



你的形象 价值百万

YOUR IMAGE IS WORTHY OF MILLION DOLLARS

百万形象创造亿万财富，
三环修炼赢取一流人生！

[加] 英格丽·张 Ingrid Z

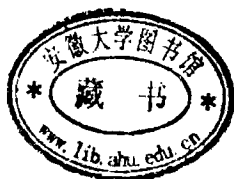
/10周年纪念精装典藏版/

你的形象 价值百万

YOUR IMAGE IS WORTHY OF MILLION DOLLARS

百万形象创造亿万财富，
三环修炼赢取一流人生！

[加] 英格丽·张 Ingrid Zhang 著



图书在版编目（C I P）数据

你的形象价值百万 / （加）张著. — 北京：中国友谊出版公司，2013.1

ISBN 978-7-5057-3144-8

I. ①你… II. ①张… III. ①个人—形象—设计
IV. ①B834.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第304980号

书名	你的形象价值百万
作者	（加）英格丽·张
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231
印刷	北京建泰印刷有限公司
规格	690×980毫米 16开 22印张 200千字
版次	2013年1月第1版
印次	2013年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-3144-8
定价	48.00元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17-1号楼
邮编	100028
电话	（010）64668676

推荐序

当我还是个孩子时，我的祖父斯蒂文告诉我：中国将成为世界之强。因为，中国人不会忘记他们是谁，他们不会放弃自己的文化，但是，他们会吸取别的文化的精华，这种文化的结合正是他们的强大之处。许多年之后，我优秀的学生英格丽让我理解了祖父的智言。

作为加拿大滑铁卢大学的教授，我的研究及教学着重于架起技术领域与非技术领域的桥梁。我看到了技术是如何在改变着我们的生活，为那些具有高度才华的人打开机遇的大门，而又是如何束缚那些漫不经心的人的发展。他们或者用僵化、教条的方式思维和实践，或者太自大、太愚昧，以致无法看到成功的原则并不在于技术。成功是一项如此庞大而又复杂的人生工程，它需要一定的原理和规则，如果我们不精心设计规划，这个工程就不能如愿地实现。

我在为国际跨国公司做咨询时，体验到古哲学家泰勒斯所言：“成功最快乐。”那些成功的国际巨头创立了丰厚的人生。他们有着高度的自尊、乐观而进取的积极态度、成熟的人生观。他们向我证明了我的工作的



意义，仅仅掌握技术不是成功的金钥匙。在成功的每一个台阶上，都包含着理性的修炼、自我成长的哲学、在现实社会中的处世原则、对人性心理的理解、灵活而多维的思维方式以及高瞻远瞩的雄伟气魄。这些正是那些来自科学技术领域的人所缺少的，因而导致许多有才能的人不能走向领导阶层。

英格丽把这些成功所必需的非技术原则带给那些遥望成功的人。一个与你们出生在一个国土，在西方接受过科学、社会科学、心理学、艺术等方面教育的人，她是一个不知疲倦地追求和开拓的国际化的人。在作为一个学生时，她就展示出惊人的能力，她把东西方的思想、文化结合为一体，所产生的具有实际指导意义的新思想比它们各自独为一体时更加有智慧、更让人视野开阔。我仿佛在等待着这位来自中国的特殊学生来帮助我理解祖父的智慧，让我深深地爱上了这个历史悠久、强大的国家。正如我十年前期望的一样，她终究会从一个技术人才成为一个西方理念和文化精华的传播者、一个帮助规划成功生活的设计师。她在这个时代是连接东西方文化的桥梁之一。

中国展现给世界一个前所未有的面貌，在世界上起着重要的作用。中国是一个发达的强国，一个WTO的成员。这样的机遇带来挑战，作为一个深怀中国情结的外国人，我渴望每一个中国人都能展现给世界最优秀的中国的形象，因为，全世界都在注视着中国。每一个中国人都应该知道自己的国家在世界上的影响和作用，世界对中国人有着美好的期望。在海外14年之后，英格丽重返故土，把她丰富的经验和有实践意义的知识向中国传播，这也许是中国加入WTO后，那些进行国际商务、政治、文化交流的人所需要做的。

除非你已经做好了启成功之程的准备，否则这本书将无法指导你。今天世界的发展缩小了人们交流的距离，扩大了生活的空间。越来越多的机

会可以改变人们生活的轨迹，你如何抓住来临的机会？如何告诉别人你正是他们所需要的人？你需要了解是什么造就了那些成功者和领导者，你需要摆脱那些妨碍你成功的习性。也许在你出生之际，天体的行星已经注定你有巨大的潜力，但是别人又如何知道呢？你需要教给别人如何了解你：

“我不但有技术、有知识，我还有领导力，我懂得世界商业社会的规则，我能让你的公司更有发展。”

英格丽曾经是我的学生，但是今天她的教授却已成为她的学生，她已经成为一个有智慧的老师，她把那些看似简单但又不广为人知的成功的原则和知识包纳在这本书中，我希望中国的读者能成为她的书的受益者。

祝愿中国读者都达到自己的目标。

诺曼·鲍尔

2003年2月20日于加拿大滑铁卢大学

诺曼·鲍尔是加拿大滑铁卢大学系统工程系教授，任滑铁卢大学社会、技术和价值研究中心主任

自序

你是否问过自己：“我是否成功？我有什么潜力？我是否幸福、圆满？我是否受到尊敬？我是否在盲目地奔波？我活着是为了什么？我怎样能够更好地生活？”打开这本书，正是最好的时刻，停下片刻，花一点时间和自己内心对话。

抬眼看一看，不难发现：一双双疲惫困惑的眼睛，一张张紧张忧郁的脸庞，一个个疲惫沉重的身躯，一颗颗焦躁不安的心灵。多少人在沉重的压力下忍耐，多少人在郁闷中虚度时光，多少人在无奈中叹息平庸无为。你听到多少成功人士的故事，但是，用健康身体换来了财富，用挣扎的生命取得了成就，却丧失了生活本身！超越个人心理学家认为，生命只有两个主要的目的：第一，快乐、幸福；第二，创造成功的生命。可是，上述残缺的生活是成功吗？

你不禁深思，向自己发问：“难道人生就这么没头没脑地奔波？”你渴望奇迹、神话般的生活，“如何才能不平庸？怎样超越生活的压力？如何才能有无悔的人生？我们生活的目的是什么？为什么来到这个世界？”



YOUR IMAGE
IS WORTHY
OF MILLION DOLLARS

你处在狂躁的时代，你看到了风云人物，他们的名字和故事占领了媒体，他们让人们羡慕：一夜之间暴发成了亿万富翁，奋斗到了财富排行榜，住在豪宅里，成了媒体关注的焦点，拥有至上的权力，能掌控、支配着别人的命运。你无法否认这就是成功，但是，你不局限于成功的局部、外表、有限、片面、暂时的现象。你渴望获取财富、取得成就，但是，生命有更伟大的意义。追求意义是人生的另一个基本需要，得不到满足，生命就残缺不全。

你处在前所未有的时代，你洞悉到还有更高的成功，那是完整、圆满、宽广、深邃、高瞻的成功生命，而不是残缺不全的成功碎片。你渴望不是用疾病的身体，不是用伤痕累累的心灵，不是用卑鄙的手段，不是用良知的丧失，不是用婚姻的破碎，不是失去心爱的人，不是成为阴谋家来换取成功。你渴望幸福的生活，喜悦的心情，乐观的态度，丰富精彩的生活，生命能量尽情地释放，像是光芒四射、灿烂的太阳。你要实现“完整、全方位的成功生命”！

顾名思义，“完整、全方位”的成功，意味着不是单一的、隔离的、分离的。你不仅要在物质世界取得成就，还有和谐的社会关系，高度的生命视野，在生活中发现并释放你的潜力，实现生命独有的价值。内在，你安详、无惧、充满了自信；外在，你取得了应该取得的成就。你不遗憾自己没有成为盖茨、巴菲特，你是独一无二的，没有人能够取代你！

赫胥黎曾经说：“生命很平淡，我们每个人的财富和幸福都取决于我们是否知道这场游戏的规则，而这个规则似乎要比下棋更加复杂和深奥！”成功的生命也正如同下棋一样，不懂得规则，就不会下棋。而有关生命成功的知识是我们最需要的，却是现代主流的学校不能教给我们的。你猛然觉醒，时光一去不返，还在用失败、挫折、痛苦换取经验。可是，谁还愿意用更多的磨难换取觉醒？你应该有强烈的紧迫感，你要用知识、

智慧推动你生命的全方位成功。

你发现，实现全方位的成功的人生包含了两个规则：社会游戏——寻求物质财富；心灵游戏——修炼精神财富。一旦掌握这个游戏的规则，就能取得全方位的成功。

成功也爱以貌取人，它只会喜欢那些穿着得体、热情友善、真诚自信的人，而厌恶那些穿着邋遢、刻薄无礼、虚伪自卑的人。成功人士的风格反映在外在形象，内在的品质、才能和信念也要通过外在的形象、举止来展示。就在举手投足间，你可能取得了人们的信任，也可能与成功失之交臂——因为，没有一个人愿意让一个形象糟糕的人承担重任。

形象有一些固定的“潜规则”，升级版《你的形象价值百万》包含了成功形象设计的所有智慧和内容——从视觉、听觉、嗅觉到感觉，从服饰、沟通交流、生活方式、个人气质、商务礼仪、艺术品位到个人风格，让你建立起成功的商业形象和社会形象。它试图表达“你的形象价值不止百万”，此书将助你完成从平凡到优秀、从优秀到卓越的成功跨越！

推荐序

自序

1 / 开篇

形象到底是什么 / 2

◎大多数不成功的人之所以失败是因为他们首先看起来就不像成功者。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。

◎我之所以看得比笛卡尔等人要远一些，那是因为我是站在巨人肩上的缘故。

◎知识由于相同，无知则由于相异。

谁是最该注重形象的人 / 8

◎生命是很平淡的，我们每个人的财富和幸福都取决于我们是否知道这种游戏的规则，而这个规则似乎要比下棋更加复杂和深奥。

◎能使愚蠢的人学会一点东西的并不是言辞，而是厄运。

◎我不是为天才讲课，他们自己会给自己闯出道路来的。我也不是为傻瓜讲课，为他们不值得花这么大的力气。我是为那些水平中等并想把自己培养成将来能胜任工作的人讲课的。我不是教哲学，而是教人们哲学地思考。

百万形象，开启你的亿万人生 / 15

◎从哪个学校毕业，不能决定他们就有多好！简历并不能告诉你所有你想知道的。

◎没人注意你，你也别想继续向上升。

◎人是可以“貌”相的，一般来说，他的“貌”可以部分或大部分看出他是一个怎样的人。

27 / 气质篇

第1节 看起来就得像个成功者 / 28

- ◎事业的长期发展优势中，视觉效应是你的能力的9倍。
- ◎形象如同天气一样，无论是好是坏，别人都能注意到，但却没人告诉你。
- ◎我们牢固树立的自我形象实际上决定着我们将会变成什么人物。
- ◎伟大的人是自己理性形象的扮演者。
- ◎如果你看起来像你护照上的照片，你最好别四处旅游。

第2节 没有自信就别想成功 / 36

- ◎不是因为这些事情难以做到，我们才失去信心，是因为我们缺乏自信心才使这些事情难以做到。
- ◎你必须相信不可能是不可能的。
- ◎你认为你“能”还是“不能”，你都是正确的。

第3节 当你的成就还不能和比尔·盖茨相比 / 44

- ◎他们不需要服从条例，他们已经到达了巅峰。
- ◎那些极其富有、成功和古怪的人，并不在意自己留给人们的形象，但我们中的大部分人却不能不在乎外界如何看待我们。

第4节 这是一个两分钟的世界——第一印象 / 51

- ◎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。
- ◎只有留给人们好的第一印象，你才能开始第二步。

第5节 人人想看起来像中上层社会的人 / 58

- ◎中上层阶级，一个有钱、有趣味、喜欢游戏人生的阶级。所有比这个阶层低的阶级，都渴望成为中上层阶级。
- ◎成功的着装就是要达到中上层阶级的良好品位和外观。
- ◎你应该像个公爵夫人那样思考，像个公爵夫人那样行事，像个公爵夫人那样说话——粗俗的语言只能够让你留在贫民区。

◎无论你做什么，保持你的外表。

第6节 你对我热情，我就喜欢你——热情是个人中心品质的魅力 / 66

◎热情是能量，没有热情，任何伟大的事情都不能完成。

◎世界上的一切，都在上帝的统治之下，都在热忱的年轻人的手上。

◎人们用三个概念描述成功的领导者——性格、能力、形象。

◎热情带来机会，活力使机会得到充分利用。

◎如果你想满腔热情，那就热情地行动起来吧！

◎热情像一股神奇的力量，吸引着人们。

7.5 / 服饰篇

第1节 不修边幅的人在社会上是没有影响的

——你就是你所穿的 / 76

◎服装建造一个人，不修边幅的人在社会上是没有影响的。

◎服装是视觉工具，你能用它达到你的目的，你的整体展示——服装、身体、面部、态度为你打开凯旋、胜利之门，你的出现将向世界传递你的权威、可信度、被喜爱度。

◎无论你做什么，保持你的外表。

◎那些穿着不合身的化纤西装、陈旧的衬衣和戴色彩艳丽领带的人，没有机会走到公司的高层。

◎只要穿穿布鲁克兄弟（美国名牌西装），就能学会如何不让自己穿得难受。

第2节 服装最大的功能——增加你的自信而不是看起来漂亮 / 88

◎如果你穿得好，看起来漂亮，你的生活不需要目的。

◎形象意味着一切。

第3节 不要让太太包装你 / 95

◎时装是如此难以让人忍受的丑陋形式，以至于我们每6个月就要改变一次。

◎两种女人可以毁掉丈夫的形象：一种追求时尚；一种力图节俭。

第4节 领带——男人的自我宣言 / 102

◎学会系好领带是男人生活中最严肃的一步。

◎领带是男人的概念和风格，是男人全身唯一最能表达自我的工具。

◎我每天都能看到男人们根本不知道如何挑选领带。

第5节 永远不要把钱交给穿着破皮鞋的人 / 111

◎永远不要相信一个穿着旧皮鞋和不擦皮鞋的人。

◎低头看看他脚上穿的，就知道他真实的身份。

第6节 去掉西装和领带后，董事会的竞争并没有停止

——休闲服装并不是随便穿 / 119

◎去掉西装夹克和领带后，董事会的竞争并没有停止。

◎服装往往可以表现人格。

◎好品位是无法替代的。

第7节 手表、腰带等配饰物——你的增值器还是减法器 / 127

◎区别一个人与动物的是他的配饰能力。

◎通过鉴别他的配饰，我们就能知道他的真实身份。

第8节 魔鬼藏在细节中——剪掉你的鼻毛 / 136

◎对于将军或政治家来说，如果他们只注意大事而忽略小节，他们的结果也不会更好；如果没有小石头，大石头也不会稳稳当地矗立着。

◎整洁是一种地位标志，因为保持整洁总要花费时间和金钱。

◎好习惯是一点一滴积累起来的，然而这本身并非是小事一桩。

◎我们的自我形象和我们的习惯往往相互依存，改变其中的一个你就必然会改变另一个。

第9节 女人穿着不当，保证她一定失败 / 143

◎没有女人应该穿着性感的服装去上班。

◎穿着不当和不懂得穿衣的女人永远不能上升到管理阶层！研究证明，穿着得体虽然不是保证女人成功的唯一因素，但是，穿着不当却足以导致一个女人事业的失败！

15.3 / 沟通篇

第1节 你刺耳的声音让我头痛

——声音是人类交流中最有力的乐器 / 154

- ◎99%的人不能出类拔萃是因为他们忽略了对噪音的训练，他们认为这种训练不具有任何意义。
- ◎声音是人们交流中最有力的乐器。

第2节 你只要一张口，我就能了解你——闲谈中的形象 / 163

- ◎语言最能表现一个人，你只要一张口，我就能了解你。
- ◎做每件事、说每句话都要注意到，你每时每刻都有可能因此而结束你自己的生命。
- ◎愚蠢总是在舌头跑得比头脑还快时产生的。

第3节 不要让你的舌头超越你的思想

——先学会听，再学会说 / 172

- ◎不要让你的舌头超越你的思想。
- ◎大自然赋予人一条舌头和两只耳朵，为的是让我们多听少说。
- ◎大音希声，大象无形。

第4节 公众讲话——引人注目的最好时刻 / 181

- ◎一个好的演讲者和糟糕的演讲者的区别是能否让听众舒服地入眠。
- ◎我花三个星期准备一个即兴演讲。

第5节 电话中“听”出了你的形象 / 189

- ◎良言一句三冬暖。
- ◎笑起来，让你的声音在电话里传达笑容。

第6节 你喜欢我，我就喜欢你

——人际相吸引的原则：喜爱并赞扬别人 / 198

- ◎我们只对那些对我们感兴趣的人感兴趣。
- ◎你教给人们对待你的方式。
- ◎什么事情最容易——向别人提意见。

207/ 身体语言篇

第1节 这五秒钟意味着经济效益

——别握着“死鱼”般的手 / 208

◎握手是陌生人的第一次身体接触，这五秒钟意味着经济效益！

第2节 像亿万富翁那样走路——身体语言的作用 / 216

◎我相信一个站立得很直的人的思想也是同样正直的。

◎艺术的目的不是要去表现事物的外貌，而是要表现事物的内在意义。

◎你用什么语言也无法表达你没有的内容。

第3节 我的笑容价值百万美金——微笑是没有国界的语言 / 225

◎人是能够笑的动物。

◎一个人脸上的表情比他身上穿的更重要。

◎没有光彩笑脸的人，永远不会成为灿烂的明星。

第4节 眼睛如同我们的舌头一样能表达 / 232

◎眼睛如同我们的舌头一样能表达，只是它的优势不需要任何词典，就能被全世界所理解。

◎眼窝、眼睑、虹膜、瞳孔组成了一台包括舞台和演员在内的完整的戏。

◎眼睛是心灵的窗户。

第5节 不要光看他的外表——修养举止区别人 / 241

◎要考虑证据，没有再好的原则了！

◎一个穿得好的人并不出众，他的优雅让他脱颖而出。

◎穿得好，但却无处可走。

◎温文尔雅的举止，更富有人情味，所以也就更具有男人气概。

◎你永远看起来不像你不是的那种人，绅士的修养并不在你的穿戴。

第6节 面随心变——你无法包装的心灵光环 / 249

- ◎人的自然美与外在的修饰是截然不同的。
- ◎破山中之贼易，破心中之贼难。
- ◎“爱”是结合、和谐、一致的力量；“恨”是分离、不和、斗争、冲突的力量。
- ◎宁静致远。欲求宁静，贵在养神。

257/ 礼仪篇

第1节 你在品味食物，别人也在品味你 / 258

- ◎在餐桌上的表现可以推测你在董事长面前的表现。
- ◎你如何进餐，你的礼节，你与刚认识的人如何交往，你如何在特定的环境中表现，都最能说明你这个人。

第2节 附庸风雅，假装贵族

——高尔夫球场上的绅士 / 267

- ◎如果你不是个好高尔夫球手，千万不要在场上伪装。
- ◎高尔夫既可以使一个人表现得很优雅，又可以使他显得很愚蠢。
- ◎好举止是由那些不起眼的牺牲组成的。

第3节 不守时的人不可信——守时就是信誉 / 276

- ◎不管你达成什么样的协议都要遵守。
- ◎拖延是偷时间。
- ◎遵守诺言，话出口、记在心、行在世。

第4节 人们期望大人物都是生机勃勃的——健康的形象 / 284

- ◎人的正常功能是生活，而不是生存。
- ◎大人物都是生机勃勃的。
- ◎锻炼身体是最有效地改变“死鱼式握手”的方法。
- ◎你的体重是你的等级宣言！

第5节 三代才能培养出艺术家——有钱买不来品位 / 294

- ◎人们不去考虑如何才能生活得高尚，却只考虑如何才能长寿。
- ◎体操和音乐两方面并重才能够成就完全的人格。因为体操可以锻炼身体，音乐可以陶冶情操。
- ◎没有品味的人永远不能够改变自己最初所属的社会阶层。
- ◎我们与谁在一起吃饭，比我们吃什么更为重要。

30.3 / 尾声

建立成功三环模式，收获全方位成功 / 304

- ◎成功，是在于努力地去做，不是在于获取，在于尝试，不在于最后的胜利！
- ◎世界上最聪明的人，是懂得如何能够幸福的人！
- ◎我们老得太快，而聪明得太晚！
- ◎做我们自己，实现我们可能实现的自己，这就是生活的终结！

诚信——你的形象价值百万之资本 / 317

- ◎我们的想法决定着这个世界。如果我们能改变我们的思想，我们就能改变这个世界。
- ◎我们要做自己希望在这个世界上看到的那种人。
- ◎让自己成为一个诚实的人，这样你也许就可以确信，世界上少了一个无赖。
- ◎商场上没有模糊的诚实，一件事不是对就是错，不是黑就是白。

只有想不到，没有做不到——提高形象的七种方法 / 326

如果你想学会吹笛子，就该练习吹笛子。

参考资料 / 332