



# 形象篇

XINGXIANGPIAN



## 第一章 职业女性与形象设计

学习目标：

1. 了解形象的含义、形象设计的内涵和职业女性形象的类型。
2. 掌握职业女性形象设计的特点和方法。
3. 把握职业女性形象设计的层面。

个人形象是职业女性的广告，是取得事业上成功的保证因素之一。特别是我们处于商品经济高度发展的时代，职业女性需要掌握一些能准确地表达自己的方法，必须学习一些在职业生涯中取得成功的技巧。因为如何设计个人形象不仅关系到一个人对其他人的态度及对自身价值的重视程度，而且也是职业女性内在素质、创造能力以及是否具有职业特征的反映。

### 第一节 职业女性形象概述

#### 一、形象的含义

在社交活动中，每个人都会给公众留下一种特定的印象，并形成一定的综合评价，这就是自我形象。一个人的形象代表他人对这个人的认知，即这个人在其他人眼里的整体表现，它包括个人的外表、谈吐、服装、行为表现，专业水平、态度、肢体语言、装饰品以及所属的周围的一切事物。

可见，每一个人在社会上都有一个形象问题。在日常生活中，你留给人们什么印象？在一些大型的公共关系活动中，你的

衣着与环境是否协调？你的言谈举止是否得体？你是否能获得成功？它都属于形象问题。形象设计或形象管理是集工作管理、领导管理、公关管理为一体的。

在一个高效率、快节奏的竞争社会里，人们的公关意识日益觉醒，形象成为一种力量，也是竞争的一种资本。现代社会更是一个讲究形象的社会，“形象”这个词出现的频率越来越高。比如，政府讲究政府形象，任何一个国家的政府都希望在全世界树立一种“创新、务实、廉洁、高效”的形象，从而提高政府的威望。企业讲究企业形象，良好的企业形象是企业的无价之宝，是企业赢得信誉和效益的重要条件。在公司，职员的自身形象就至关重要，因为它关系到整个公司的形象。

生活中大家都在有意无意地塑造和关注着形象，那么，职业女性应该具有什么样的形象呢？所谓职业女性是指走出家门参加社会劳动，摆脱依附性、有自己的职业的自立女性。职业女性的完美形象是女性综合性的思想行为表现，即指女性在现实生活中生动具体的能反映精神面貌、思想感情和行为方式的外在美和内在美，是女性事业与生活、社会价值和社会地位的总和。

个人形象由内在形象和外在形象两部分构成的，是一个人的社会责任感、道德感、学识修养、个性心理特征和语言风格、仪表姿态、举止动作等诸方面因素的总和。只有良好的外形加上自信的谈吐和适度的举止才能很快赢得人们的尊重。

## 二、形象的重要性

职业女性如何设计自己是一个非常重要的问题，这不仅关系到自我价值的体现和个人与他人、社会之间的关系，同时也是你的创造能力、艺术眼光以及是否具有一些职业素质的反映。一句话：你的形象不仅关系到别人如何看你，而且也同样重要地反映了你如何看自己。如果你具有非凡的魅力，你就会更加自信，更加看重自己的价值，同时你也会赢得别人更多的尊重。

由此可见，个人形象的建立和完善是一个良性循环的过程，

一个人的形象越好，就会越自信，会更加看重自己的价值，从而工作也更加出色，得到别人敬重的程度也就越高。这一切反过来又会促使你更加注意自我形象，如此循环往复。

1990年，来自美国 Syracuse 大学管理学院的研究人员对《幸福》杂志所列 100 家大公司的高级执行经理和人事主管同时作了全面的调查。调查结果表明，英国 93% 和美国 96% 的公司经理都认为职员的个人形象非常重要。接受调查人员的职位越高，就越强调个人形象对于获得成功的重要性。

事实上有许多才华出众的人，由于糟糕的、不恰当的个人形象而影响了职业前程。由于消极的个人形象，不能很好地表现自己，以致得不到理应得到的重视。

个人形象可以影响他人对你的看法，就像每个人都会受别人形象的影响。周忆是一位成功的职业女性，她曾经谈到去法国公关公司前，她是一个穿着随便、不注重个人形象的女性，由于法国老板对公司职员的形象要求很严，老板自己也是一位优雅的绅士，周忆从那时起开始学习如何装扮自己，如何使自己更像个职业女性，她意识到了个人形象的重要性，并开始注重塑造自己的个人形象，她在公关生涯中获得极大的成功，后来，她跳槽到摩托罗拉公司后，从重视个人形象和公司的形象入手，经过不懈地努力，摩托罗拉公司终于获得了“穿唐装的摩托罗拉”的外号，成为中国家喻户晓的品牌，周忆也成为摩托罗拉公司的高级经理。当她谈到为什么在摩托罗拉公司取得非凡成就的时候又选择了 IBM 公司时，她坦言 IBM 公司总经理的个人魅力起了很重要的作用。良好的恰当的个人形象才会有吸引人的个人魅力，所以说，形象是一个人、一个部门的品牌，要生活在自信和快乐中，就必须重视自己的形象。

由于个人形象设计常常与相关的场合同时出现，就给人一种误导，似乎个人形象就是纯粹的化妆、美容、发型、服饰等外在包装。可以想象一下，如果一个人西装革履却举止粗俗，打扮入时却口吐脏话，他的个人形象怎么可能提升呢？反而更加令人反

感，所以，得体的礼仪是塑造良好形象不可或缺的因素。

每个人都是通过外在形象来展示自己的特点的，你的衣着、声音和举止会告诉别人你是个什么样的人，即使别人以前对你并不了解。我们通常在初次见面的几分钟内就会评价一个人的素质、背景和能力。如果你穿着保守、服饰古板传统，没有一点新意，别人怎么可能很快知道你是一个具有创造力的人呢？如果你言谈吞吐，眼神飘忽不定，别人就会更多地把你当作一个缺乏自信的人，怎么会认为你是一位成功人士呢？如果你的指甲修剪得不整齐或者根本就没有修剪，别人很难认为你是一个工作严谨的职员。所以你的眼神、你的说话方式、你的举止就是你最基本的信息，其他人正是通过这些信息知道你是什么样的人，或者判断你将来会成为什么样的人。一个成功的形象会让别人更多地了解你，也会令你在任何场合都会更加神采奕奕、信心非凡。

在如今竞争日益激烈的就业市场上，仅仅持有资格证书，甚至拥有工作经验都还是不够的，雇主的要求已越来越高了。

据统计，在工作失败的女性中，35%的人是因为她们的不良形象所导致的。公认的有魅力的女性个人形象是：穿着得体、谈吐优雅、有条不紊和具有职业权威。

## 第二节 职业女性形象定位

### 一、职业女性形象的层面

作为一名职业女性要充分理解个人形象的重要性，要获得一个理想工作和在工作中获得成功，需要依靠自身良好的素质，但这些内在的素质只有通过形象才能表现出来，并合理地让人接受。

#### （一）协调的外部形象

职业女性要认识自己、了解自己，注意穿戴、发型等与自己

的身体条件、身份、职业、环境等的协调。每个人都生活在文化符号里，如服饰有其明显的符号化功能，休闲的穿着不适宜在正规的、隆重的场合活动；穿着晚装白天在大街上招摇也给人不伦不类的感觉。再如各行各业都有与其工作性质和工作环境相配的服装，作为职业标志鼓励社会的监督，同时也是对着装者身份的一种提醒。

## （二）得体恰当的礼仪

人类文化进化了上万年，形成了许多礼仪来规范人们的行为。在什么样的场合担当什么样的角色，该如何表达自己，包括言谈举止、服饰打扮、仪表仪态等，都是有礼可依的。因为里面埋藏了一种文化态度，所以，要熟练掌握和恰当使用必要的公务礼仪、服饰礼仪、仪式礼仪等，才能做到行为得体、优雅，树立良好的职业形象。

## （三）精神、智慧的感觉

乐观地对待生活，热爱生活，精神饱满，神清气爽。愤世嫉俗的人可能是聪明的，但未必是智慧的。智慧的人大度、明智，分得清什么是重要的，什么是可以舍弃的，是不会被小事纠缠的人。

要敢于智慧地表达自己的观点，正确地对待生活、工作中的困难和不如意。要善于跟别人交流，跟大家成为好朋友，远离各种各样的自卑、猜疑，建立自信心，精神饱满地迎接每一天。

## （四）优雅的气质风度

从容的人才会优雅，自信的人才会从容，自强的人才会自信，爱学习的人才能自强。掌握了丰富的知识的人才可以处乱不惊、荣辱不惊，才会拥有优雅的气质风度。

漂亮的女性容易找，优雅的女性却不容易碰到，优雅需要文化，需要品位，需要审美，甚至需要长时间的磨练。培根在《论美》中写道：“形容之美优于色彩之美，而嘉言雅行之美又胜于形容之美。画家难以表现至胜之美，因为这种美难以尽现直观，此为一种精妙奇异之美。”真正的优雅就应该是“精妙奇异之

美”。

这些都直接表现了他人如何看你的标准，也是一般人在初次见面时关注对方的主要方面。

职业女性的形象中有更多的自我意识，即如何看待自己并予以定位。一般不求全，不盲目模仿他人，而是要扬长避短，把自己的最佳风采展现出来。

人的整体形象设计包括很多内容，主要有四个层面：第一层面：美容、美发、健美；第二层面：服装、鞋帽、服饰；第三层面：举止、风度、谈吐；第四层面：公关行为、职业行为、伦理行为和政治行为。

我们所说的良好的职业女性形象，指的是由内到外的美丽，如果只是停留在第一、二层面，是浅层次的漂亮，只有到了第三、四层次，才达到了我们所说的美丽。美丽和漂亮不是一个概念，漂亮更多地是指表面的好看。如：五官的精致、身段的匀称等。但美丽是散发出吸引人的魅力，美丽更多地来自内心的丰富和广博的知识等。漂亮的人未必是美丽的，美丽的人也不一定漂亮。美丽其实是一种影响力，这种影响力常表现在三个方面。首先是别人观察到的身体感觉；其次是给别人的心理滋味；第三是别人聆听到的语言感受。美丽的女性形象从身体与穿着、善良与关切、言谈与幽默对人产生影响力。

## 二、职业女性的形象类型

不具备任何魅力的人是根本不存在的。在茫茫人海中有的人显得与众不同、富有魅力；有的人缺少光彩，自甘于平庸的形象。但实际情况是只要你善于挖掘自己的优势，人人都可以有魅力。有些看起来缺乏魅力的女性往往是由于没有认真地审视自己，就对自己下了不客观的结论，从而不在展示魅力方面下功夫，或者运用的方法不当造成的。许多人经过正确的设计和塑造之后，连自己也会不相信居然还能有如此光彩！

其实年龄是无关紧要的。事实上，在不同的年龄段，相貌的

内容在发生着变化，人们对相貌的感觉和评价也在随之改变。

譬如说，天下的娃娃都一样可爱，那是一种近似小动物的美，稚气的表情、娇嫩的皮肤、憨态可掬的动作。少男少女的美洋溢着青春朝气，但我们可能发现，其中有些人因为正在形成的优秀个性而显得更具魅力。对于一个成年人的外貌，一般不会对其五官的构造、皮肤的质地给以高度评价，而是更加看重其所显现的精神内涵。叔本华说：“人的外表是表现内心的图画，相貌表达并揭示了人的整体性格特征。”

一个人相貌中真正有吸引力的是那些显现了智慧、德行、教养、个性等心灵品质的因素。因此，明智的人选择顺应大自然的安排，在不同的季节收获不同的果实。

美好的形象是无形资产，是一笔难以估量的巨大财富。整体形象设计的概念和方法，已经开始为人们所接受。

每个人都有属于自己的个性气质，这种内在的气质影响着其外在的形象，所以，美好的个人形象应该是内在气质和外在形象的和谐统一。比如一位文静、内向的女士，她的穿着打扮应当庄重、柔和，这样可以更好地表现她贤淑、文雅的个性。如果她浓妆艳抹，穿一身色彩艳丽、新潮、夸张的服装，就会因此损坏了她的形象。因此，一个人的外在形象设计是很重要的。一个陌生人第一次见到你，就会根据你的外在形象，对你的职业性质、文化修养、性格特点、层次格调做出大致的判断。如果这种判断与你的实际情况或者与你想要表达的意思相去甚远，那就说明你的形象设计是失败的。每个人都应当懂得通过自我形象的设计，去更好地表现自己的风格特性，去创造令人乐于接受的、富有魅力的个性形象。

每个人都可以根据自己条件、自我感觉和环境要求，选择最适合自己个性的形象类型，然后根据这种形象的特点有针对性地修饰自己、完善自己。根据人们的个性特点和外在形象大致可以划分以下几种类型。

### （一）清纯型

这种类型给人以恬静、纯洁、柔和自然的印象。妆色应清淡，发型最好选择直发，不要有生硬的棱角。服装以纯棉、麻等面料为主，款式舒适随意。

### （二）活泼型

这种外型给人以动感、健康、向上的印象。这种人一般较矮小，化妆时可选用表现日晒健康的较深肤色，注重眼睛的修饰，给人以生动、健康的感觉。发型可選用短发或马尾辮等。服装可选择T恤、短裤、带遮檐的帽子，配以运动鞋、短袜。小夹克、马夹、牛仔服也很适于表现这种性格。

### （三）潇洒型

这种外型给人帅气、爽朗、随意、正直的印象。化妆应以健康色为基调，着力表现皮肤的光泽和眼睛的神采，眉型要刚毅有力。这种类型的人发型和服装都不宜有矫揉造作之感，而要大方、自然。女士应以短发、中等长度的直发或大波纹的卷发为宜。穿上有男装特点的服装同样显得生气蓬勃、潇洒精干。

### （四）典雅型

这种外型给人高雅、庄重、成熟、深沉的印象。化妆时可选用表现高雅的冷色调。发型以中长发及盘髻为主。服装宜选择质地上乘、做工讲究、美观大方的款式，以表现女性的优雅气质和高尚的审美情趣。

### （五）艳丽型

这种外型给人华艳照人、婀娜多姿的印象。妆色宜鲜明瞩目，大胆运用色彩。发型可選用披肩的大波浪或是高盘的发髻。服装以颜色纯度高、色彩艳丽的式样为主，正式场合可穿着表现曲线的长裙，配以闪亮的饰物。这样的装束可以表现出华贵、浪漫、多姿多彩的形象特点，切忌妖艳、庸俗。

## 三、职业女性的形象定位

形象定位是形象设计的前提 是根据个人的性格特点、职业

的需要等给自己定出相对适当的位置。若定位错了，设计肯定会出问题。如果形象定位不准，肯定会“走形”、“扭曲”。比如：作为未来的职业女性的女大学生的形象，应定位为朴实、青春、明朗、向上。虽然现代社会是一个强调个性的社会，但如果以此为由置公众审美和社会审美于不顾，越出形象的定位就是不妥的。每个人应在自己的形象“位置”范围内设计自己的形象。某大学曾经有女生剃了光头，在校园里招摇，就引起大家的争议。有些人认为这是个人的权利，个人有决定自己形象的权利，无须指责。其实，这不是个人权利的问题，而是个人形象定位不妥的问题。

一般来讲，职业女性形象定位中需要忌讳四点：一是忌怪。追求个性和以怪为美是两码事，作为职业女性的形象应该是以舒适、得体、大方为主。二是忌俗。职业女性要有文化品位，无论在外在形象的着装、打扮上，还是在内在形象的塑造上，都要讲究一点文化品位，不可盲目地追求时髦。三是忌粗。这主要是就语言形象和举止形象来说的，无论穿着多么得体，粗俗语言和举止都会把美好的形象毁坏。四是忌木。所谓“木”指的是对自身形象不在乎、无所谓。比如有的职业女性打扮得一点特色都没有，违背一般的审美常识，她们却不以为然；有的人坐姿和站姿很难看，东摇西晃、佝肩偻背，却不自知，这就是“木”。平时不注意，就会与“玉树临风”或“亭亭玉立”无缘。

### 第三节 职业女性形象设计

#### 一、形象设计的含义

所谓形象设计，就是要在原有的条件基础上，定义一个被公众接受的期望形象，被设计者以这个期望形象为目标，调整自己的心态和行为，使之达到所设计的目的。形象设计是美化人生、

美化生活、美化社会的一门艺术，是现代设计学的一个重要组成部分，已经逐渐发展为专业的学科和独立的文化体系。严格地说，形象设计是一个系统工程，并非一朝一夕可以完成，但大多又是在自己已有的模式上加以拓展和延伸，更是有效展示自己优势的过程。

英国前首相撒切尔夫人上台前，她的形象顾问认为她快而尖细的嗓音会对竞选首相不利，为她选择了略为低沉但温和、坚定的声音、语调，这与稳重、沉着、和蔼可亲却又果断决策的首相形象相吻合，结果收到了很好的效果。

形象设计，包括的内容广泛，是对人的内在、外在形象的全面包装，它直接影响到人的生活方式和生存状态。是建立在一定的经济基础上，通过各种手段和艺术创造，最终传达形象信息和理念的实践活动。

## 二、职业女性形象设计的特点

形象设计可以使职业女性恰如其分地呈现在他人之前，让人们对她的背景、能力、性情等有正面的看法。正确地进行形象的设计、塑造得当的外表、优雅的仪态，并随时根据客观需要调整自己，是非常重要的投资。

### （一）社会性

任何一个人都是社会的一分子，每个人的成功都离不开社会的理解、支持和合作，无论如何给个人形象定位，都要以社会责任感、道德感为前提。作为一个职业女性，有个人和社会双重归属的性质，因此个人形象定位既要符合个人的趣味，又要考虑社会的认同。

### （二）战略性

指形象设计要考虑到全局和长远，不能只顾及自己一时的感觉良好。1994年，美国人把最差服饰奖颁给了当时的美国第一夫人希拉里·克林顿，因为公众对她常在社交场合着裤装及色彩繁多、没有女人味的服饰颇有微词。这种服饰可能和她是一位出

色的律师有关，但作为总统夫人的外交形象，代表的不仅是一个人，更是一个国家。

有些时候为了战略性的需要，个人形象的设计要牺牲一些个人的感觉和爱好。

### （三）整体性

内在、外在形象，对个体而言，有着同等的重要性，偏废了哪一方面都不能称其为完美的个人形象。周总理的气质风度是公认的好，他内在的道德、学识、修养和外在的语言、举止、礼仪形成高度的和谐统一，令举世折服。

整体就不能忽略细节，在个人形象设计中，细节就是文化，而任何一种文化往往是以其物化的表层来观其内核，而内在的特质则是表层改变的真正动力。

### （四）稳定性

个人形象表现了个人的一贯风格，至少在一个时期内，应保持在一个相对稳定的状态中，因为公众的认识结构一旦形成，就会自觉不自觉地排斥另一种形象。

上海东方电视台主持人袁鸣，想通过主持《新闻故事》尝试转型为学者型新闻主持人，但一亮相，立即遭到上海媒体的批评，而且迅速波及国内其他地区。据说，这和当初倪萍主持《文化视点》的遭遇如出一辙，公众接受她们综艺节目主持人的形象，而新闻主持人却定位在白岩松、敬一丹的形象上。

一个游移不定、变化莫测的个人形象，常常会动摇社会公众对自己判断能力的信心。同样，这样一种风格的个人形象设计难以塑造一个较为成功的个体形象。

## 三、职业女性社交形象自我测定

每个人需要全面了解自己的形象，必须对那些危害自己职业前程的形象问题有一个清醒的认识。让我们请你给自己打分，看看对自己形象的哪些方面感到满意，哪些方面需要改进。

形象要素 \ 内容	较差	一般	较好	一流
音 质	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
交流技巧 (包括写作和 语言表达能力)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
举止风度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
社交技巧	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
就餐礼仪	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
眼神交流	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
握手技巧	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
坐立姿势	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
健康状况	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
边幅处理 (头发、皮肤、手等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
衣着及其个性	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
行为方式	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

得分标准依次为 0、1、2、3 分，所有单项分值相加便是你的总分。

◆如果总分低于 8 分，可以说，你的形象对你很不利。

◆如果总分在 9~12 分之间，那么你处于一般水平。你很少冒犯他人，但同时你的上司对你也不会重视。

◆如果总分在 13~24 分之间，那你是有希望的，但你的形象可能缺乏全面性——某些方面很好。

◆如果你的总分处于 25~36 分之间，说明你已意识到形象的重要性，并且一直努力改善。

无论你得了多少分，你现在都应该对自己存在的弱点有更清醒的认识。如果你能改善弱点、发挥长处，你就能拥有一流的形象，得到他人的尊敬和重视，最重要的是使你自己信心非凡，扬

长避短，尽可能最好地表现自己。

### 思考与训练

1. 形象的含义是什么？
2. 形象设计的内涵是什么？
3. 职业女性形象的类型有哪些？你认为你更适合哪种类型？
4. 职业女性形象设计的特点和方法有哪些？

## 第二章 职业女性形象设计——仪表仪容

学习目标：

1. 了解注重个人仪表，对建立良好社交形象的重要性。
2. 熟悉仪表仪容的含义与基本要求。
3. 了解美容的常识，掌握美容化妆的技巧。
4. 学会根据自身条件，设计一个最佳形象。

风度翩翩，仪表堂堂，是每一位女性追求的理想形象，但并非人人皆能如此。出众的形象既有先天的因素，也有后天的成分。仪表美是自然美与修饰美的统一；是内在美与外在美的统一，因此，注重仪表美是每一位职业女性的必修课。

### 第一节 职业女性仪表美

#### 一、仪表美

仪表，是指人的外表。它包括人的容貌、姿态、服饰和个人卫生等方面。仪表是一个人的精神面貌、内在素质的外在表现。

仪表在人际交往的最初阶段，往往是最能吸引对方注意的，我们常说的“第一印象”的产生多半就是来自一个人的仪表。仪表端庄、穿戴整齐者比不修边幅者更有教养，也更懂得尊重别人，这已成了一般人的思维定势。心理学家认为，最初印象的形成在见面的 15 秒钟就形成了，人和人之间的沟通，首先是视角的沟通，好的第一印象往往是“肯定”的开始，坏的第一印象往往是“否定”的开始。

美国有关部门曾做了一个试验：让一个人到 100 家公家洽谈业务，前 50 家，他的仪表不整，不修边幅，结果只有 20% 的公司勉强接待了他；后 50 家，他换了一副仪表，西装、领带、皮鞋，结果 80% 家公司热情接待了他，同是一个人，两种不同结果。

一段有关前美国林肯总统的轶事也说明了这一点。林肯总统委托朋友给他推荐一名顾问，朋友满有把握地给他推荐了一位才识过人的阁员，林肯却没有接纳。问及原因，林肯说：“我不喜欢那个人的面孔。”朋友很生气，问他：“为什么以貌取人，他不能为自己天生的脸孔负责呀。”林肯断然地说：“40 岁以前的相貌上帝负责，40 岁以后要自己负责。”意思是说天生的相貌是爹妈给的，上帝也改变不了，但后天的相貌是自己培养的。这件事一方面说明了人的形象对自己前途的影响，同时也说明自我形象是可以改善的。仪表端庄、风度翩翩，容易给人美好、亲切的印象；衣冠不整或不注意衣服搭配，容易引起人们的厌恶。一个女性，如果过分注重外表美，自然显得轻薄。相反，如果只注意内在美，而忽视外在美，就好比一颗明珠蒙上了一层灰尘，使人看不见她光彩。作为女性，注意自己的外在美，是热爱生命、热爱生活的表现。不仅要在事业上实现自己的人生价值，而且要在生活中，活得潇洒，活得美丽，活得有意义。

综上所述，仪表美是一个综合概念，它应当包括以下三个层次的含义：

其一，仪表美是指人的容貌、形体、体态等的协调优美。如体格健美匀称、五官端正秀丽，这些先天的生理因素是仪表美的基本条件。

其二，仪表美是指经过修饰打扮以及后天环境的影响形成的美。无论一个人的先天条件如何，都可以通过化妆、服饰、外型设计等方式使自己拥有仪表美。天生丽质这种幸运并不是每个人都能够有的，而仪表美却是每个人都可以去追求和创造的。即使天生丽质，也需要用一定的形式去表现。