

第一章

怎样设计交际形象

随着人的社会活动增加，人们愈益注重自身的形象美。形象，全面反映了一个人的素质、受教育的程度及能够被人信任的程度。一个人举止端庄文雅、落落大方，就会给人以深刻印象。“相貌的美高于色泽的美，而秀雅合适的动作美又高于相貌的美，这是美的精华。”优雅的形象，帮助你得到良好的社会声誉。

穿出风格

一个打扮并不华贵却端庄严肃而美德的人是令人肃然起敬的。

——培 根

衣装是人的门面，许多人经常因为他们不得体的穿着而备受指责。初看起来，仅凭衣着去判定一个人似乎肤浅轻率了些，但是衣着有时确实是衡量穿衣人的品位和自尊感的一个标准。渴望成功的有志者总是像选择伴侣一样谨慎地选择衣装。俗话说：“我根据你的伴侣就能判断你是什么样的人。”一个文学家也说过一句相当精妙的话：“让我看看一个妇女一生所穿的所有衣服，我就能写出一部关于她的传记。”

着装典雅的人给人的印象深刻，它等于向大家传递一个信息：他在做自我推销：“我是一个重要的人物，聪明、成功、可靠。大家可以尊敬、仰慕、信赖我。我自重，你们也应尊重我。”反之，穿着邋遢的人给人的印象就差，它等于告诉大家：“我是个没什么作为的人，我粗心、没有效率、不重要，我只是一个普通人，不值得尊敬，我习惯不被重视。”

与人交往时，穿着打扮有很大的讲究：

(1)要适合自己的特点

每个人都有他特定的社会角色，这种角色又有特定的

言行、服饰。例如，社会地位较高的人应该外表端庄、衣着整洁，如果不顾形象就会影响交际效果。“穿衣戴帽，各人所好。”这话在日常生活里没错。但当参加社交活动，与人交往时你就不能简单考虑个人所好了，而应考虑自己这个角色的需要，尽量做到衣着与角色相协调。否则，当别人对你产生误会，带来不必要烦恼时，只有眼睁睁地吃亏了。

(2) 要适应特定环境

有时，特定环境对衣着有特定的要求。这时，在衣着服饰上就应随着交际环境而变，不惜牺牲个性风格进行独具匠心的选择。许多演员穿着就是如此，一旦要演戏中的角色，则无一例外地严格服从角色的需要。

(3) 要体现个性交际风采

在符合角色的要求下，可以适当提倡穿着的个性化。除了警察等统一着装的职业外，其他人在衣着上有广泛的选择余地。可以根据自己的爱好、气质修养、审美情趣进行选择，以展现自己与众不同的风采。

人不是由衣装造就的，但衣装给我们的社交生活带来的影响远远出乎我们的意料。别扭、寒酸、不合身的衣服不仅会使人失去自尊，还会使人失去舒适和力量感。得体衣装使人风度翩翩、谈吐自如。穿着得体的意识使人举止优雅，而低劣的衣服只会使人在交际中感到心情紧张。

表现出充分的自信心

我们的命运，理应由我们自己掌管和负责，
对此必须要有坚定的自信，不然就会无法胜任这份责任。

—— 海伦·凯勒

与人交往时 需要彼此尊重 在比自己强的人面前 不要畏缩 在比自己弱的人面前 不要骄纵。学问有深浅 地位有高低，但所有的人，人格都是平等的。

世界名著《简·爱》中的男主人公罗彻斯特身为庄园主 财大气粗 对女主人公说过：“我有权蔑视你！”他自以为在地位既低下其貌又不扬的简·爱面前，有一种很“自然”的优越感。但有着坚强个性 又渴望平等的简·爱 坚决地维护了自己的尊严，她寸步不让反唇相讥：“你以为我穷 不好看就没有自尊吗 不 我们在精神上是平等的 正像你和我最终将通过坟墓平等地站在上帝面前。”这番话强烈地震撼了罗彻斯特，并使他对简·爱产生了由衷的敬佩。

一个人只要不是情操低下，行为卑劣兼酒囊饭袋，那就无论能力大小、地位高低、条件好坏，都应有充分的自信，而不应自感低人一等，这种平等观念是人际交往中所应具备的态度和风度。

自卑的人怎样建立自信心呢？

(1) 始终想着自己的长处

许多人在应酬中总认为，由于他们没有像别人那样聪明、漂亮或灵活，总感到低人一等。其实，那是因为他没有发掘和表现自己聪明才智的实际作为。如果认识了自己的自我价值、确立了自信，有了积极的自我形象感，那就会积极进取，充分发掘自己潜在的聪明才智，那么伟大对你来说仅仅是机会而已。

(2) 投入到你的工作当中

每一个人都拥有天上的一颗星，在这颗星星照亮的某个地方，有着别人不可替代的专属于你的工作。因而你必须百折不挠地找到自己的位置，这需要时间，需要知识、才智、技巧，需要整个心力的成熟发展，不要因为看到别人似乎轻易取得成功而气馁。

(3) 时刻想着自己能成功

不少人心中经常出现“糟糕，我又讲错话了”等等。由于无数个这类信息每天在脑中闪现，就会削弱自我形象感。克服这种怯弱自责心理的良好方法是想像。为了取得成功，你必须在脑中“看”到你的正确取得成功的形象。在脑中显现你充满信心地投身一项困难的挑战形象。这种积极的自我形象在心中呈现，就会成为潜意识的一个组成部分，从而引导你走向成功。这种成功的白日梦，是一个能确立成功的自我形象的可以普遍采用的方法，你不妨试一试。

(4) 不要为别人的期待活着

他人对自己的期望是一种信任的期待，会成为一种前进的动力。但是，它有时会成为束缚你的桎梏。所以，你不要看到别人成功而对自己妄自菲薄，不要错把人家的期待

作为沉重的精神包袱，能真正认识自己的只有你自己，凭你的知识与经验，以及直觉去寻找你的位置，你有着属于你的成功，它在等待着你。

(5)多寻益友

最能增强你的良好自我形象感的途径是使你感到你的生活中充满着爱。这要通过你的努力去实现。向他人贡献你的爱，你会得到他人的爱。当然，要记住在与他人交往中，不要被他人吞没了自我。如果你忘记了自我，那就失了生存的目的。在人际交往中，我们不要忘了鲁迅先生告诫的一句话：“不要把自己看成别人的阿斗，也不要把别人看成自己的阿斗！”要充分自信，平等待人。

平时举止要不失身份

真正的美，是它本身能显示出熠熠的神采。

——卢梭

在社会交往活动中，给对方留下美好而深刻的印象，外在的美固然重要，而优雅的举止和高雅的谈吐等内在涵养的表现，则更为人们所喜爱，这就要求我们应当从举手、投足之间有意识地锻炼自己，养成良好的站、坐、行姿态，做到举止端庄、优雅得体、风度翩翩。

(1) 站如松

一个人站立时的标准姿势表现为：抬头，两眼平视前方，嘴唇微闭，面带微笑，下颌微收，放松双肩，稍向下压；挺胸、收腹、立腰，双臂自然下垂于身体两侧，双腿直立，膝和腿后跟要靠紧。

一个人站立时不良的姿态表现为：身体僵直，胸部外凸，板腰；垂肩，脊柱后凸；弯腰驼背，身体肌肉欠缺紧张度；胸部下凹或脊柱前凸，腹部鼓起；胸部下凹及垂肩，脊柱侧凸。此外，缩头探脑，佝偻双肩，双腿弯曲颤抖等，这些站姿都会给人留下不良印象。不良站姿不能显示出人的朝气及活力，所以我们平时应注意站立时的姿态。

无论男性还是女性，站立姿势应给人以挺、直、高的美感。

就男性来说，站立时身体各主要部位舒展，头不下垂，颈不扭曲，肩不耸，胸不含，背不驼，髋、膝不弯，这样就能做到“挺”。站立时脊柱与地面保持垂直，在颈、胸、腰等处保持正常的生理弯曲，颈、腰、背后肌群保持一定紧张度，这样就能做到“直”。站立时身体重心提高，并且重点放在两腿中间，这样就能做到“高”。

(2)坐如钟

正确的坐姿可以给人以端庄、稳重的印象，使人产生信任感。另一方面，它也可以给交谈带来方便。其实，坐姿本身就可以向对方传递信息，因此应作为一种交际手段加以注意。

正确的坐姿是：入座时要轻要稳。走到座位前，转身，轻稳地坐下。身体上半身稍微向前倾，背部勿靠住椅背，手要端正地放在腿上，脚跟要靠拢。如果是面对面谈话，身体要稍倾斜而坐；双膝间的距离约为一个拳头，也可以自然并拢，双腿正放或侧放，双脚并拢或交叠。坐在椅上，应至少坐满椅子的 $\frac{2}{3}$ ，脊背轻靠椅背。

坐时不可以高跷起二郎腿，坐下后不应随意挪动椅子。不要为了表示谦虚，故意坐在椅子边上，身体萎缩前倾，这是一种阿谀相。坐时也不可以将大腿并拢，小腿分开。就坐以后，不能两腿摇晃，或者一条腿搁在另一条腿上。无论男女，都不宜把腿分得很开。

所谓坐有坐相，是指坐姿要端正。人的正常坐姿，在其身体背后没有任何依靠时，上身应正直而稍向前倾，头平正，两臂贴身自然下垂，两手随意放在自己腿上，两腿间距和肩宽大致相等，两脚自然着地。背后有依靠时，在正式社交场合，也不能随意地把头向后仰靠，显出很懒散的样子。

(3)行如风

人们行走的姿态——步态——是千姿百态、变化万端的，比如有消磨时间的散步、无精打采的慢步、大摇大摆的阔步、闲庭自得时的信步、节奏均匀的慢跑、风驰电掣的疾奔、老态龙钟的蹒跚、犹豫不决的徘徊、偷偷摸摸的蹑行、摇摇摆摆的跛行、姿态优雅的滑行、兴高采烈的蹦跳、心焦气躁的急走、故作姿态的扭摆，夸张行进的正步、急促小奔的碎步，等等。这些移动身体的步态，每个人在日常生活中都会用到其中某些部分。

正确的步态可以表现出一个人朝气蓬勃、积极向上的精神状态，呈现出一种健美的姿态，行走时如一阵疾风，会给人留下美好的印象。

男子走路贵稳健、迅捷；女子走路贵婀娜、轻盈，但以自然明快为好。法国的心理学家简·布鲁西博士发现人的性格与行动有着很大的关系。从一个人走路的姿势、笑的样子、说话的方式等，甚至从一个完全出于无意的小动作，都可以推断出其当时的心理状态。这也就是说，即便是走路，也会反映出一个人的特点：沉着冷静的人走路时，步伐坚定沉稳；健步如飞的人，朝气蓬勃。

保持自然可亲的个性

当你单独时，你全部是自己的，有了一个伴，
只剩半个自己，并且做伴的品行愈次，所剩愈少。

——达·芬奇

一个人生活在众人之中，如果细致的人批评他粗心马虎，爱打扮的人批评他太简朴老土，考虑繁琐的人批评他太简单，谦虚的人批评他骄傲，委曲求全的人批评他太刚强直率，那么会令他无所适从，不知应该听哪一个为好。其实，你不必考虑怎样去适应每个人。因为一个人一生不可能使所有的人都满意，就是连人皆称之为圣人的孔子也不可能做到。如果去“以一身就顺从众口”那成了一个什么样的人呢？对此，我们可以借古人常说的中庸之道作为立身行事的行为准则，不需要去管众人的是是非非、毁誉称赞。也就是说要有自己的个性，有自己的生活准则，有自己独立的价值标准，自己的人生观。

作为人，你如果没有个性，你就不复存在；你的个性如果受到压抑，得不到发展，你的灵性就得萎缩，人格就得苟且。这样，你虽然变得柔弱温顺，但却降低了创造的能力，丧失了竞争的能力。你也许会以最漂亮、最新款式的衣服来装扮自己，并表现最吸引人的态度。但是，只要你内心存在着贪婪、妒忌、怨恨及自私，那么，你将永远无法吸引任

何人 却只能吸引和你同类的人。物以类聚 人以群分。因此 你可以确定 被吸引到你身边来的 都是品格与你相同的人。

优良的个性要求人具备如下几点：

诚意。诚意一般是指由热情、热心和兴奋等柔和而成的感情状态。一个对工作学习和他人抱有诚意的人，往往弥补个性上的一些缺点。

友爱。友情可以使你交游广阔，建立充满善意和体贴的良好的人际关系。但切记勿把友情与亲昵混为一谈。友情是一种互助的关系，它能激发朋友之间相互尊重。

理智。这就要开动人的思维机器，要多看、多听、多思，凡事都能以明确而理智的行为来进行。在处理事情的过程中，不随意埋怨、轻视别人，即使发生在你面前的是重大事件，也能冷静理性地应变，渡过难关。

英俊、潇洒、魅力。这和个人风采有关。清洁、整齐、英俊、潇洒的风采，使你保持自然可亲的个性，再加上良好的教养，确能助人事业成功一臂之力。

一个真正懂得与人相处的人，绝不会因场合或对象的变化而放弃自己的内在特质 盲目地迎合、随从别人。有的人总觉得自己本来的面目不如别人，于是随着环境、对象的变化而不断改换自己，结果弄得面目全非。保持一个真实的自我个性，并不等于要使自己与别人格格不入或标新立异，甚至明明知道自己错了或具有某种不良习惯而固执不改。

注意日常生活中的细节

在不断的探索过程中，根据自己的判断去选择个人的态度。坚持不懈地约束自己。

——杜伽尔

今天，有的人很少注意检点小节，他们将轻浮视为洒脱，将放荡不羁视为追求个性。这种认识上的错误，使他在为人处世中处处碰壁。有个人在工作单位上班，下班，与人见面从来不与人打招呼，对面来人了，赶紧将头扭向一旁。他获得了一点成绩，更加我行我素旁若无人，当他失败时，没有得到别人一点的安慰和帮助，大家的评语竟是“活该”、“应有此报”。这样的结局多令人心寒。如果他平时能放下自己的那副趾高气扬、不可一世的派头，与周围的人多接触，又怎么会落得如此狼狈下场呢？

不要小瞧了和别人相处这件事情，虽然与人相处的最初阶段只是打招呼，但不要忘记，在人的内心有思想和感情两个方面，心与心之间的轴要想系上轮带，最初的方法就是打招呼，由陌生到认识再熟悉，首先刺激感情，然后也易于沟通、交流思想了。如果连最简单的如“您好”、“再见”等等日常的招呼也不会的人，怎么能称得上是一个成功的社会人士呢？人生活在社会上，还得受社会环境的制约和诱导，不可能不与周围的人接触，你不拘小节，难道你

周围一般交往的人也不拘小节吗？

在交往时，言行举止往往与人的内心世界联系在一起，因此对于个人的言行举止，也必须注意。因为这些言行可能会使对方产生对你的好恶，从而在一定程度上影响交往的成败。尤其应该注意的是，尽量不要招致对方的不愉快。这种损人利己的事情，一定要严加禁止。所谓“严于律己，宽以待人”，我们总要时时反省、检视自己的举止言行，虽然只是些小节，平时稍加注意才会让对方对你有好感。

交往中，只要你静静地观察别人，就会发现，下面讲到的几点，就是交际中大部分人公认的恶劣态度：

就表情而言，注意的态度主要有：

自鸣得意的态度、傲慢的态度，不屑的态度——这会伤害对方的自尊心；

不稳定的态度——说一些没有自信心的话，而使听的人无法信任你；

卑屈的态度——被视为傻瓜、无能，会让人低估你的实际能力以至被人从骨子里看不起，过度热衷于取悦于别人，很难给人好印象；

冷淡的态度，谄媚的态度——使人感觉不亲切，缺乏投入感，态度过于严肃，以使男性敬而远之的女性为多；

不识时务的态度——如在酒席上谈论严肃的话题，如诉说悲哀的事情时，脸上无任何表情，或只知谈论个人兴趣，从不理会别人的感觉和反应；

⑥随便的态度——给人马马虎虎、消极的感觉；反应过激，语气浮夸粗俗，满口俚语粗话。

以上所举的态度，应该随时注意，应避免这些不良态度在与别人交往中表现出来。

就动作而言，应注意的姿势或动作，主要有：

坐要有坐相，不要随便左右晃动，如果是女士的话两腿要并拢；站立时膝盖要伸直，腰板要直。不要抖腿，不要撅臀部；不要抓头搔耳，两手应自然垂放在两侧，或是轻放在前面；不要玩弄或吮吸手指，尽量不要跷脚；表情温和，有亲切的眼神和饱满的精神。

有的人说话喜欢将手插在口袋里，有时还坐在桌子上。这不是好的习惯，这是一种过于散漫，过于随便的讲话方式。在交谈时，将手插在口袋里，不仅很难令对方接受，而且容易让人产生不良的印象，尤其是在多数听众面前，这种姿态会使周围的人觉得这位发言者只沉迷于自己的世界之中，而将他人看做较自己低下，且表现欲望非常强，使人感觉到别人不可超越他。不管你有没有这种傲慢的想法，但这种态度，很容易让人误以为你就是这样一种人。

上面说到的，都是人际交往中需要注意的小节。当然，注意小节并不是提倡处处都谨小慎微，缩手缩脚，婆婆妈妈。如果有人要钻牛角尖，要钻死胡同，对付这种人最有效的方法便是保持沉默了。

保持精力充沛

忽略健康的人，就是等于在与自己的生命开玩笑。

——陶行知

精力充沛的人看起来神采奕奕，不但睡得香、工作效率高，别人也乐于和他交往。同时，这种人身体强健，情绪良好，皮肤光亮，双目有神。

我们每个人都可以成为一个精力充沛的人，方法很简单，不妨参照下面美容专家的提示去做。

（1）饮食

人要使精力充沛，就要保证摄入足够的营养。平时餐桌上可以选择四大类基本食物：面或饭的谷类制品；肉、家禽或鱼；水果或蔬菜；奶类制品。至于数量方面，由于每个人对各类食物的消耗不同，例如南方人要吃米饭才饱，北方人要吃面食才饱，但只要每餐都包括以上四大类食物，就可以达到饮食均衡的目的。

任何一种有热能的食物都能充市我们的精力，糖类能迅速补充精力，因此，当我们饥饿时可以吃一些水果，这经含有丰富的营养，继续供给身体所需的养料。此外，要对如茶、咖啡、朱古力、可乐饮品少用为佳，虽然咖啡有提神作用，但副作用亦有不少，特别是作呕及神经紧张，咖啡因会

令人上瘾，习惯了我们就会越饮越多。

有时候，我们为了迅速恢复体力，不妨吃些碳水化合物食堂品，因为它比脂及蛋白质更易被身体吸收，马上进入血管。

(2) 睡眠

晚上睡得好是健康必需，如果睡眠不足，第二天起床会头痛、疲倦，影响一天的工作，注意力分散。睡眠时间多久才适当？这就看个人而定，有人 5 个小时就够了，有人需要 9 个小时 通常以 8 小时为适中。

一个人如果连续 72 小时不睡，身心两方面都会有危险。医生说，一睡不睡会减低人的记忆力、判断力及反应能力。

(3) 运动

生命在于运动。运动充沛精力，增进活力，运动的结查，能促进血液循环系统，排出身体内的废物。养成经常运动的习惯，跳舞、散步、跑步或游泳都是很好的选择。

运动还能为我们消忧解烦。当我们烦恼时，不妨做些体力活动，体力民脑力互相交替，能令我们的身体充满活力。