

责任编辑:张龙卿

封面设计:徐日强

责任校对:袁芳

责任印制:何芊

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62795764

印 装 者:北京鑫海金澳胶印有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm 印 张:23.75 字 数:543千字

版 次:2016年1月第1版 印 次:2016年1月第1次印刷

印 数:1~2500

定 价:39.80元

前言

FOREWORD

在当今社会,一个人尤其是职场人士的形象,将可能左右其个人生涯成功的前景,甚至会直接影响到一个人的成败。

美国著名形象设计师莫利先生通过对排名美国财富榜前 300 名的执行总裁调查,发现以下特点。

97%的总裁认为懂得展示外表魅力的人在公司有更多的升迁机会。

93%的总裁相信在首次的面试中,申请人会由于不适合的穿着而被拒绝录用。

92%的总裁认为不懂得穿着的人不能做自己的助手。

100%的总裁认为职员应该进行职业形象的学习。

另有一项调查显示,形象甚至直接影响到收入水平,那些更有形象魅力的人收入通常比一般同事要高 14%。

美国心理学家奥伯特·麦拉比安调查发现,人的印象是这样分配的:55%取决于你的外表,包括服饰、个人面貌、体形、发色等;38%是如何自我表现,包括你的语气、语调、手势、站姿、动作、坐姿等;7%,只有 7%才是你所讲的真正内容。

我们生活在一个被称为“30 秒文化”的世界中,不论我们自己愿意与否,别人都会根据我们的衣着、说话方式、环境布置及对同事的影响来判断我们。

“这是一个两分钟的世界,你只有一分钟展示给人们你是谁,另一分钟让他们喜欢你。”英国形象设计师罗伯特·庞德此言不虚。

这也正如我国一位资深人力资源管理专家在谈到选人标准时所说:以外表取人永远都是不对的,但不以外表取人似乎又是永远不可能的。

所以,对于即将走入职场、开启职业生涯的大学生来说,打造良好的职业形象就显得至关重要。大学阶段是大学生职业准备的重要时期,在此阶段,除了要完成专业知识、技能的学习外,还必须充分地了解未来职业的特点,并根据未来职业要求来完善自己、塑造自己,设计自己未来的职业形象,这是大学阶段必不可少的过程。

鉴于以上方面,我们编写了这本“任务驱动”型教材。全书紧密结合职业人士形象设计的实际,内容丰富而新颖。

本书由张岩松、周晓红主编。张岩松编写任务 1;周晓红编写任务 2、任务 3 和任务 5;付强、马蕾编写任务 4 和任务 6;张铭编写任务 7;刘世鹏编写任务 8 和任务 9。王晶、王淑华、孟顺英、白冰、杨帆、蔡颖颖、高琳、潘丽、孙新雨、包红君、刘桂华、穆秀英、孙培岩、郭

沁荣、陈百君、张朝晖、祁玉红、王允、宋小峰、王芳、吕华盛完成了绪论等的编写工作，屈剑、赵祖迪、张楠、王佳特、陈沁然、朱倩倩、蔺瑶、谷明艳、胡丹、王静雯、高伟、郭颖、徐娜、武萌萌、宗峰、吴佳霖、王林、王耀萱、马蕾、刘晓燕完成了图片制作工作。全书由刘世鹏统稿。

本书在编写过程中，集采众家之说，参考颇多，限于篇幅仅列出了主要参考书目，在此，向各位专家、学者深表谢意。有些资料参考了互联网上发布或转发的信息，在此也向各位原作者所付出的辛勤劳动表示衷心的感谢！

由于本书的编写是新的尝试，加之编写水平有限，对书中的不当之处，敬请读者指正。

编 者

2015年5月

目 录

CONTENTS

绪论	1
任务1 仪容形象设计	8
1.1 知识储备	9
1.1.1 化妆得法	9
1.1.2 皮肤护理	20
1.1.3 发型美观	22
1.1.4 手足修饰	27
1.2 能力开发	28
1.2.1 阅读思考	28
1.2.2 案例思考	32
1.2.3 训练项目	33
课后练习	34
任务2 服饰形象设计	35
2.1 知识储备	36
2.1.1 着装的原则	37
2.1.2 着装的“三注意”	38
2.1.3 男士西装的穿着	42
2.1.4 女士服装的穿着	46
2.1.5 服装的饰物佩戴	50
2.2 能力开发	55
2.2.1 阅读思考	55
2.2.2 案例分析	59
2.2.3 训练项目	61
课后练习	61
任务3 仪态形象设计	63
3.1 知识储备	64
3.1.1 站姿	64
3.1.2 坐姿	66

3.1.3	走姿	70
3.1.4	蹲姿	72
3.1.5	表情	73
3.1.6	手势	78
3.2	能力开发	83
3.2.1	阅读思考	83
3.2.2	案例分析	87
3.2.3	训练项目	89
	课后练习	92
任务 4	形体训练	93
4.1	知识储备	94
4.1.1	基本动作训练	94
4.1.2	芭蕾	102
4.1.3	健美操	115
4.1.4	交际舞	124
4.1.5	瑜伽	138
4.2	能力训练	150
4.2.1	阅读思考	150
4.2.2	案例分析	154
4.2.3	训练项目	154
	课后练习	155
任务 5	语言艺术	157
5.1	知识储备	158
5.1.1	语言交际的原则	158
5.1.2	社交语言艺术	163
5.1.3	即兴演讲的技巧	188
5.1.4	语言艺术修养	198
5.2	能力开发	203
5.2.1	阅读思考	203
5.2.2	案例分析	207
5.2.3	训练项目	211
	课后练习	211
任务 6	社交礼仪	216
6.1	知识储备	217
6.1.1	社交礼仪与塑造形象	217

6.1.2 社交礼仪的规则·····	222
6.1.3 见面礼仪·····	230
6.1.4 餐饮礼仪·····	258
6.1.5 旅行礼仪·····	271
6.1.6 办公室礼仪·····	279
6.1.7 社交礼仪修养·····	282
6.2 能力开发·····	285
6.2.1 阅读思考·····	285
6.2.2 案例分析·····	289
6.2.3 训练项目·····	293
课后练习·····	293
任务7 求职应聘 ·····	295
7.1 知识储备·····	296
7.1.1 求职前的准备·····	296
7.1.2 应聘面试礼仪·····	301
7.1.3 面试常见问题的应对·····	304
7.1.4 面试后的三件事·····	308
7.2 能力开发·····	310
7.2.1 阅读思考·····	310
7.2.2 案例分析·····	313
7.2.3 训练项目·····	316
课后练习·····	316
任务8 职场沟通 ·····	317
8.1 知识储备·····	319
8.1.1 职场沟通的原则·····	319
8.1.2 与领导沟通·····	320
8.1.3 与同事沟通·····	328
8.1.4 与下属沟通·····	334
8.2 能力开发·····	340
8.2.1 阅读思考·····	340
8.2.2 案例分析·····	343
8.2.3 训练项目·····	345
课后练习·····	345
任务9 气质培养 ·····	346
9.1 知识储备·····	347

9.1.1 气质概述.....	347
9.1.2 气质的培养.....	353
9.2 能力开发	361
9.2.1 阅读思考.....	361
9.2.2 案例分析.....	362
9.2.3 训练项目.....	363
课后练习.....	366
参考文献.....	367

绪 论

大多数不成功的人之所以失败,是因为他们首先看起来不像成功者!再者,他们看起来就不想成功,或者根本不知道什么是成功;或者当成功的机会到来时,他们不知道如何把握成功!

——[英]罗伯特·庞德

形象意味着一切。(佳能广告语)

——[美]安德烈·阿加西

人的形象是由人的内在思维支配着,并通过人的言行及仪表等外在特征体现出来。人的形象在人与人的相互关系中施加了一种影响力,并能形成推动事物发展的氛围。现代职业对职业形象有着越来越高的要求,职业形象在现代社会的职业中也扮演着越来越重要的角色。

一、职业形象的含义

每一个职业都有其特定的职业形象,职业形象是指个人与其职业相适应并表现出来的能反映其内在气质和职业特点的外在形象及举止行为。

职业形象并不是一个简单的外表长相和穿衣打扮的概念,而是一个人全面素质的一种展现,是一个秀外慧中的、整体的、动态的印象。良好的职业形象,能够展现个体的自信、尊严、力量、专业水平和能力,是事业成功的必备素质。无论职业者的内在素质多高,自我感觉多好,都不能成为职业形象的决定性因素。只有公众通过从业者外在的语言、动作及服饰等外部特征对其作出判断和评价,才能形成对特定职业的总体评价——职业形象。因此,职业形象是特定职业群体在公众印象中形成的具有特定性、标志性的精神面貌和性格特征,是通过职业活动中人的仪表、行为、操守表现出来的,为人们所感知的特定标识,其本质是对特定职业的社会评价。

职业形象对个体和组织都具有重要意义。

对个体而言,拥有良好的职业形象,可以在人际交往的初期打破人们的心理防范,赢取对方的信任,为今后建立良好的合作关系打下基础。良好的职业形象,展示的是自身的

专业素养和能力,能带给客户或服务对象以信任 and 安全感,有利于合作的成功和目标的达成,从而提升个人的绩效水平。良好的职业形象,还可以帮助人们建立自信,从而保持积极的心态,调整自身的不良行为。此外,良好的职业形象,还可帮助个体在组织内部赢得上级和同事的好感,为自身的职业发展铺平道路,打开职业晋升的阶梯。

对组织而言,组织成员个体的形象直接代表着组织的整体形象,反映着组织的整体素质、管理规范程度和组织文化,代表着组织产品和服务的质量和信誉,直接影响着组织的社会认可度和美誉度,并最终影响着组织目标的实现,这也是许多大公司、社会组织及政府部门非常注重设计和培养员工职业形象的原因。通过员工个体的职业形象所传递和表达的信息,反映了企业和组织的实力和水平。

当代大学生具有很多优点,他们年轻、好学、积极、乐观、充满朝气、奋斗上进,然而也会带给人们不成熟、想法幼稚、不稳重、不可靠的感觉。如何扬长避短,就成为现代大学生在自身职业形象设计时所必须掌握的一种基础技能。例如,什么样的性格最适合做什么样的工作,什么样的职业需要什么样的穿着打扮、行为举止,这些都是大学生需要了解和学习的。专业的职业形象设计对于职场成功具有重要的意义,基于这一点,职业形象设计已经成为大学生职业生涯教育中不可或缺的重要环节。现代大学生是否具备良好的职业形象,将会对其今后的职业生涯产生深远的影响,将使他们更加明确自己的职业目标,促使大学生在面试过程中更好地发挥自身特点,并提升他们在职场中的自信心。因此,职业形象设计对现代大学生至关重要。

二、职业形象的要素

职业形象总体可分为两个方面:一是内在美,即人的内在素质。内在素质是我们日常生活、学习、工作中所表现出的气质、道德、人格、心理、修养、文化、才学等方面的基本品格,是一种以人的生理条件为基础,在自然环境、社会生活中逐渐发展、形成的“生理、心理、社会、环境”品格特征。二是外在美,即人的外在形象,是借以显现个人内在的意蕴和特性的东西,实际上外在美是内在美的载体。

个人职业形象的范畴可以引申为外在形象和内在素质两个方面(共七个要素)。

外在形象:包括视觉形象(外貌形象和仪表形象,如发型、妆容、服饰等)和社交形象(礼仪形象、人际形象)。

内在素质:包括政治形象、人格形象、心理形象和才能形象等。

1. 视觉形象

视觉形象是指一个人通过其外貌、服装及饰物、举止、言谈、礼仪等方面表现出来的形象。它主要由下列要素构成。

(1) 外貌形象

外貌形象是由神韵、年龄、相貌、身材、表情等因素表现出来的形象。神韵,就是一种气质魅力,气质魅力是职业形象之源。如年轻人的仪表堂堂、青春活力、英姿勃勃、性格开朗、体魄健壮、情绪乐观、表情快乐、兴趣广泛、身材健美等,都是取得良好的第一印象并建

立人格魅力的要素。

(2) 仪表形象

一个人的仪表形象可以体现出他的文化素养、审美观和欣赏水平,而仪表形象通过服饰、发型、妆容等形式表现出来。不同的服饰、发型、妆容,会让他人感觉出不同的形象,同时,也给他人传递着交往的信息。

2. 社交形象

在多变的社交场合,人们的仪表礼节、言谈举止都有一定的规范,这是人的仪表形象的又一表现形式。

(1) 礼仪形象

通过一个人的仪态、言谈、举止和讲究礼仪、礼貌表现出来的尊重他人和自身修养水平的形象。讲究礼仪、礼貌是我国人民的传统美德,也是尊重他人的具体表现。

(2) 人际形象

作为社会人,我们并不是被动地被社会制约、塑造着,当我们在进行自我完善时,也改善了人与人的社会关系,塑造着整个社会。

3. 政治形象

政治形象是我们在生活和工作过程中表现出的政治立场坚定,政治观点鲜明,遵纪守法,热爱祖国,热爱人民,把祖国命运、社会发展与个人前途、事业紧紧相连,在大风大浪、大是大非的问题上,坚持真理,深明大义,维护国家利益的形象。

4. 人格形象

人格是个体的立身之本,没有人格也就失去了形象。人格形象,是一个人通过自己的言行表现出来的品格形象。人的言行是由其思想观念决定的,因此人格形象也主要是由其世界观、人生观、价值观决定的。人格形象是职业形象之魂。

(1) 品德形象

品德形象是指一个人在道德品质方面的形象。道德是做人的基础,是一个社会、一个阶级中处理人与人之间、个人与社会、个人与自然之间各种关系的一种特殊的行为规范。职业道德是人格的一面镜子,是事业成功的保证。简单地讲,作为一个人,第一是学做人;第二是学做事。“做事”和“做人”毕竟是两回事;做好了“事”,并不等于做好了“人”;要做好“事”,必须先做好“人”。

(2) 价值形象

价值形象就是价值观,具体表现在个人的理想、追求、人生目标上。臧克家先生曾写过这样的诗句:“有的人活着,他已经死了;有的人死了,他还活着。”很多青年都曾思考过死与活的辩证哲理,对以上名言理解之后,会产生心灵的震撼。一切希望实现人生价值的人都应记住:由于我们赖以实现人生价值的手段是从社会获得的,而我们的成就和作为也只有对社会有用才能被认为有价值,因此,我们只有一种选择:在社会实践中完善自己,实现自己的人生价值。

5. 心理形象

提高个人形象的关键,是个人应具备良好的心理素质和健全的心态。要做好三点:一是坚定自信心,敢于进取,敢于创新,勇于实践;二是提高自身的观察力、决断力,克服“没主见”的缺点,敢于决策;三是克服心理障碍,调整自己的性格,让社会接受自己。

(1) 意志形象

大学生应选择一个目标,树立起一种“不到长城非好汉”的信念,还要付出执着于此、锲而不舍、坚韧不拔、百折不挠的努力。成功主要取决于一个人的意志。

意志在坚持目标和克服困难的行动中表现出来,又在坚持目标和克服困难中得到磨砺、考验。意外、逆境、危机是产生发展机会的新起点,不能气馁、沮丧,更不能放弃。这个世界上没有被淘汰的人,只有自动退场的人。

(2) 个性形象

培养良好的、积极向上的学习态度、工作态度和生活方式。保持良好的心态,养成优良的性格,通过具体分析自身气质来塑造个性形象。应锻炼自己的心理承受能力,当遇到不如意的事情或者无法克服的困难时,仍能够保持正常的心态和行为。我们既要有永不放弃的信心和毅力,又要有海纳百川的胸怀和气度。应增强心理适应能力,遇到突发的环境变化、情况变化等状况时,要能及时调整自己的心理状态,并能尽快适应新环境和新情况。

6. 才能形象

外在形象是一个人步入社会、取得公众认可并达到自身目的的基础,但在现代社会中,人们更看重的是人的才能等内在素质。一个人既要外表美,还要心灵美,更要能力强。今天的人才竞争已不是专业素质的比较,而是综合素质的竞争。个人内在素质是个人综合素质的重要组成部分,个人内在素质决定了个人的才能形象。

在社会中生存的每一个人必须具备各种才能,才能是个人形象核心的内在素质,一个人的内在素质也往往通过人的才能表现出来。一个人才能的大小,决定了其未来扮演社会角色的轻重、主次。

(1) 直观才能形象

个人直观的才能形象是由人的学历、职务、职称、个人经历等构成的形象,它不同于内在素质,需要通过学习、工作、生活去了解。

(2) 专业才能形象

工作形象,是一个人对工作的态度、工作责任心、工作创新精神和工作效率等方面表现出来的形象。专业才能形象,是一个人从事自己专业工作所必须具备的特殊能力,也就是工作的角色能力。专业才能形象不仅是敬业爱岗,而且要对自己从事的专业精益求精。不同的专业有不同的专业能力要求,在不同的工作岗位上也要具备不同的工作能力。

(3) 一般能力形象

一般能力是从事每一项工作中应具备的基本能力,比如:创新能力、组织能力、学习能力、表达理解能力等。一般能力形象展现了一个人的基本能力。

三、职业形象的功能

职业形象是社会、公众对特定职业与职业者的总体评价。关于这种评价的作用,有专家指出:“形象是当今社会的核心概念之一,人们对形象的依赖已经成为一种生存状态。”也就是说,形象可以决定发展,形象直接决定效益。良好的个人形象可以使一个人走向成功和富裕;相反,不良的个人形象则可以毁掉一个人的事业和前程。据统计,女性的工作失败有 35% 是因为形象不良所致,公认的有魅力的职业女性应该拥有良好的气质和典雅的风度。为什么职业形象具有如此巨大的社会、经济效应呢?这是因为良好的职业形象具有下列功能。

1. 引起注意

由于人类是一种视觉占主导地位的高级动物,因此我们对事物的印象,源于自己之所见。一个人的外表,比如种族、年龄、性别、身高、体重、肤色、形体语言、穿着和打扮等在个人印象中占 50%。另外,说话的声音和方式则占个人印象的 38%,而信息或说话的内容仅占 7%。因此,形象与引人注意之间有特定关系,而引起注意是人类认识活动过程的开始。某特定认识对象只有进入人们的注意领域,才可能被人们进一步认识,直至最后接受。因此,一个人的职业形象如何,直接关系到能否引起他人的注意,正如一位著名时装设计大师夏奈尔所说:“当你穿得邋邋遢遢时,人们注意的是你的衣服;当你穿得无懈可击时,人们注意的才是你。”

2. 便于沟通

任何职业活动实质上都是人与人之间传递信息、交流思想与情感的沟通活动,而影响人们沟通的因素从职业者来说,主要有职业者使用的传播技术、态度、知识程度,包括语言表达能力、思考能力、手势、表情、自信、丰富的知识、社会经验等,这些要素综合起来,就是良好的职业形象。职业形象不佳,如盛气凌人、虚伪,不仅不能给交往对象带来美的感受,而且会让交往对象对职业者和职业活动产生排斥、逆反心理。而良好的职业形象能够拉近交往者之间的心理距离,给交往对象带来美的享受,让交往对象身心愉悦,交往对象也会更认同和接受相应的职业活动。所以,只有强化职业形象,才能消除逆反心理产生的诱发因素。

3. 建立公信力

公信力即公众对职业的信任程度。职业形象直接关系到职业的公信力,良好的职业形象更易引起公众对该职业活动的信任,从而认同和接受该职业活动。否则,公众就会拒绝。

4. 实现职业目标

人的形象在人与人的相互关系中施加了一种影响力,并能形成推动事物发展的氛围。良好的职业形象可以消除心理隔阂,建立交往对象之间的沟通与信任,由此才能更好地实现职业目标。

四、职业形象设计的标准

个体的形象主要表现为留给他人的印象,这些印象包括了一个人的容貌、气质、服饰、语言、行为举止、礼仪等。如何塑造一个良好的职业形象,关键是要明确职业形象的标准,也就是要了解人们对不同的职业形象的评判规则和预期希望,有了“标准”,了解了“规则”,按要求去做就容易多了。

那么,什么样的形象是成功的职业形象呢?除了要具备良好的品质和修养外,还要在外在气质、服饰、语言、行为举止、社交礼仪等方面与职业相联系,体现职业的特点。

1. 与职业相契合

良好的职业形象都需要诸如专业、诚信、自信等基本素质和要求,但是由于职业有差异性,不同职业在外在形象的要求上会有所不同。比如公务员应该是公正廉洁的形象;银行职员应该是稳重大方、办事果断的形象;律师需要专业可信的形象;记者需要敏锐迅捷的形象;教师应该是端庄沉稳的形象;化妆品推销员应该是时尚美丽的形象等。不同的职业反映在从业人员的服饰、气质、语言等外在形象方面一定要有所不同,塑造职业形象首先要明确所从事职业的特点和评价标准。

2. 与身份相契合

即使从事同一种职业,由于不同的年龄、性别、个性上的差异,在职业形象设计上也要有所差异,不能千篇一律,特别是在着装等方面要与个性因素相吻合。另外由于在组织中的不同位置,使人拥有了不同的身份,尤其是高层管理者,其职业形象就要有一定影响力和感召力,能够影响和带动组织内的其他成员。

3. 与企业文化相契合

不同的组织有不同的文化,反映着组织管理者的理念和价值标准,对组织成员的职业形象也有不同的要求。个体要想融合在组织中,其外在形象和行为标准就要与企业文化相一致,才能得到组织认同和接纳,获得归属感。反之,与组织文化相悖,就会被组织孤立,阻碍职业的发展。

4. 与周围环境相契合

即使是一个职业人,其活动的空间也不局限于办公室内。由于工作、生活的需要,经常会处于不同的场合和环境中,扮演不同的社会角色,其外在形象就要随着不同的角色和场合进行适当地调整,做到与周围环境、场地相一致。

五、职业形象的自我修炼

现代大学生职业形象设计应该内外兼修,注重综合素质的提高,为职业发展做好准

备。职业形象自我修炼应从以下四个方面着手。

1. 加强修养,提升人格魅力

大量的研究和实践证明,在决定人们成功的主观因素中,智力因素仅占大约20%,而80%的因素则属于非智力因素。这里的非智力因素就是我们通常所说的情商,是一种了解、控制自我情绪,理解、疏导他人情绪,通过情绪的自我调节、控制,以提高生存质量的能力。情商虽然是一种内在的能力,但是可以通过有意识地训练和自我暗示达到把握与控制。因此,加强自身的修养,建立高尚的价值观,培养积极乐观的心态,就会展示出动人的人格魅力;而内在的修养又会通过外在的形象自然表达与展示,为职业形象的塑造增添迷人的色彩。

2. 不断学习,提高专业素养

在今天这个变化的社会中,要想跟上时代的步伐,就要有开放进取的意识,并培养学习的习惯。既要学习和积累丰富的生活经验,增加个人阅历,提升个人生活的质量,又要学习专业的知识和技术。成功的职业形象毕竟是以职业为基础,具备良好的职业素养和技能水平是职业形象的基本特征。所以必须掌握一定的专业技能,了解本行业特定的行为规范或行为标准,培养自己的职业素养,养成良好的职业行为规范,这是塑造成功职业形象不可缺少的途径。

3. 精心包装,打造个人品牌

由于人类是一种视觉占主导的动物,因此我们对事物的印象,源于自己之所见,要给人留下良好的印象,首先就要对自己的外在形象进行设计和包装。拥有一个整洁的仪表,穿戴与职业、身份相符的职业化服饰,恰当地运用人际交往的礼仪,适度的肢体语言和有个性的声音,都是特有的形象标志,能够共同构筑出职业形象的品牌。

4. 注重细节,提升个人品位

细节决定成败,职业形象的塑造,也同样适用于这句话。个人的修养、内涵、品位,往往在不经意的细节中体现出来。华丽的衣饰掩盖不了粗俗的举止,盲目的消费体现不了高尚的品位,强词夺理的气势体现不了真正的实力,一些不经意的细节,往往能破坏你精心建立起来的形象。所以,要经营好自己的形象品牌,需要从内到外、从小到大全方位不断地充实、调整和完善自我。

任务 1

仪容形象设计

面必净,发必理,衣必整,纽必结;头容正,肩容平,胸容宽,背容直。气象:勿暴,勿傲,勿怠;颜色:宜和,宜静,宜庄。

——张伯苓

世界上没有难看的人,只有不懂得如何让自己打扮得体的人。

——新羽西



学习目标

- 结合自身特点修饰、美化自己的仪容。
- 熟练地进行得体的化妆。
- 结合自身特点选择适合的发型。
- 科学地护肤。
- 学会对手足进行修饰。



案例导入

尼克松因何败北

1960年9月,尼克松和肯尼迪在全美的电视观众面前,举行他们竞选总统的第一次辩论。当时,这两个人的名望和才能大体上是相当的,可以说是棋逢对手。但大多数评论员预料,尼克松素以经验丰富的“电视演员”著称,可以击败比他缺乏电视演讲经验的肯尼迪。但事实并非如此,为什么呢?肯尼迪事先进行了练习和彩排,还专门跑到海滩晒太阳,养精蓄锐。结果,他在屏幕上出现时,精神焕发,满面红光,挥洒自如。而尼克松没听从电视导演的规劝,加之那一阵十分劳累,更失策的是面部化妆用了深色的粉,因而在屏幕上显得精神疲惫、表情痛苦、声嘶力竭。正如一位历史学家所形容的:“他让全世界看来,好像是一个不爱刮胡子和出汗过多的人带着忧郁感等待着电视广告告诉他怎么做才