

Perfecting your image

从改变观念做起

你的形象你做主

优质形象展现魅力

做个想包装自己的你

风格穿着‘永远不退流行

拍案叫绝的造型案例

一场美丽的对话

请你老实说

WEN

温瑞媛 建立你的优质形象

温瑞媛 著

中国青年出版社

Perfecting your image

温瑞媛 建立你的优质形象

温瑞媛 著

中国青年出版社

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

温瑞媛, 建立你的优质形象/温瑞媛著. —北京: 中国青年出版社, 2008

ISBN 978-7-5006-8479-4

I. 温... II. 温... III. 个人-形象-设计 IV. B834.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第156496号

出版发行 中国青年出版社

社 址: 北京东四12条21号

邮政编码: 100708

网 址: www.cyp.com.cn

编辑电话: (010) 64007495

责任编辑: 李 茹 liruice@263.net

营 销: 北京中青人出版物发行有限公司

电 话: (010) 64017809

印 刷: 北京方嘉彩色印刷有限责任公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 700×1000 1/16

印 张: 15.25

字 数: 210千字

版 次: 2008年11月北京第1版第1次印刷

印 数: 1-10000册

定 价: 33.00元

本图书如有印装质量问题,请与出版部联系调换

联系电话: (010)84035821



温瑞媛 建立你的优质形象
Win Wen Perfecting your image

目录

001

前言

004

从改变观念做起

004

创造形象 改变一生

011

成功的优质形象

019

穿着掌控你的机会

026

赢在起跑线上

031

第一印象 永远没有第二次机会

036

爱美是一种礼貌

042

年龄不是问题

047

流行是一种阴谋

049

走出名牌的误区

056

你的形象你做主

056

无声胜有声的商务形象

067

穿着的联想

071

最诚实的朋友——镜子

074

品位在细节

094

细节的调整





温瑞媛 建立你的优质形象
Win Wen Perfecting your image

098 凡事适可而止

101 使你风姿绰约的饰品

114 色彩使你受益无穷

117 色彩缤纷的你

121 做自己的设计师

125 优质形象展现魅力

125 人前人后所扮演的你

132 有礼的心 有质的你

136 做一个爱自己的女人

143 做个懂得珍惜自己的男人

146 做个想包装自己的你

146 流行是被炒作出来的 (解析流行)

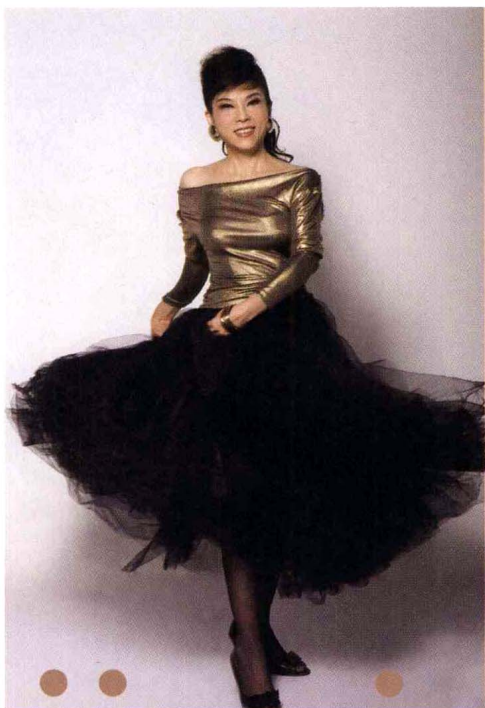
154 制服 另一张脸的商务潜力

158 上班族的商务穿着打扮

153 明日之星就是你

168 造型师 (Stylist) 在中国的重新定位





178 风格穿着 永不退的流行

178 鼎盛时期的巴黎

185 温瑞媛的穿衣哲学

188 拍案叫绝的造型案例

188 台湾周末派张小燕——我的第一张成绩单

194 郭富城——「爱你」演唱会

197 张宇——《用心良苦》

200 综艺万花筒

201 绕着地球跑（正大综艺的前身）

203 澎恰恰 郭子乾——连环炮

204 凡人（袁惟仁 莫凡）——造型不凡

206 与Win的一场美丽对话

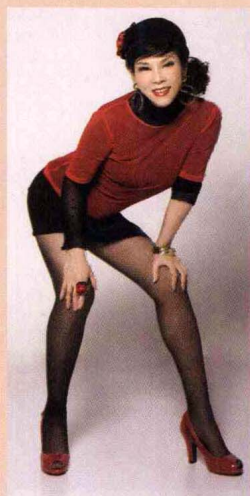
206 留学

210 工作专业

219 理想

222 请你老实说

232 后记





前言

有些朋友，缺乏自信、未被尊重、说服力不够、可靠性弱、目标不明确、意志消沉、动力不够……经常被围困在——想成功却不知如何开始；想争取，结果还是落空；想做得更好，却心有余而力不足；想要战胜自己，赢取别人的赞赏与支持，但却换来了一次又一次的失落，连自己也不知如何是好！

这些内在的因素，深深地影响到外在潜力的发挥，也会无意识地表露在外在的形象上，让别人像镜子般的感受到——你目前的情景与状态；而你又会从别人对你的谈话语气及态度中，感受到他人对你的印象好坏，因此内心会产生一连串的心理及情绪反应。更不可思议的是，这些情况又会很直接地，让见到你的人产生各种联



想……所以这种多米诺骨牌式的连锁反应，好似会围绕着你打转。因此当你的形象指引他人的联想，往不好的方向想象时，你就会有“倒霉时连喝凉水都塞牙！”的感受；反之，你就会有如鱼得水般的顺利感受。这就取决于如何掌握形象的联想！

如今，人与人之间的接触，有时能在短短几秒内注定成败得失。身在二十一世纪的你我，内外兼备的条件更是不容迟缓的！如果你能在瞬间掌握良好的形象印象，你可以事业顺、收入丰、感情稳、交际广、婚姻好，过着比现在更幸福的生活！

温瑞媛应用了她多年来对“形象与行为意识形态的互动影响”的精心研究，将形与象、内与外之间的密切关系及丰富的案例与经验，推广成“优质形象”协助各界人士走出困境！

实际上，“优质形象”的知识领域中包含了：造型学、美学、服装学、色彩学、社会学、心理学、经济学、营销学、服务学、精神学、人体科学……领域的融会贯通，协助突破自己的樊篱，快速地激发出个人的潜能，将现在的你，蜕变成更具实力与魅力、更具信心的你，让你更有勇气去面对新世纪的挑战！

对于企业形象识别(Corporate Identity System 简称为C.I.S)已非常重视的

现在，更别忘了个人形象(Personal Image System 简称为P.I.S)，除了代表个人形象之外，也是可以代表公司企业动态的广告形象。所以，先把个人形象做好，不但能给自己加分，同时对公司整体的形象及业绩，都会有一定的提升，从而建立起更具魅力的企业形象！

懂得打造自己、穿出品位，不但能显示你的工作能力、生活态度，以及修养、精神、观念……，更能增强你的人缘、机会、工作效率等；因此，你周围的环境就会随着你的转变而改变，你就能抓得住“因机会增加所带来的好运气”了！

“优质形象”，让你更棒、更好、更顺、更赢！

创造形象，改变一生！





从改变观念做起

■ 创造形象，改变一生

站在二十一世纪的今天，你可以看到电视、电信业已将世界变小了，资讯已没有国界之分了，动物已可以复制了，人类更可以冷冻来延长寿命，甚至用一些生长因子或干细胞，让我们能保持年轻……，这些在以前，都是无法想象的，而现在却活生生地在我们的面前展现。所以站在这个时代的我们，对二十一世纪有何期许？或对已身在二十一世纪的自己，又有何计划？是否仍然故步自封、我行我素？或是也很想积极进取地学习并改善自己，做个跟得上变化的前卫人士？当然，无论你的选择是什么，人生的转轮还是会继续的往前转动，它是不会因你而停止或等待的！

壹

◎ 创造形象，改变一生

◎ 成功的优质形象

◎ 穿着掌控你的机会

◎ 赢在起跑线上

◎ 第一印象，永远没有第二次机会

◎ 爱美是一种礼貌

◎ 年龄不是问题

◎ 流行是一种阴谋

◎ 走出名牌的误区



所以，聪明的你！如想快速地接触成功的果实，【最直接、最快速能协助你达成目标的第一项必备工具，就是“形象包装”】这也是美国著名的潜能激发大师——安东尼·罗宾一直再三强调与推荐的！

因为“形象”已经成为二十一世纪人类的第一语言，不言不语的这张“外表大名片”，能深深地影响着你的一生！所以“创造形象，改变一生”是现代人必备的穿着观念！

个人形象 (PERSONAL IMAGE SYSTEM, 简称 P.I.S)

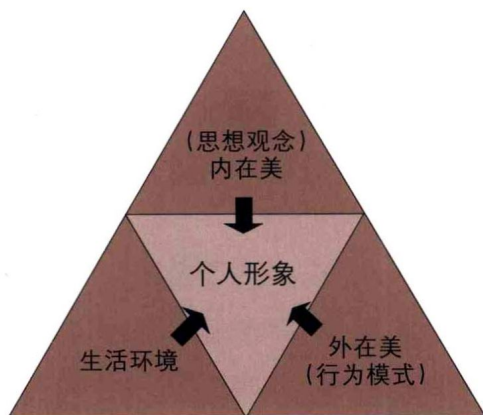
从报刊媒体及历史的记录中,甚至自己多年的感受经历中,你可以很清楚地体会并看到,随着时间的流转,人、事、物的更替变换。从前于三餐温饱后,仍能有较充裕的时间与朋友往来,但现今在电脑网络的高速催化下,已进入了以速度取胜的时代,无法再有很多闲暇时间坐下来相互了解了,反而是在很短的时间之内,就要做出决定。因此要争取机会,赢取速度并非易事;但唯有一件事如能预先准备好,你就能在速度上取胜,那就是拥有一个良好的“个人形象”。

霎那间的影像“形象”常常被我们挂在口中谈论,但针对人的“形象”它真正涵盖了些什么?可能很多人都不是很清楚。首先,形象是你一霎那间,映入别人眼帘的一举一动,无论表情、声音及穿着打扮等都包含在内。

也就是说,从头到脚的发型、化妆、服装,甚至于袜子、鞋款,还有你身上的任何一个饰品:帽子、耳环、项链、手链、戒指、丝袜以及色彩等等,这些都是一种形象表现的配饰,即使不化妆、不打扮也是一种形象选择。形象还包括拿在手上的任何东西,如:牵着一只狗、抱着一个娃娃,或者你身旁的“他”或“她”,也是属于你形象的配饰之一,甚至还可以扩大到你的住房、社区、社会和国家。

形象除了这些“不动”的语言之外,还有“会动”的语言,就是你本身的肢体行为。也就是说,你的表情、眼神、神韵,讲话的语气、手势、走路仪态,以及讲话的声音、用字遣词等,都包含在形象里面。由此你可以了解到,每个环节都可以直接地影响到形象的好坏;换句话说,形象跟你是形影不离,息息相关的!

个人的形象架构图

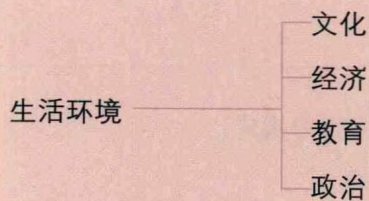
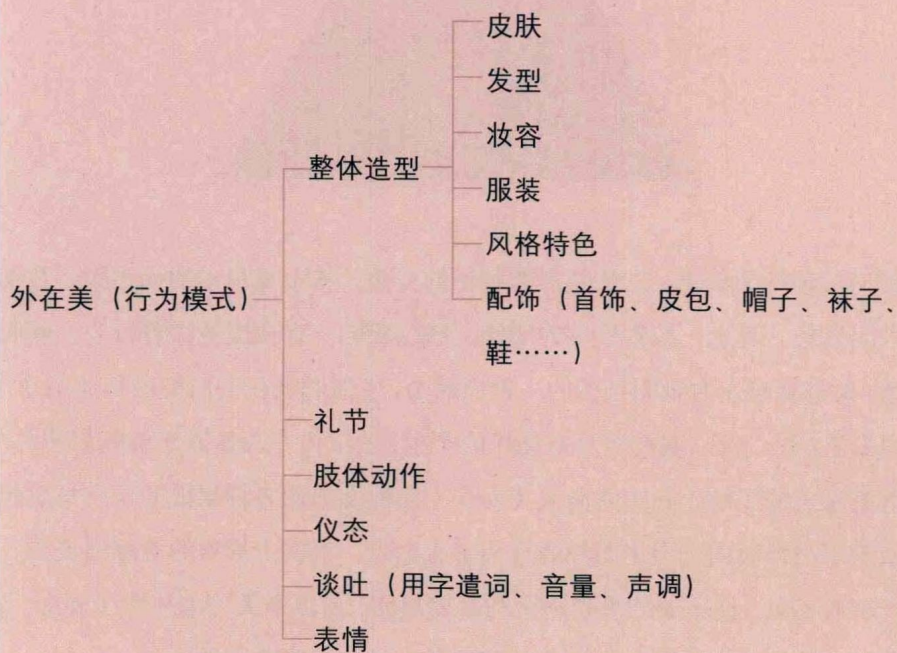
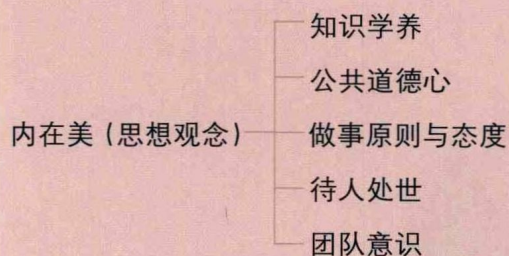


任何一种行为举止，即使是穿着打扮的行为，其中最根本的动力源，乃来自于你个人的思想、观念、教育等等的延伸。所以我们一直在谈论穿着行为，然而思想及观念，才是真正左右我们行为的一种原动力，它控制着我们所有的行为与动作，只有在它发出命令之后，我们才会有动作的产生，所以外在会显露出你的思想与观念。如果再更深入的了解，其实它涵盖了人身上所散发出的各种层面的信息与思想。所以形象除了由外而内、由里而外的行为举止之外，事实上形象的更深层诠释，应该是包含着看不见、摸不着的思想观念与教养层面，所以个人形象包含了观念、思想、整体造型、肢体语言，以及来自生活环境等等的相互影响与融合。

个人形象 = 内在美【思想 + 观念】+ 外在美（行为模式）

【整体造型 + 肢体语言】+ 生活环境

个人形象所涵盖的内容



内在世界的延伸

人的思想观念的形成，年幼时来自于父母、兄弟姐妹、亲戚朋友间的言行举止，以及生活中的耳濡目染；长大则来自所受的教育和个人的生活经历等的影响，加上所处的社会文化水平、经济条件、教育环境等等的熏陶，因此在观念及思想上，会随着时日的历练而逐渐酝酿出个人的各种行为模式，及孕育出更深层的内在思想与观念，从而养成了个人在行为方式上的定性习惯与想法。这些看似无形，但却是深深地牵动着我们思维，反映在我们行为举止上的原动力，也会不知不觉地流露于外在的穿着打扮及行为举止上。

形象种类

形象种类是包罗万象，比如有人说“你好帅”、“你很漂亮”这就是表现在别人眼中的一种形象，甚至于有些人说“你很有气质”，或者“你很文气”，甚至于有人说“你邋遢”，或者是更负面一点的“俗气”，这些也都是形象的种类。所以不管好坏，任何表现在外的肢体动作、穿着、表情、话语，都是赤裸裸地呈现在别人眼中的一种形象，躲也躲不掉，它就是你的影子，也代表着你；所以，不是你要不要它，而是形象正代表着你的所思所想！

形象透露你的信息

无论你是否重视外在的打扮，这都与上述因素的养成是息息相关的；换句话说，你外表所展现出的形象，也是你内心世界的一种延伸。因此形象本身是一种内心的反射写照、一种呈现在别人视觉里的图像，常言道“相由心生”是有其道理的！



你知道现在的你给人是什么样的形象感觉吗？

你知道这是你想要表现出来的形象感觉吗？

你知道你的外表透露出你的内心世界吗？

你知道你的西装、领带、衬衫代表什么品位与语言吗？

你知道你的化妆、服装、饰品等等，流露出了什么气质吗？

你知道你的穿着举止，可以决定你成功的几率有多少吗？

你知道得体的穿着，会影响你一生的机会与运气吗？

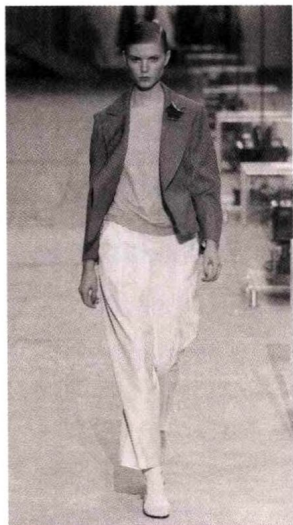
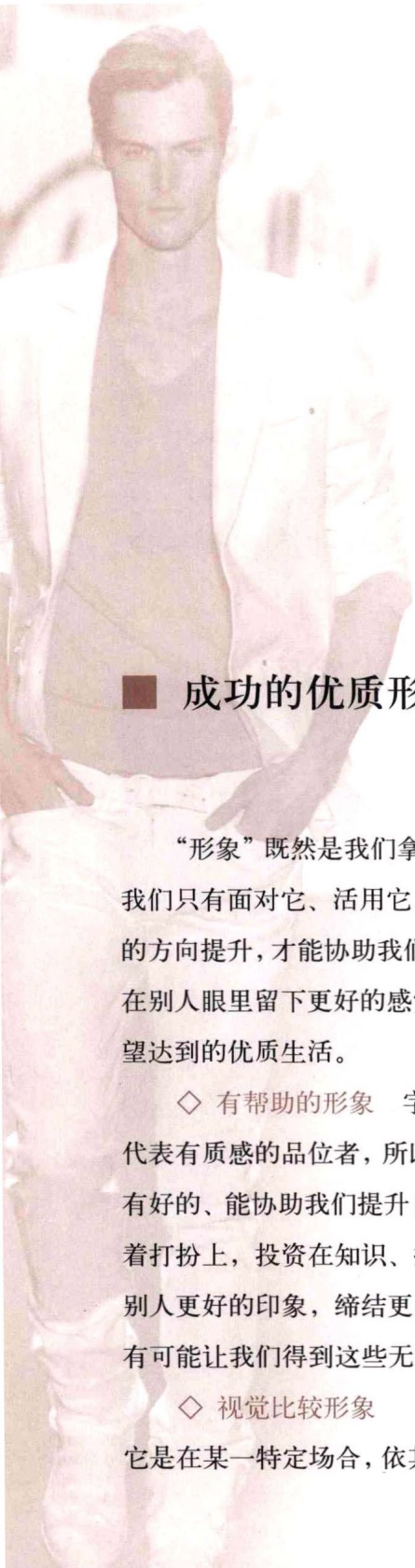
你知道形象会导致别人对你的言行态度的改变吗？

形象如影随形

形象绝对是属于你个人所拥有的，别人夺也夺不走。因此如果能发挥你个人的形象潜能与魅力，进入优质的领域，胜算几率就将会大幅增长，这样势必协助你在各方面更加顺畅。相反地，如果你让人感觉“不好”的话，那只会给你自己带来较多的负面影响，以及受到更多来自别人较不尊重的态度，相对的你也会对自己越来越没自信而感到气馁！

如果你还是介意这些正、负面的结果，认为可以不需要形象，因此对形象的好坏，抱持无所谓的态度。可惜的是：形象绝对不是你要不要！而是它永远随时随地的跟着你——如影随形。所以不论你现在是何种穿着打扮，即便是裸体，这也是形象的一种。

所以好的形象不仅会让你有更好的人缘，你也会从别人的眼神、态度、语气里，得到更多的赞赏与支持，并且自己也会从别人的肯定中，转化成更加的自信！【在人与人的眼中，视觉、直觉会相互影响着，而彼此之间的感觉也会牵引着思想、行为、语气以及用字遣词的转变。】因此带给人好形象，就会留给别人好印象，在这种良性的互动中，就会滋生出许多异想不到的机会。所以改变形象，是可以创造机会，改变一生的！



■ 成功的优质形象

“形象”既然是我们拿不掉，又舍不了，却又如影随形的时刻与我们相伴，因此我们只有面对它、活用它、利用它、转变它！唯有如此我们方能超越它，将其往好的方向提升，才能协助我们在别人眼中留下更好的印象。所以唯有透过“优质形象”，在别人眼里留下更好的感觉，让我们能更顺利、更成功、更快速地去实现我们所希望达到的优质生活。

◇ 有帮助的形象 字面上的“优质”的“优”就是代表优秀良好，“质”就是代表有质感的品位者，所以两个字加起来当然是讲“优质的形象”，也就是意味着所有好的、能协助我们提升自我形象的，都属“优质形象”。就像我们平常把钱花在穿着打扮上，投资在知识、技能的学习成长上，这些都是希望能让自己更好，而带给别人更好的印象，缔结更多样化的机会与缘分；所以拥有“优良品质”的形象，方有可能让我们得到这些无以计量的附加价值！

◇ 视觉比较形象 “优质形象”本身也可以说成一种“视觉比较形象”，因为它是在某一特定场合，依其目的性的不同，使在场人士相互间产生穿着举止的比较，