



憨氏主编

职业形象

培训课

形象——一个职场最为时髦的话题，
一种风靡全球的“时代符号”。



内蒙古文化出版社



憨氏主编

职业形象 培训课程

形象——一个职场最为时髦的话题，
一种风靡全球的时代符号。



图书在版编目(CIP)/数据

职业形象培训课/慈氏主编.-呼伦贝尔:内蒙古文化出版社,2005.1

(慈氏 21 世纪职场软培训系列)

ISBN 7-80675-289-7

I. 职... II. 慈... III. 个人-形象-设计-培训-教材
IV. B834.3 /14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 104621 号

职业形象培训课

慈氏 主编

出版发行:内蒙古文化出版社

社 址:呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街 4 付 3 号

邮购、直销热线:0470-8241422 8241421

网 址:WWW.NMWH.COM 邮 编:021008

印刷装订:广州家联印刷有限公司

责任编辑:毛乐尔

封面设计:邱晓波

漫画插图:潘长松

开 本:889×1194 毫米 1/32

印 张:8 字 数:190 千字

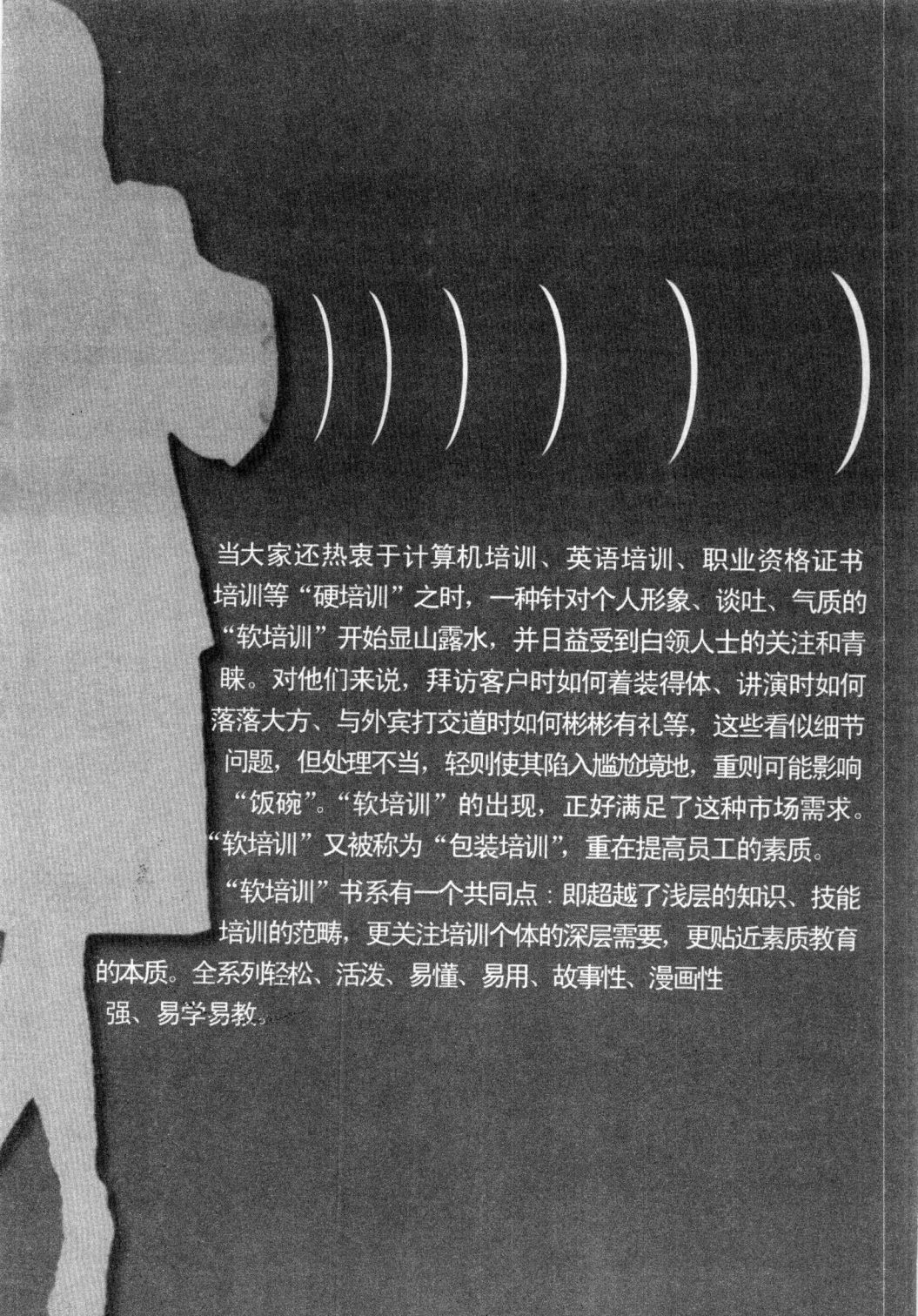
2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印 数:1~10000 册

ISBN 7-80675-289-7/Z·107

定 价:16.80 元

版权所有 翻印必究



当大家还热衷于计算机培训、英语培训、职业资格证书培训等“硬培训”之时，一种针对个人形象、谈吐、气质的“软培训”开始显山露水，并日益受到白领人士的关注和青睐。对他们来说，拜访客户时如何着装得体、讲演时如何落落大方、与外宾打交道时如何彬彬有礼等，这些看似细节问题，但处理不当，轻则使其陷入尴尬境地，重则可能影响“饭碗”。“软培训”的出现，正好满足了这种市场需求。“软培训”又被称为“包装培训”，重在提高员工的素质。

“软培训”书系有一个共同点：即超越了浅层的知识、技能培训的范畴，更关注培训个体的深层需要，更贴近素质教育的本质。全系列轻松、活泼、易懂、易用、故事性、漫画性强、易学易教。

前 言

——慈 氏

近来,美国许多中高级白领阶层人士纷纷利用周末,以每天 395 美元的高额学费,参加礼仪研究班课程的学习,其主要学习内容包括如何待人接物、迎来送往、用餐姿态等等,甚至具体到如何恰当地与不同人握手。

一些大企业的领导层也认识到:属下员工的形象,可影响公司业务的拓展。因此,像 Coca Cola、美国电话电报、IBM、兰克斯乐和汉华实业银行等,都聘请形象顾问辅导员工。这些公司研讨课程学习,一天收费 2000 美元,有的竟高达 5000 美元;而个人参加课程学习,每人要付学费 300 美元。

只要翻开 New York 的电话簿一看,以“形象”一词为首的商号愈来愈多,什么形象设计师、形象建造师、形象通讯和形象顾问等等,林林总总,不胜枚举。十多年来,这个行业把不少企业和个人,引上成功阶梯的最高点,目前该行业的年营业额已高达 5 亿美元。形象培训缘何如此走俏?

这里,我们要告诉你,这是因为——形象可以决定发展,形象直接涉及效益,形象的好坏可以决定财富的多少!

所谓“外行看热闹,内行看门道”,365 行里,每一行都有每一行的特点,行里人自然也要有内行的样子,这也就是“干一行,像一行”的道理。

如今的职场上,职业形象被公认为是职业素质的重要体现,是取

得事业成功的关键因素之一。

职业形象培训通俗来讲，就是对职业形象进行合理的规划与设计。培训内容包括如何设计与个人风格相应的专业形象，包括服饰搭配、美容化妆、形体训练等；如何提高个人的内在修养；如何提高商务工作的个人魅力与沟通技巧；甚至深入到拜访客户时如何着装得体、应聘时如何落落大方、与外宾打交道时如何彬彬有礼等，这些看似细节问题，但处理不当，轻则使其陷入尴尬境地，重则可能影响“饭碗”。

现在，你不需要交 300 美元的学费去参加培训班，更不需要支出高额费用去聘请职业形象顾问——你只需要花吃一个 KFC 汉堡的费用，就能得到你想要的东西！

本书课程紧凑、内容精炼，主要包括了公司白领形象学、社交形象案例分析、女士形象学、男士形象学、求职应聘形象学、媒体形象学、会议形象学和业余社团形象学等大量你所需要的 Good Ideas，另外还加入了形象心理测试题目等丰富有趣的内容。

无论你是在北京还是在深圳，在上海还是成都；也许你刚刚赢得了一次事业上小小的胜利，正在期盼更耀眼的辉煌；也许你正处于事业的低谷，正在千方百计地寻求“突破口”……

仔细学习本书内容并且厚着脸皮勤加练习吧！总有一天你会让人刮目相看的。

到时候，根本没有人怀疑你是“菜鸟”。

因为，你看起来那么 Professional、那么娴熟，根本就是一个 Expert！

目 录

第一篇 做个笔挺公司人

第一章 白领的味道好极了 2



第 1 课:可怕的“红杏出墙” 2

第 2 课:MBA 学生两年被解雇六次 5

第 3 课:中国人在外企 10

第 4 课:握住你温暖的手的我的手 15

第 5 课:你们“休闲制”了吗 18

第 6 课:戴安娜的 Lucky Dress 23

第二章 8 小时之外的秘密活动 28



第 1 课:做个业余写手 28

第 2 课:笔头硬,则走路有劲 30

第 3 课:别让自己像个“通缉犯” 33

第 4 课:关于工作的家庭作业 33

第 5 课:什么是“PR 记录” 35

第 6 课:完美工作报告诞生记 35

第 7 课:细节备忘录 38

第 8 课:你有个人专辑吗 38

第三章 公众形象学案例分析 42

第 1 课:你要的皇族气派 42

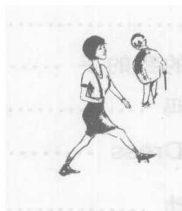
第 2 课:喜欢你,因为你喜欢我 48



- 第3课:四个月打造上层白领 52
- 第4课:形象的真谛 56
- 第5课:迟来的“告白” 61
- 第6课:爱“挤牙膏”的职员 65
- 第7课:激情燃烧的魅力 70

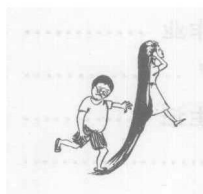
第二篇 女士看这边 Lady

第一章 形体恒久远,曲线永留存 76



- 第1课:坐的时间比什么都多 76
- 第2课:走出女人的骄傲 80
- 第3课:抬头、挺胸、收腹 85
- 第4课:变幻——女人的永恒形象 87
- 第5课:一失足成千古恨 89

第二章 容颜焕然改,好事自然来 91



- 第1课:第一眼落在头发 91
- 第2课:美目流盼,神采飞扬 94
- 第3课:唇齿香伊 95
- 第4课:面部敏感区 95
- 第5课:容易忽略的两个部位 96
- 第6课:女人的第二张脸 96
- 第7课:远看头,近看脚 97
- 第8课:化妆四忌 98
- 第9课:化妆的两项基本原则 99

第三章 我们一直在着装 101

第 1 课:露的哲学	101
第 2 课:办公美人的四大麻烦	103
第 3 课:一切从 Bra 开始	105
第 4 课:重点在搭配	110
第 5 课:你了解你的脸型和肤色吗	112
第 6 课:美腿踢走烦恼	116
第 7 课:“居高不下”的高跟鞋	117
第 8 课:手袋——最贴身的朋友	121

第三篇 男士看这边 Gentleman

第一章 一派“毛”言	124
------------------	-----



第 1 课:男人之计在于“发”	124
第 2 课:你是你的发型师	125
第 3 课:洗发是一种“责任感”	126
第 4 课:秃顶最英俊	128
第 5 课:没人相信“胡须佬”	130
第 6 课:鬓发应该这样	130

第二章 衣橱——男人的世界	132
---------------------	-----

第 1 课:买便宜的还是买贵的呢	132
第 2 课:数字化着装	133
第 3 课:向上司学着点儿	135
第 4 课:推销员 Sure Win 包装	137
第 5 课:为了女性的目光	140
第 6 课:“好衣服便宜买”的技巧	142
第 7 课:属于男人的夏天	143



第 8 课:周末休闲穿什么	145
---------------------	-----

第三章 爱上这一套西装	148
-------------------	-----



第 1 课:你了解自己的 Size 吗	148
---------------------------	-----

第 2 课:选西装有窍门	150
--------------------	-----

第 3 课:重点看肩部	150
-------------------	-----

第 4 课:100%面料情报	151
----------------------	-----

第 5 课:矮个子也可穿出风度	151
-----------------------	-----

第 6 课:拯救瘦子	153
------------------	-----

第 7 课:矮胖人的福音	153
--------------------	-----

第 8 课:高人一等衣难穿	154
---------------------	-----

第四章 让我们配得更好!	156
--------------------	-----

第 1 课:图解男士全身武装	156
----------------------	-----

第 2 课:白衬衫因你变耀眼	163
----------------------	-----

第 3 课:场合与领带	164
-------------------	-----

第 4 课:打领带就像吃生菜	166
----------------------	-----

第 5 课:三个原则选到合身大衣	168
------------------------	-----

第 6 课:穿大衣的技巧性	168
---------------------	-----

第 7 课:鞋子——地位的象征	169
-----------------------	-----

第 8 课:品位总在细节处	171
---------------------	-----

第 9 课:斯文眼镜族	173
-------------------	-----



第四篇 你就是万中挑的“一”

第一章 Design 你的必胜求职信	178
--------------------------	-----

第 1 课:个人简历——说说你是谁	178
-------------------------	-----

第2课:履历透露的重要信息	179
第3课:值得人事经理细看的求职信 ...	182
第4课:留心对方的“突然袭击”	184
第5课:Prepare 你的“威水史”	185

第二章 一面之试,一击即中



第1课:面试预演更重要	186
第2课:面试的开幕式与闭幕式	189
第3课:面试-ing	190
第4课:他适合吗	192
第5课:如果你是面试官	194
第6课:尊重求职者	196

第五篇 我是“最上镜奖”得主

第一章 见了媒体你就 Show

第1课:不要说“无可奉告”	198
第2课:声名远扬靠传媒	199
第3课:面对镜头手不抖	199
第4课:见了话筒你就侃	204
第5课:Keep 住你的“清者自清”	207
第6课:玩转办公室的权力游戏	208
第7课:你是你的公司	209

第二章 开会,你会不会

第1课:秘书? Easy Job!	211
第2课:会议因组织而精彩	211



第3课：会议高手的十条黄金法则 ...	213
第4课：轻轻松松“开小会”	215
第5课：在讲台上一展身手	217
第6课：重点在互动	218
第7课：DIY 专题研讨会	219
第三章：干一行，像一行	222
第1课：永远没有“下班”	222
第2课：单骑走人脉	223
第3课：每个人都要卖广告	225
第4课：跟紧你的专业	226
第5课：当世界爱上深造	227
第6课：民间团体的领导技巧	228
第7课：加入专家的行列	229
第8课：强力充电培训班	230
附录	232
测试：看看朋友眼中的你	232
测试：你的第一印象 OK 吗	233
测试：你是优雅型还是浪漫型	234
五大职业形象杀手	240



第一篇 做个笔挺公司人





第一章 白领的味道好极了

第1课:可怕的“红杏出墙”

托尼·王在美国一家保险公司任高级精算师,受中国某保险公司之邀,回国商谈一些可能合作的培训项目。托尼提出与地方上的保险经理人见个面,以便更好地了解中国的保险市场。托尼的愿望得到了满足。在离首都都不远的一个大城市,某保险经理人的会客室里,托尼见到了几个重要的负责人。

托尼说:“那个主要负责人热情地坐在我身边,专注地介绍着中国保险业的远景,而我的注意力却在他的鼻子上,我无法听进任何内容。我的心思全被那如同红杏出墙的鼻毛占领,我只要一看他的脸,就产生强烈的欲望——要替他剪掉那扰乱我思绪的鼻毛。我试图忘却他的鼻毛,把注意力放在他的头以下,却又看到他肩上落着白花花的一层头屑,我忍不住地作呕。为了礼貌,我只好把目光放在他脸上。整个上午,我的大脑中只有两个图片:‘黑鼻毛、白头屑……’待到中午吃饭时,我生怕把这位负责人安排在自己身边,就借口讨论技术而坐在另一个负责人身边。”

美国形象师戈方克在他的《男人的极度的风格》中比喻:“你即使穿着 2000 美金的一套阿玛尼西服,穿着 200 美金的意大利鞋,但你

的鼻毛从鼻孔伸出来,你最好去穿件沃尔玛的西服!”那些不注意卫生的小节,比你那昂贵的西服更让人难以忘怀,它可以在无声地拆毁你自以为是优秀形象的基底。形象不仅仅由大节构成,每一个小节都在悄悄地揭露你的现状、你成长的历程和家庭背景。一个从小不讲卫生和没有养成整洁习惯的人,在成年后,还没有补上这一课,那么他还会有什么不良的习惯呢?他的自尊和对别人的尊重会表现在哪里呢?

英国形象大师玛丽·斯皮莱恩说:“如果你不在早上花点时间注意细节梳妆,更重要的是其他人会为你遗憾一天。”精心梳妆自己,保持干净、整齐,不但是对自己的尊重,也是对别人的尊重。

让那亚热带丛林般的鼻毛和让人作呕的头屑扰乱别人的心绪,就如同在心理上折磨别人!你不一定要穿着最昂贵的西服,但花一点时间整理这些卫生小节,这也是对自己形象应该承担的基本责任,这是至关重要的。

在海外华人组织的联谊舞会上,当中国的留学生欢聚一堂时,总会出现有些男士请女士跳舞屡遭拒绝的场面。不难听到女士们抱怨那些不讲究最基本卫生的男士们。另一位女士说:“我与一位中国学者跳了一段舞,那是我有生以来感到最漫长的舞曲,他口中散发的味道几乎让我窒息,我不得不把头偏向一边,以避免他的呼吸,他是没刷牙,还是不去看牙医?”还有一位说:“望着邀请我的人的白衬衣上泛出的污渍,闻着衬衣上散发的难以形容的古怪味道,我真想告诉他北美的水电这么便宜,为什么不勤换衬衣、多洗澡?”有时,有一两位西装革履、梳洗干净、气味清新的男士出现,他们总是女士们翘首盼望的“舞会王子”,是舞会上最繁忙的男人。

但是这些小节会摧毁你那原本可以称为“伟岸”的形象。

男人身上散发的气味是一个不得不拿出来讨论的话题。很多男



人包括那些有成就的男人,腰缠万贯,而身上却散发出古怪的、不清洁的气味,像是生活在贫民窟中的人。这种气味在破坏着成功人士神圣的形象。其实,只要他们稍稍注意一些个人卫生,适当地用一些古龙水,身上没有散发出令人不愉悦的味道,他们的形象将是另外一幅景象。

大部分中国男人不喜欢用古龙水,因为他们认为这是“女里女气”。但如果他们能保持每日洗澡,每半年去洗牙,他们并不需要古龙水。源于法国的古龙水、香水正是为了解决当时法国落后的卫生条件,让贵族们用香味驱除那种由于长期的不洗不梳,由人身上产生的恶臭而盛行的。

今天的西方人每天至少洗一次澡,美国人可能达两次,但男人的古龙水依然是生意兴隆,为什么呢?古龙水不再是用于驱除体臭,而成为一个有格调、有口味、高雅的男士的正常消费品。

英国政府协助东亚商务的阿里桑女士说:“让我区别中国人和日本人的一个窍门是男人的卫生,这是非常微妙的,当然这也不是绝对的。”大概她是考虑到中国人的面子,而强调“这并不是绝对的。”

其实中国男人在西方为我们树立形象的大有人在。伦敦美林银行的俄罗斯小姐玛蒂娜谈到曾做过她的老板的比尔时说:“每天清晨,他都是头发整齐、穿着笔挺的西装、散发着浓郁的东方神秘 Polo 古龙水气味走进办公室,被这么一位看起来让人愉快、闻起来让人舒心的项目经理管理着,繁重的工作并不让我感到沉重。”

现在,瑞士银行的女博士西西里娅评价自己手下一位中国数量分析员时说:“有几处让我吃惊的:一是他高大的身材;二是他无可挑剔的穿戴和让人愉快的气味,我认为他是个有格调的男人,因此我推断中国男人很讲究格调。”

超强 Tips

- (1) 剪掉鼻毛,男人要每日洗澡、刮胡子。
- (2) 每日换袜子,换内裤,不要等到它已经臭气冲天。
- (3) 要经常换衬衣、不要穿领口、袖口有黑渍的衬衣。
- (4) 至少一个月理一次发,勤洗头,若有头屑,选用特殊洗发液去掉。
- (5) 出门前,检查肩上有无头屑和落发。
- (6) 要每日刷两次牙。
- (7) 常去看看牙医,不要让口中成为臭味的发源地,做个敏感的人,常问自己“是否对别人的嗅觉造成污染?”

第2课:MBA 学生两年被解雇六次

安妮是一个出生在英国的有孟加拉血统的女郎。她从伦敦大学 MBA 毕业后,就顺利地地一家日本银行做了经理助理。三个月后,她失去了工作。很快,她又找了新的工作,三个月的考查期一到,她又失去了工作。之后两年之内,她被解雇了六次。在这两年中,她已经由一个白领经理助理变成了服装公司的催款员,但她依然没有保住这个连高中生都可以胜任的工作。受到巨大打击的安妮最后决定放弃寻找工作,结婚做个母亲,她说:“我的热情和善良让我不能适应大公司的那种冷酷的竞争和没有人情味的环境。”

为什么一个“热情和善良的”名牌大学的 MBA 毕业生在每个工作位置上都不超过三个月就被解雇了呢?不仅如此,她连最基本的朋友也不能留住,她自认为是朋友的人却纷纷地一个个远离她而去。当