

你的形象价值千万



你的形象价值千万： 做最好的自己

桑楚 主编

人的形象价值是无限的。
塑造适合自己的理想形象，
不但能改变生活状态，
甚至能改变人生。



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.





你的形象价值千万 做最好的自己

桑梵 / 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

你的形象价值千万：做最好的自己 / 桑楚主编. -- 北京：北京联合出版公司，2017.2

ISBN 978-7-5502-9670-1

I . ①你… II . ①桑… III . ①个人—形象—设计—通俗读物 IV . ① B834.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 018350 号

你的形象价值千万：做最好的自己

主 编：桑 楚

责任编辑：宋延涛

封面设计：彼 岸

责任校对：陈凤玲

北京联合出版公司出版

（北京市西城区德外大街83号楼9层 100088）

三河市万龙印装有限公司印刷 新华书店经销

字数482千字 720mm × 1020mm 1/16 27印张

2017年2月第1版 2017年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-9670-1

定价：75.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。

电话：（010）64243832 82062656



人的形象价值是无限的：你的穿着打扮显示着你的品位和爱好，你的言谈举止是个人修养的明证。而且，形象和性格有着密不可分的联系。形象改变了，你的性格也有可能会跟着改变。形象的变化有时候不仅会改变性格，甚至还会改变人生。

形象不只是外表，还是精神气质和个人修养由内到外的体现。天生拥有良好的外形当然是非常幸运的，然而，这并不能代表你的全部形象，良好的形象来自你自己的努力发掘，来自你的理智的分析，来自聪明的装扮和举止。

如果到了该改变生活的时候，那么就应该从改变形象开始：穿得一定要像个成功者；掌握良好的沟通和交流技巧；正确使用身体语言；注意在细节问题上保持形象……始终注重个人形象的培养和提升，终将与最好的一切相遇。

为了帮助现代人更好地塑造和提升个人形象，我们推出这本《你的形象价值千万：做最好的自己》，全书图文互助，分别从穿着服饰、仪容修饰、气质修养、交往礼仪、行为举止、综合素质等方面阐述了提升个人形象的方法，指导和帮助广大读者塑造积极、诚信、友善的整体形象，不断提升个人的精神面貌和工作效率，从而找到属于自己的幸福。

好的形象代表的是一种高尚的品格，它没有一劳永逸的终点和归宿，而是需要我们用毕生的时间和经历去雕刻，去历练。阅读本书，一定会帮助你



最好的自己
你的形象价值千万

塑造适合自己的最佳形象，让你的形象增添你的信心和力量，让你成为一个备受青睐的人，一个同事喜欢、领导重视的人，让你不断挖掘自身的资源，在人生的道路上纵横驰骋，让你在追求成功的道路上无往不胜——让你自己值得拥有最好的一切。



第一章 为什么你的形象价值千万

第一节 形象是成功人生的潜在资本

精致生活，赢在形象 //2

好形象更能打动人心 //3

好形象决定成功人生 //4

良好形象为你带来好运 //6

形象可以为事业代言 //8

第二节 形象是命运的助推器

好形象有时胜过好成绩 //10

好形象能够推动成功 //11

保持好形象，成功机会多 //12

热情的形象影响人生际遇 //14

不服输的形象会打动命运之神 //15

第三节 好形象是经营人脉的金字招牌

真诚的形象帮你构建良好的人际关系 //17

亲和力是你吸引他人的能量 //18

悉心聆听能使你获得好人缘 //19

热情不过度，人脉才稳固 //22

主动，你已赢得了成功人脉的一半 //23

尊重别人：你好，他好，关系好 //25

第二章 人靠衣装美靠靓妆

第一节 以貌取人是不变的法则

以貌取人是人类的本性 //28

一见钟情“钟”外表 //29

多数企业以貌取人 //30

BQ：职场通行证 //31

第二节 服饰的强大力量

合理着装，增强自信 //34

正确搭配，增加气势 //35

服饰能让你更具说服力 //37

人们信赖衣饰亲切的人 //38

柔化穿着，能借外力 //40

明快的服饰，开朗的心情 //41

第三节 穿出属于自己的风格

好服饰色彩第一 //43

色彩彰显气质，创造个性 //44

色彩搭配传达女性魅力 //46

男人好“色”应有道 //47

五种基本体型的穿衣要诀 //49

问题身材的解决方案 //50

找出你的着装风格趋向 //52

第四节 穿出你的好形象

用衣服包装自我，用自信打动他人 //54

体型有区别，穿衣有不同 //56

女性自信着装的三大原则 //57



西装穿正确, 更显魅力风采 //59

男士穿西装要讲究细节 //61

第五节 不同场合, 不同穿法

着装要讲究 TPO //63

十大热门行业的穿衣准则 //64

面试一定要穿正装 //66

穿着要符合职场角色 //67

宴会, 要穿出高贵的绅士风度 //69

精致优雅是 Party 的最高境界 //70

假日, 让穿着透透气 //71

第六节 用好饰品, 为形象增值

领带, 男人的自我宣言 //73

学会打领带是男人必修课 //74

巧戴丝巾, 彰显女性魅力 //78

不要忽视袜子的搭配 //79

妙穿丝袜, 魅力加倍 //80

包包选对, 为形象增色 //81

腰带凸显品位 //83

眼镜塑造男人个性形象 //84

项链佩戴得当添光彩 //85

手表是男人的珠宝 //87



第三章 仪容要美化, 形象才优化

第一节 仪容要美化, 形象才优化

面容修饰, 铸出亮丽容颜 //90

不同的脸形, 不同的修正技巧 //91

好形象从“头”出发 //94

迷人的双眼需要外护和内养 //96

四招让颈部展示青春魅力 //97

第二节 基础保养越早开始越好

小心，洗脸方法不当会揉出皱纹 //99

脸部护理六式，让护肤效果加倍 //100

挑选护肤品，敏感肌肤者更要谨慎 //101

特别的你要选择特别的洁肤方式 //104

为不同肤质量身打造保湿方法 //105

护肤，太阳光和寒风是两大敌人 //105

面膜使用四注意，让你的肌肤更年轻 //106

让眼睛受益的眼膜使用方式 //107

预防面部皱纹，保持皮肤弹性 //109

防止皮肤松弛需要你精心护理 //110

第三节 化妆，美化形象的绝招

得体妆容的“八字箴言” //113

精致唇妆，打造完美双唇 //114

运用化妆小技巧遮盖粉刺 //116

眉部化妆的正确方法 //117

眼部化妆的六个技巧 //120

鼻部化妆的诀窍 //122

不同脸型的化妆方法 //124

妆容持久的小技巧 //126

切忌补了妆容丢了形象 //127

补妆与卸妆的科学之道 //128

第四节 不同场合不同妆容

面试妆容：自然、自我 //130

职业妆：体现专业形象 //132

生活妆：淡雅、动人 //134

宴会妆：展现不一样的自己 //135

舞会妆：将最闪亮的你展现出来 //136



第五节 应对问题肌肤有妙招

黑头千万不能用手挤 //137

小妙招拯救黑眼圈，恢复你的亮彩双眸 //138

真假眼袋区分好，防御治疗有高招 //139

祛除鱼尾纹需要为眼部皮肤供供氧 //140

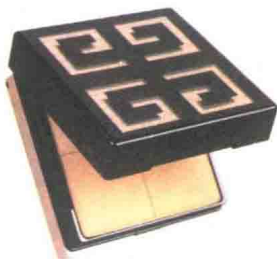
顺藤摸瓜，依痘痘产生的原因来消灭它 //141

肌肤干燥，要“喝”牛奶与白醋 //142

保养三招，跟暗淡肌肤说再见 //143

抗皱进行时，把衰老拒之门外 //143

用“绿色”的方法美白 //145



第四章 修炼气质，提升形象

第一节 第一印象永远没有第二次

这是一个两分钟的世界 //148

形象如同天气，没有谁喜欢雾霾 //150

培养快乐心情，树立乐观形象 //151

微笑使对方在第一时间喜欢你 //153

热情大方的形象更深入人心 //155

健康体魄是好形象的必要条件 //156

一举一动中提升信任度 //157

第二节 看起来像个成功者

好形象需要设计 //159

打造自己的外形 //160

增强吸引力 //161

与成功者为伍 //163

塑造成功者的气场 //164

增加“曝光率” //166

适时缺席，显得你更重要 //167

偶尔需要“自抬身价” //168



第三节 修饰内在形象

不因美丽而可爱，却因可爱而美丽 //170
精神健康的人，拥有朝气蓬勃的形象 //171
乐观，让你拥有容光焕发的形象 //173
谦虚是提升形象的一种大智慧 //174
才情是一件美丽又耐穿的衣裳 //175
诚实让你的形象具有说服力 //176
仁爱是一种拥有好形象的法则 //177
让修养渗透在每一句话中 //178

第四节 品位，为自我形象增值

让你出众的不是名牌是品位 //180
良好的教养是品位的前提 //181
好的品位来自对真、善、美的追求 //182
优雅是永不过时的好品位 //184
你的爱好透露你的品位 //186
在生活中提升品位 //188



第五章 为人懂礼仪，形象不打折

第一节 好礼仪价值百万

好礼仪是成功的“通行证” //192
不可或缺的礼仪资本 //193
礼仪是从优秀到卓越的距离 //194
守时是最大的礼貌 //194
对待长辈要有礼 //196
礼貌用语拉近距离 //197
因人而异的寒暄语 //198



第二节 你在品味食物，别人在品味你

用餐时需注意细节 //201

找对自己的位置最重要 //202

杜绝不良用餐习惯 //203

中餐礼仪 //205

西餐礼仪 //206

喝酒有大学问 //208

巧妙祝酒词，增添酒席的光彩 //209

第三节 礼仪就是最好的简历

“礼”是最好的求职推荐信 //211

你的简历会说话 //212

秀出你的职场“范儿” //214

面试时的自我介绍礼仪 //217

面试时如何描述离职原因 //218

要求薪酬时不宜讨价还价 //219

面试中多谈对方，少谈自己 //220

面试要准时到达 //220

面试官也喜欢说话幽默风趣的人 //221

面试冷场时，主动打破沉默留下好印象 //222

把你的特色显示出来，让人深深记住你 //223

电话面试，能听出你的形象 //224

面试完毕，礼仪还要继续 //226



第四节 精通职场礼仪，提升社交形象

入职前要知道的办公室礼仪 //229

同事相处，礼仪让气氛更和睦 //231

注重办公礼仪，塑造职场专业形象 //233

异性同事交往中的礼节 //234

学会与领导相处 //236

懂礼让你来得体面、走得潇洒 //238



第五节 做客有礼，待客有道

用次序礼仪体现接待规格 //240

拜访客户，体现热情的谈话技巧 //241

宴席上的接待礼仪 //242

陪行乘车礼仪 //243

商务送礼的礼品选购 //245

做好拜访前的预约 //246

无事也要常登“三宝殿” //247

饮茶礼仪：斟茶与敬茶体现修养 //248

饮咖啡礼仪：轻缓啜饮不出丑 //250

送客礼仪：做好“身送七步” //252

公务参观需要注意的事项 //253

第六节 让你的风范比酒更有味道

点酒不可装内行 //256

敬酒分主次，回敬有禁忌 //257

不同类型的酒，配不同的礼仪 //258

涂了口红的女士怎样饮酒 //259

鸡尾酒会礼仪细节 //260

葡萄酒饮酒礼仪：浅尝细品 //261

西餐与餐酒如何搭配 //261



第六章 身体语言与形象

第一节 你的手会“说话”

死鱼般的手是形象的死穴 //264

把握握手的分寸 //265

女性应注意的握手细节 //266

使用双手和他人握手的方式 //268

轻触他人的手，让你给他人留下好的印象 //269

塔尖式手势，彰显你的自信 //270

正确地后背双手，树立你的权威 //271

双手叉腰——你的形象更具威慑力 //272



第二节 表情比衣服更重要

真诚的微笑使你的形象闪光 //274

不同的笑容反映了不同的性格和形象 //275

眼睛是表达情感的窗口 //277

成功地运用目光，胜过千言万语 //279

选择适合的目光投向，为自身的形象加分 //280

轻抬眉毛表达好感 //283

学会用眉毛传情达意 //284

第三节 破坏形象的身体语言

脚踝相扣 //286

头枕双手 //287

紧握双手 //288

双臂交叉 //289

遮蔽动作 //290

摸耳朵 //291

转移视线 //291



第四节 优雅的行为举止让你脱颖而出

站出你的自信与风采 //294

走出你的好仪态 //295

每一次出场都是完美现身 //297

怎样才能坐得优雅 //298

女人行为举止的八大禁忌 //299

男人行为举止的六大注意事项 //300

第五节 用你的身体语言说潜台词

想让谈话变得更轻松，可以与对方站成 45° //303

双手放在臀部两侧，无声地宣告做好准备 //304

获取站在左边的优势，处于主动的位置 //305

如何正确运用态势语向他人传情达意 //305

当众拥抱你的敌人，化被动为主动 //307

拍抚肩膀——我对你很有信心 //308

点头——我想激发你合作与肯定的态度 //309

第七章 沟通能力折射你的形象

第一节 最初的几秒钟决定沟通的方向

得体的介绍，让对方记住你 //312

恰当的称呼打造你的懂礼形象 //314

记住对方的名字 //315

看清身份再开口 //317

从对方的兴趣入手 //318

寻找共同话题，化开陌生的局面 //319

第二节 声音是沟通的乐器

声音在交流中的作用 //321

动听的声音能够调动他人情感 //322

人们不喜欢命令的声音 //324

不要给他人带来听觉污染 //325

塑造有亲和力的声音形象 //326

控制自己说话的音量 //327

适当的语气让你的声音更美丽 //328

有活力的声音才最美 //329

第三节 交流用技巧，形象更美好

在恰当的时机说正确的话 //332

常说“谢谢”的人惹人爱 //333

用好“对不起”之外的道歉语言 //335

不当面纠正他人错误 //336

多说“我们”，少说“我” //338

说别人想听的，不是说你想说的 //340

维护他人的面子，显出自己的涵养 //342



在倾听时应适当对说话者做出回应 //343

赞美能迅速拉近人与人之间的关系 //344

第四节 会破坏形象的谈话禁区

过分炫耀会拉低形象 //346

喋喋不休让人生厌 //347

不停抱怨只会损害形象 //348

初入职场，切忌“慷慨激昂” //349

不要把话说绝 //350

过多的客气话让形象打折 //352

交谈中的小毛病破坏形象 //353

口是心非是好形象的绊脚石 //354

粗鲁的语言是形象杀手 //355



第五节 闲谈，并不是随便乱谈

闲谈时，别谈论别人是非 //357

闲谈中，勿用招人反感的5种说话方式 //358

闲聊是加深感情的热身运动 //359

对朋友的秘密守口如瓶的你，是最好的闲谈对象 //360

闲谈中需要适当的自我暴露 //361

闲谈时，切记避开别人的痛处 //363

有所问，有所不问 //364

闲谈中的承诺也算数，切忌做“承诺大王” //366

下逐客令要讲艺术，让闲聊愉快地结束 //367



第八章 细节中的形象保卫战

第一节 维持形象，切忌因小失大

最能使人接受的香味 //370

不让头皮屑为你的形象“添彩” //371

牙齿不洁净，灿烂笑容也不美丽 //373

- 、 清新口气让你信心倍增 //374
- 单侧咀嚼，容貌就要付出代价 //376
- “二郎腿”不能随便跷 //377
- 别让残余唇色毁坏优雅形象 //377
- 保护双手就是保护你的第二张脸 //379

第二节 维护形象要从小事做起

- 别把形象丢在便利店 //381
- 乘坐交通工具要懂礼仪 //382
- 做一个好形象的路人甲 //386
- 驾车要大度，为人有风度 //387
- 无论深交初识，登门要有礼 //388
- 探望别人时，带上你的温暖 //390



第三节 公共场合，形象是看得见的风景

- 文明观赛 //393
- 不做高雅展馆里低俗的人 //395
- 在影剧院里不“抢戏” //397
- 不在音乐会中奏出不和谐音 //399
- 图书馆里要有读书人的静雅 //401
- 参观时除了记忆，什么也别留下 //401
- 参加婚礼不抢风头 //403

第四节 面面俱到，修挺拔形象

- 控制体重才是对形象负责 //407
- 好习惯让你拥有苗条健康的体形 //408
- 不要忽略一“膝”之地 //409
- 甩掉大肚腩 //410
- 腰部曲线是身体曲线美的关键 //411
- 背部护理不可忽视 //412

