

超值全彩  
白金版

# 让你自己值得 拥有最好的一切

THE VALUE  
OF IMAGE

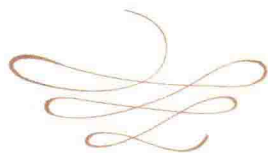
桑楚◎主编

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

中国华侨出版社

# 让你自己值得 拥有最好的一切

桑楚 主编



中國華僑出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

让你自己值得拥有最好的一切 / 桑楚主编. —北京: 中国华侨出版社  
2016.7

ISBN 978-7-5113-6151-6

I. ①让… II. ①桑… III. ①个人—形象—设计 IV. ①B834.3

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2016 ) 第166264号

---

## 让你自己值得拥有最好的一切

主 编: 桑 楚

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 雪 珂

封面设计: 韩立强

文字编辑: 于海娣

美术编辑: 盛小云

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 24 字数: 420千

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2016年10月第1版 2016年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-6151-6

定 价: 59.00元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: ( 010 ) 65418761 传 真: ( 010 ) 65418761

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

---

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



## 前言

人的形象价值是无限的：你的穿着打扮显示着你的品味和爱好，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，这却不能代表你的全部形象，良好的形象来自于你自己的努力发掘，来自于你的理智的分析，来自于聪明的装扮和举止。

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《让你自己值得拥有最好的一切》，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潜力，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百万

### 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 //5
- 好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 好形象是良好人际关系的金字招牌

- 真诚的形象帮你构建良好的人际关系 //17
- 亲和力助你吸引他人 //18
- 悉心聆听能使你获得好人缘 //19
- 热情不过度，友谊才稳固 //22

主动，你已赢得了成功的一半 //23  
尊重别人：你好，他好，大家都好 //24

## 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

得体的穿着为你加分 //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

得体的服饰能让你更具说服力 //37

人们信赖衣饰亲切的人 //38

柔和的着装更具亲和力 //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

色彩搭配显示女性魅力 //46

男人好“色”应有道 //47

5种基本体型的穿衣要诀 //49

各种身材的穿衣之道 //50

找出你的着装风格 //52

### 第四节 穿出你的好形象

用衣服包装自己，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3大原则 //57



西装穿正确，更显魅力风采 //59

男士穿西装要注意细节 //61

### 第五节 不同场合，不同穿法

着装要讲究 TPO//63

10 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

4 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 6 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 4 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“8 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 6 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，预防治疗有高招 //139

去除鱼尾纹需要为眼部皮肤供供氧 //140

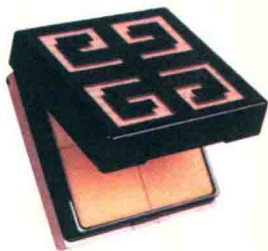
顺藤摸瓜，依痘痘产生的原因来消灭它 //141

肌肤干燥，要“喝”牛奶与白醋 //142

保养3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 //149

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 //154

健康体魄是好形象的必要条件 //155

一举一动中提升信任度 //156

### 第二节 使自己看起来像个成功者

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

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 //172

谦虚是提升形象的一种大智慧 //173

才情是一件美丽又耐穿的衣裳 //174

诚实让你的形象具有说服力 //176

仁爱让你拥有好形象 //177

让修养渗透到每一句话中 //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 //193

礼仪是从优秀到卓越的距离 //194

守时是一种礼貌 //194

对待长辈要有礼 //196

礼貌用语拉近距离 //197

问候要真诚，语言要得体 //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



- 找对自己的位置很重要 //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，渲染酒席的气氛 //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 //237



### 第五节 做客有礼，待客有道

- 接待礼仪 //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 //249

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”

无力的手是形象的死穴 //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 //267

轻触他人的手，给他人留下好的印象 //268

塔尖式手势，彰显你的自信 //269

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 表情也会“说话”

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 8 大禁忌 //299

男人行为举止的 6 大注意事项 //300

## 第五节 用你的身体说话

想让谈话变得更轻松，可以与对方站成 45 度角 //303

双手放在臀部两侧，无声地宣告做好准备 //304

如何正确运用态势语向他人传情达意 //305

拍抚肩膀——我对你很有信心 //306

点头——我想激发你合作与肯定的态度 //307

## 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 //310
- 恰当的称呼打造懂礼形象 //312
- 记住对方的名字 //313
- 沟通要灵活应变 //314
- 从对方的兴趣入手 //316
- 寻找共同话题，化开陌生的局面 //317

### 第二节 声音是沟通的乐器

- 声音在交流中的作用 //319
- 动听的声音能够调动他人情感 //320
- 不要用命令的语气 //322
- 不要给他人带来听觉污染 //323
- 塑造有亲和力的声音形象 //324
- 控制自己说话的音量 //325
- 适当的语气让你的声音更美丽 //326
- 有活力的声音才最美 //327



### 第三节 交流有技巧，形象更美好

- 在恰当的时机说正确的话 //329
- 常说“谢谢”的人惹人爱 //330
- 用好“对不起”之外的道歉方式 //332
- 嘴巴上赢不叫赢 //333
- 多说“我们”，少说“我” //335
- 说别人想听的 //336
- 维护他人的面子，显出自己的涵养 //338
- 在倾听时应适当对说话者做出回应 //339
- 赞美能迅速拉近人与人之间的距离 //340

### 第四节 避开破坏形象的谈话禁区

- 炫耀会自损形象 //342

喋喋不休让人生厌 //343

不停抱怨只会损害形象 //344

初入职场，切忌锋芒太露 //344

不要把话说绝 //346

过多的客气话让形象打折 //347

交谈中的小毛病破坏形象 //348

粗鲁的语言是形象的杀手 //349

## 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

不让头皮屑为你的形象“添彩” //352

牙齿不洁净，灿烂笑容也不美丽 //354

“二郎腿”不能随便跷 //355

保护双手就是保护你的第二张脸 //356

### 第二节 维护形象要从小事做起

别把形象丢在便利店 //358

乘坐交通工具要懂礼仪 //359

做一个好形象的路人甲 //363

探望别人时，带上你的温暖 //364





