



阐述专业职场形象的秘诀，帮您提升最独特的职场魅力
让每一位职场精英学会打造个性形象，更具领袖气质

形象 决定 未来

余 静◎主编

北京清华大学特聘资深礼仪讲师
——余静传授职场形象奥秘
形象是您在人际交流中的第一
形象=影响力 您的形象您做主



破茧成蝶，完美蜕变，靓丽换装，华丽转身
您的形象从来就与出身无关
与导师面对面，为您塑造专业的职场形象
您的成功，从形象礼仪开始

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

本书编委会

主 编 余 静

编 委 廖名迪 贺梦瑶 谭阳春 李玉栋

图书在版编目(CIP)数据

形象决定未来 / 余静主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013.2

ISBN 978-7-5381-7852-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 013779 号

如有图书质量问题, 请电话联系

湖南攀辰图书发行有限公司

地址: 长沙市车站北路 236 号芙蓉国土局 B 栋 1401 室

邮编: 410000

网址: www.penqen.cn

电话: 0731-82276692 82276693

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 长沙市永生彩印有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 210mm

印 张: 6

字 数: 162 千字

出版时间: 2013 年 2 月第 1 版

印刷时间: 2013 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑: 王玉宝 攀 辰

摄 影: 龙 斌

封面设计: 添翼图文设计室

版式设计: 攀辰图书

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-7852-4

定 价: 24.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

淘宝商城: <http://lkjcs.tmall.com>

E-mail: lnkj@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7852





形象 决定 未来



余 静◎主编

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

推荐



长江日报报业集团《投资时报》总策划
全球职业生涯规划师
湖北省策划行业协会会长

张建国（笔名：张戈哥）

这是一个全球“策划”的大时代！生活、学习、工作中无处不在策划。

这是一个“品牌”的大时代！生活、学习、工作中无处不在谈论品牌。

这是一个“自我营销”的大时代！生活、学习、工作中无处不在自我营销。

这是一个“聚合精英、共襄盛举”的大时代，我们必须时刻肩负“学在先，想在先，敢为天下先”、“与人谋，与己谋，愿为天下谋”的使命！坚持“精研、深究、远谋”的精神，驰疆在生活、学习、工作中，你会惊奇地发现自信的魅力在悄然升华。

在这里我以个人对本书作者多年的了解，庄严地推荐《形象决定未来》一书。本书详尽地诠释了在生活、学习、工作中无处不体现着自我形象塑造的重要性，好好地“审时度己”，在这个自我营销、品牌、策划的大时代，让一切的一切用形象决定未来了。



清华大学企业管理系列研修课程 总策划
北京海天伟业文化发展有限公司 董事长

胡涛

古往今来，中国各个朝代对服饰、形象都有不同的诠释，古有“衣冠之治”，不同的官员在着装、配饰上都有严格的规定，在现代社会更是“七秒之中定乾坤”！如果你看上去不成功，你就很难成功！作为一个成功的企业家，个人形象的塑造是非常重要的。

在北京清华大学企业管理总裁班上，余静老师优雅传授形象礼仪的系列课程，现场指导，其娴熟的色彩服饰、彩妆造型功底，让所有在场的企业家们赞叹不已！《形象决定未来》一书，凝聚了余静老师多年实战经验，读书如谋面，余老师用自身知性、高雅的形象，演绎着“形象与礼仪”的经典。

“十年磨一剑”！相信你通过阅读此书，对自我形象的塑造会有有一个全新的理解！

胡涛

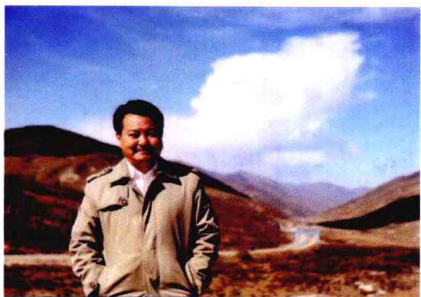


英国渣打银行中国区人力资源部上海营运总监

叶阿冰（博士）（左）

相信许多人都知道，在人与人的交往中，第一印象是非常重要的，有时一个错误的第一印象要靠几十甚至几百倍的时间来挽回。当然，更有可能是一旦失去就再也无法得到，而本书很好地诠释了如何管理好你的第一印象。

叶阿冰



蒙古大营创始人

内蒙古自治区政协委员

内蒙古自治区工商联副主席

敖其尔

敖其尔

中国乃礼仪之邦，《形象决定未来》是当今社会成功人士必读之书。



台湾著名整体形象
造型大师

翁妹玲（左）

自我形象的塑造与培训是一份美丽的事。多年前，当我第一次见到余静老师时，深深被她的执着与灵性所感动！而今通过多

年的教学与实战，让大家欣喜地看到《形象决定未来》一书面世，在书中详细地阐述了个人形象与礼仪的关键点，相信这本书能为所有热爱美丽、精彩生活的优雅女性提供一个完美形象的指引！

翁妹玲

世界 500 强跨国企
业营销总监

王议莹

这是一本非常细致与实用的形象礼仪教科书，随着时代的发展，外在形象的包装已不再是明星的“专利”，许多职场人士对自己的形象也越来越重视。在销售这样一个与人面对面的行业，外在形象与内在涵养同样重要！作为跨国企业的营销总监，我始终认为高素质更应该有好形象去展现。近十年时间的耕耘与收获，我们的营销精英们都爱听余老师的课程，更为余静老师执着敬业、不断追求的专业精神所感动。《形象决定未来》为我们所有的职场精英们提供了一个专业的形象指南！



王议莹

前言 PREFACE

光阴似箭，回眸一望，我在教育培训行业已度过近十个春秋，一直以来，严谨、完美是我一贯的工作理念，几千个日日夜夜，从这个城市飞到那个城市，不断地来回穿梭，今天还在北京，第二天很可能就出现在深圳企业的讲台上。在不同的城市，品尝着不同的当地特色美食；在不同的城市，体验着各地不同的风土人情。

一次在北京清华大学的企业总裁班上，一位非常成功的企业家问我：“余老师，您是我见到的最优雅、最有奋斗精神的礼仪老师！您习惯这样全国各城市飞来飞去的生活吗？”我笑了笑，像往常一样爽朗地回答：“四海皆兄弟，挚交天下友！四海皆是家啊！”说实话，我非常喜欢礼仪教育事业，虽然旅途劳顿，长途跋涉，但每到一处，都会结交到一群良师益友。“礼赢天下！”当不同行业的精英在礼仪课堂上学有所获的时候；当企业受益于礼仪培训，整体素质得到快速提升的时候；当感谢的鲜花、掌声赠予我们的时候，一切的努力都有价值，一切的辛苦都值得！

在如今商场竞争中，精英汇集、人才济济。可是，许多怀才不遇的高学历人群却满心疑惑：为何他学历不高，却获得客户的一致好评？为何她不算美貌，却有一个那么帅气、能干的男友？为何他资质平平，却深得老板赏识，在公司春风得意？女性朋友们在职场上更是有数不清的烦恼，如今在婚姻问题上出现的“圣女”（剩女）现象，其中高学历女性占有非常大的比例。为何这群在学问上曾经创造辉煌的佼佼者，进入商场之后就“潜龙卧滩”了呢？有社会学家疾呼：“现在这社会到底是怎么了？”“她们到底缺什么呢？”

其实，解答这个问题并不太难，从中西方不同的文化及教育方式可见一斑，我们首先来说说中西方在饮食上的“馅儿文化”。过年吃的饺子、端午节的粽子、元宵节的汤圆、平常百姓家常吃的包子，大多是重视内在的美味，外在可以用肉眼看得到的皮儿呢？都只是色彩单一的外皮而已。再看看西方饮食，如热狗、汉堡、披萨，还有生日蛋糕等。鲜明的色彩、新颖的造型，在你还没有入口之前，就已经被它的整体造型激发出不可抵挡的食欲。西方文化特点不仅是体现在饮食上，在工作中、在事业上也同样表现出这样的处事态度，重视内在的同时也强调外在。而在中国传统文化熏陶下的我们，从小就已深深感受到内在修养的重要性，而非常容易忽略外在的修养，还有部分女性甚至不屑于外在的保养与修饰。有句老话：“酒好不怕巷子深。”现如今，市场竞争这么激烈，也会有很多的商家感叹：“酒好也怕巷子深了。”

当你去一家梦寐以求的公司应聘的时候，推开门后 7 秒钟，就已经决定面试官是否对你有好感，是否愿意继续往下去交谈，因为在你开口之前，你的整体形象已在前 7 秒钟进入他的第一印象，想想看如果是个邋遢不堪、头发散乱、走路拖沓的人，谁愿意和你继续交流下去呢？说不定，你也属于高知识、高学历的这群人。可往往这群人常常和“英雄生不逢时”、“怀才不遇”等字眼有着牵连，有甚者年过四十还未找到适合自己的平台。因为每次面对新的主管，面对新的客户，还没等到你展现才干呢，那前 7 秒可能你就被 Pass 掉了。对方内心的声音会条件反射地说：“NO！我公司需要的不是这样形象的人。”如果推开门进来的是一位衣着得体、搭配适宜、发型一丝不乱、笑容可掬、气质形象俱佳的人，首先就有几分好感，再继续交流了解。通过试用期间的深入接触，发现你不仅踏实能干，陪同主管一起与客户交流也大方得体，为公司增光添色。

在职场上，你的形象也代表着公司的形象，随着时间的推移，当你对本行业熟识度的增加，业务量也有增长，还有你本身就具备的才干的充分表现，你的事业自然是如鱼得水、自然通畅。所以，形象决定你的未来价值何止百万！

这本书的出版我历经无数个日日夜夜，白天企业授课，夜晚抓紧时间整理思路，时常写书稿至凌晨，而第二天照样强打精神站在面对几百人的演讲台上。心怀着一种责任及使命，历经 2 年时间，终于完成《形象决定未来》！希望这本书的出版，能为所有职场精英们提供一套完整的礼仪知识。让日常的工作规范，有理可依，有章可循！在此非常感谢所有为本书的出版发行默默做出贡献的工作人员们，也非常感谢好朋友们的鼎力支持！祝福大家！



余静

CONTENTS 目录

第1章

自我形象的正确定位

第2章

运用好色彩 为形象加分

- 013 色彩的基本理论
- 015 了解基础的“四季色彩理论”
- 016 春季型
- 019 夏季型
- 022 秋季型
- 025 冬季型
- 028 风格类型的分析
- 029 自然型
- 030 优雅型
- 031 古典型
- 032 戏剧性
- 033 浪漫型
- 034 前卫型
- 035 少女型
- 036 少年型
- 037 不同职业类型的分析与正确的形象定位

第3章

净美人的护肤课堂

- 040 皮肤的概念

- 041 皮肤类型的特征及护肤锦囊
- 044 皮肤的自我检测方法
- 045 影响皮肤的因素
- 050 看皮肤知健康
- 050 看“痘”知健康
- 051 看“斑”知健康
- 052 看“己”知健康
- 053 如何正确护理皮肤
- 053 每日正确洗脸步骤与禁忌
- 059 皮肤的正确护理程序

第4章

彩妆变身大课堂

- 062 你可能不知道的彩妆渊源
- 064 别忽视了彩妆在你生活中的位置
- 065 彩妆工具介绍
- 066 彩妆的基本介绍和技法
- 067 上粉底
- 071 基础定妆
- 072 画眉
- 074 画眼线
- 075 画眼影
- 077 刷睫毛膏
- 079 上腮红
- 080 唇妆
- 081 最终定妆

第5章

这就是你想要的完美发型

- 084 会养头发才是头等大事
- 084 饮食养护法
- 085 按摩梳理养护法
- 088 正确选用养发类产品
- 089 洗头养护法
- 091 选对发型才有资格谈美
——5分钟变身美公主
- 092 复古罗马公主盘发
- 095 韩式职场丽人盘发
- 099 简约气质盘发
- 101 高贵精致盘发
- 104 青春丸子盘发
- 106 古典淑女盘发

第6章

你今天的服装搭配对了吗?

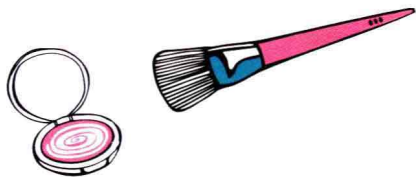
- 111 得体着装 TPO 原则
- 113 问题人群服装搭配大拯救
- 113 胖美眉族的烦恼
- 114 155 部落的增高妙计
- 115 高个美眉的苦惱
- 116 肤色暗黄群的困惑
- 117 别做形象偏执族
- 118 社交服饰礼仪的注意事项

- 119 女士商务服饰礼仪
- 120 职业女性着装的原则
- 121 女士商务皮鞋的礼仪
- 122 女士丝袜、内衣的选择和搭配
- 122 女士配饰的正确佩戴方法与禁忌
- 123 男士商务服饰礼仪
- 123 穿着西装应遵循的十大礼仪原则
- 125 男士西装穿着的正确程序
- 125 男士鞋袜与西装的搭配及注意事项
- 126 不同的商务场合领带的正确运用与禁忌
- 126 男士商务装配饰的正确运用与禁忌

第7章

你的气质决定成功与否——形体礼仪

- 128 展示正确轻松的站姿礼仪
- 132 展示自然端庄的坐姿礼仪
- 137 展示得体优雅的行姿礼仪
- 139 展示含蓄内敛的蹲姿礼仪
- 141 展示大方自如的手势礼仪
- 142 后记





第1章

自我形象 正确定位的

你了解自己多少？我们经常听到这样一句话“最了解自己的人是我们自己。”在形象学上我要说：“那可不一定！”

生活中我们常常看到有些爱靓的女生们，踩着当季最流行却并不适合她们的高跟鞋；也常常会看到年过40的大姐们，穿一条前卫的超短裙，烫着并不属于她们这个年纪的爆炸式卷发；甚至还有人花费上万元买了一套并不适合她们的淡彩系高级套装，将她们的皮肤衬得又黑又粗糙，可往往这群朋友们还乐在其中，自我感觉超好。

在形象进行整体打造之前，你一定要对自己有一个深度的了解，整体风格属于哪些范围？皮肤属于哪种类型？适合的色彩有哪些？五官有哪些特征？应该运用哪些彩妆技巧调整？

各位爱美的职场精英们，你们找到了属于自己的色彩、风格、形象定位了吗？

那么，如何找准自己的形象定位，让自己魅力大变身呢？让我们一起参与形象特训营，来见证普通女生小美的时尚蜕变历程吧！



小美是个普通的都市女孩，从上小学到中学、大学都是一路顺风，其平凡朴实、五官端正、性格随和，令人羡慕的是她有着 1.70 米的好身材。在一个阳光和煦的下午她来到我的办公室，希望我帮她做个整体的形象诊断与定位，因为最近想应聘一个职业讲师的工作，希望发挥自己的形象、身高优势，在培训讲师这个平台上一展所长！

第一次见到她时，一身体闲打扮——休闲 T 恤、白色休闲裤、运动鞋、背部略显驼，了解了她的来意后，首先我们一起做了个全面诊断：

优势

1. 五官端正
2. 身材高挑
3. 可塑性强
4. 气质单纯

劣势

1. 背部微驼，形体需训练
2. 眼皮内双，眼睛无神采，不懂化妆技巧
3. 自信度不高
4. 皮肤粗糙，不懂保养
5. 没有找到属于自己的色彩及风格
6. 服装搭配能力欠缺



在和小米仔细沟通之后，我们决定用 3 个月的时间帮她来个美丽、魅力大变身。

现在我们从

色彩与风格

美肤课堂

彩妆课堂

美发造型

服装搭配

形体礼仪 这六大方面来努力，你也和我们一起改变吧！

希望大家尽可能学会用最专业的技能，在最短的时间内，快速改变自己的整体形象。从而拥有一把终身受益，助你打开成功之门的金钥匙。在某种程度上说——你的形象决定你的未来！

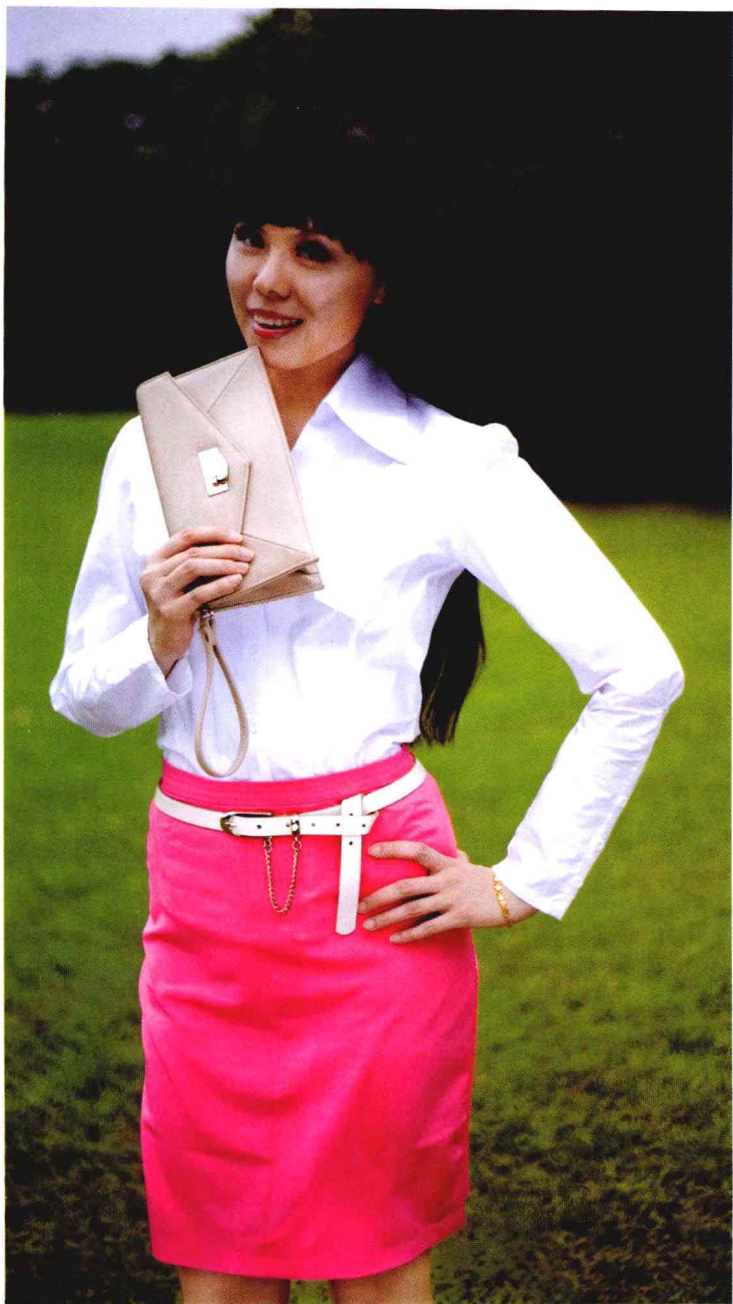


第2章

运用好色彩 形象加分



我们每一个人，从一个胚胎在妈妈肚子里孕育起，父母便将属于我们自己独有的DNA植入到我们的每一个细胞之中，将来我们会长多高，是高鼻梁还是矮鼻梁，眼球是灰白色还是偏棕色，是大脸型还是小脸型，肤色是偏黄还是偏白，身材是偏高还是偏矮，是大骨架还是小骨骼，其实很大程度上已经被我们的基因决定了，换言之，我们属于哪种气质风格，属于哪种色彩季型，哪些款式是属于我们的，等等，这些美丽密码其实早已体现在我们身体特征之中了，如何解开这些属于我们的美丽密码呢？这正是我们现在要一起探讨和研究的话题。



色彩的运用，在我们的生活中无时无刻不在。在我们与客户、与领导的初次见面中，前7秒钟就会决定对方是否接纳我们，或者说喜欢、欣赏我们，而在这7秒钟，首先闯入他们眼帘的是什么呢？——是色彩！把握好自己的色彩，找准属于自己的色彩，穿对服装的色彩是在职场社交中重要的第一环！每一位爱美的女士，在学习了解色彩课程之前，都会有自己主观的色彩倾向。当你问每位朋友：“你喜欢什么颜色啊？”都会得到类似的回答：“我喜欢红色！我挺喜欢穿红色的衣服！我每次穿红色的衣服，就感觉心情特别好！”。那么，喜欢的颜色就一定是适合自己的颜色吗？当然不一定！在逛商场的时候都有类似的经历，当每次购买一件新衣的时候，都是自我感觉良好，因为是自己喜欢的。可当第二天上班，同事们问“你今天脸色怎么这么黄啊，眼睛都黑了一圈，昨晚干嘛去了？”一句玩笑话，害得你一整天都不开心，之后这件新衣服，就变成了“让人欢喜，让人忧”的东西了！不言而喻，是衣服的颜色出了问题，你穿了颜色不适合自己的服装。那么，到底哪些颜色是适合我们的呢？让我们一起从基础的色彩来开始学习吧！

色彩的基本理论

1. 色彩的分类

生活中千变万化的颜色通常可分为无彩色系和有彩色系两大类。无彩色系是指白色、黑色和深浅不同的灰色，有彩色系则是色环谱上的各种颜色。

① 按色彩的构成分类



原色：红、黄、蓝是三原色。原色是指在颜色混合过程中，一般不能用其他任何颜色混合调制出来的最基本的颜色。又称“第一次色”。



间色：由两种原色调配出来的颜色，又称“第二次色”。黄色与蓝色可调配成绿色，红色与黄色可调配成橙色，蓝色和红色可调配成紫色。橙、绿、紫是间色。



复色：又称“第三次色”，是由间色与间色或三原色调配出来的颜色。如绿紫色、橙绿色、橙紫色等。复色千变万化，是化妆常用的颜色。

② 按色彩之间的关系分类

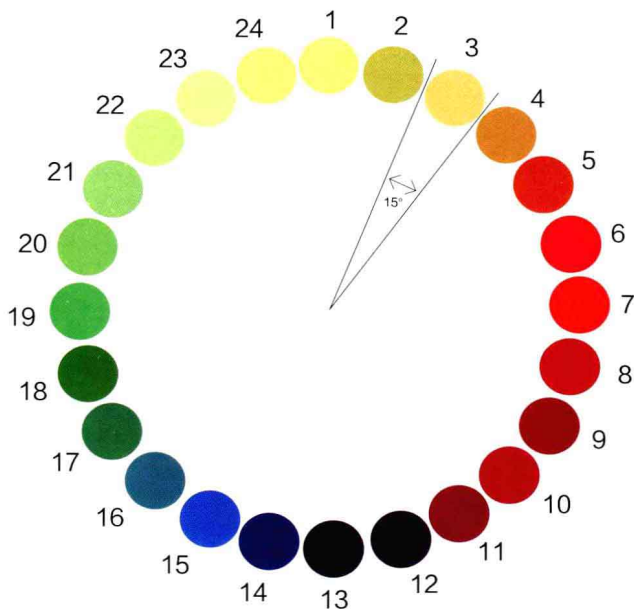
同类色：色环上 15° 以内的色彩组合搭配，即在同一色相中，加入不同的黑或白后的颜色组合。如：色环图中 1 本身的变化。

类似色：色环上间隔 30° 的色彩组合搭配。如：色环图中的 2 和 24 是 1 的类似色。

邻近色：色环上间隔 50° 左右的色彩组合搭配，亦可界定划到 120° 以内的色彩。如色环图中的 3~8 和 18~23 是 1 的邻近色。

对比色：色环上间隔 $120^{\circ} \sim 180^{\circ}$ （不含 180° ）的色彩组合搭配。如色环图中的 9~12 和 14~17 是 1 的对比色。

互补色：色环上直径两端相对的两色。如色环图中的 1 和 13。



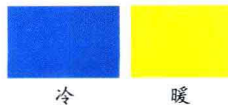
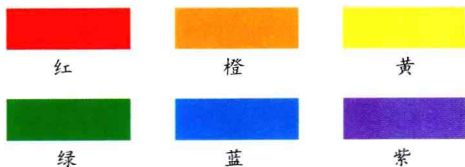
2. 色彩的基本要素

色相：色与色之间的差别所在，也是色彩的相貌特征。红、橙、黄、绿、蓝、紫是六种基本的色相。

明度：色彩的明亮程度，即色彩在明暗、深浅上的不同。

纯度：色彩的纯净程度，又称色彩的饱和度或纯粹度。

色性：色彩的冷暖属性，是指色彩给予人心理上的冷暖感觉。一般来说，冷色系的色彩多带有蓝色，而暖色系的色彩多带有黄色。



了解基础的“四季色彩理论”

“四季色彩理论”是如今职场追求时尚的人们非常热衷的话题，“四季色彩理论”是根据每个人所特有的遗传基因，人与生俱来的发色、眼珠色等人体色与色彩科学对应分析和分类，来判断每个人所特有的适宜色彩元素，找到和谐搭配的规律。美国色彩大师杰克逊女士用了近10年的时间，进行了4万多次的色彩测试与排序，终于发现并奠基了“四季色彩理论”，并迅速风靡欧美，后由佐藤泰子女士引入日本，发展成适合亚洲人的颜色体系。1998年，该体系引入中国。茫茫大千世界，用肉眼可以分辨出的颜色有750万~1000万种之多，到底哪一种、哪一类颜色才是真正属于自己的色彩体系呢？“四季色彩理论”是根据人体皮肤、眼睛、头发的自然色特征，结合色彩学的基本理论，找到属于自己的最佳颜色，在自己的服饰、化妆、造型等方面适合自己本身的先天特质，达到自然、和谐的最佳统一。人们只有学会正确选择与自己肤色特征相符合的颜色，才会最大限度地展现自己独有的个性魅力！如果选择的是与自己肤色特征不协调的颜色，不但不会显年轻，反而会更突出自己的缺点，显得比实际年龄更苍老。

色彩被科学地分成“春、夏、秋、冬”四组颜色群，人们身体色特征会与其中一组色群吻合。让我们一起来解开属于自己的色彩密码！

