

现代职场 形象设计

全球化时代职业人士的必修课

中央电视台首席化妆师徐晶与您分享

YOUR

徐晶 著

PROFESSIONAL

IMAGE



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

现代职场 形象设计

全球化时代职业人士的必修课

YOUR
PROFESSIONAL
IMAGE

徐晶 ◎ 著

尹鲁乡 关静 马枏 绘图



中 信 出 版 社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

现代职场形象设计 / 徐晶编著. —北京: 中信出版社, 2007.1

ISBN 978-7-5086-0787-0

I. 现... II. 徐... III. 个人-形象-设计 IV. B834.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第154614号

现代职场形象设计

XIANDAI ZHICHANG XINGXIANG SHEJI

著 者: 徐 晶

责任编辑: 符红霞 张 芳

装帧设计: 印象·迪赛设计

出 版 者: 中信出版社(北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 北京国彩印刷有限公司

开 本: 965mm × 1270mm 1/24 印 张: 9 字 数: 161千字

版 次: 2007年1月第1版 印 次: 2007年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-0787-0/G · 206

定 价: 45.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010—85322521

<http://www.publish.citic.com>

010—85322522

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

徐 晶

国家一级艺术形象设计师，中央电视台主任化妆师。曾经担任中央电视台22届“春节联欢晚会”的化妆造型设计、各省市电视台播音员主持人屏幕形象设计等工作。

近年来多次为中直系统、国务院、全国人大系统、中宣部、中联部、教育部、外交部、公安部、铁道部、国家审计署、国资委、全国妇联执委会、全国总工会、海关总署、广电总局等多个部委，新华社、中央电视台、各省市电视台、求是杂志社、中国日报社、经济日报社等媒体，清华大学、北京大学、南京大学、中国传媒大学等大专院校，中信银行、建行、工行、农行、交行等金融机构，联想集团、五矿集团等大型企业，以及各省市领导人进行现代职场形象设计、现代女性职业形象设计、电视屏幕整体形象设计、领导人职业形象设计、新闻发言人媒体形象设计、现代企业家职业形象设计等讲座。

出版有：

《自我形象设计》/《生命的化妆》

参与撰写：

《领导者媒介形象设计》/

《新闻发言人理论与实践》/

《数字时代的电视图像》

◎ **分享**和谐的身体比例概念，依据自身体貌特征，塑造得体的职场形象。

◎ **分享**色彩基本知识，根据自身肤色特征、出席事由、职场定位及个性，把握色彩选择和搭配的常识。

◎ **分享**TPO原则，依据身势学的原理，调整自身非语言符号的表达，凸现个性特色，做合格的遵循国际化时代印象管理规则的职场人。

责任编辑：符红霞 张 芳

封面设计：印象◎迪雅
13910575075

经 销：中信联合发行有限责任公司

自序

我国已进入了全球化时代,和世界接轨、与国际接轨,成为大家经常看到和听到的词汇。如何在中国国情的基础上,学习发达国家的先进经验,使我们国家的发展更加优质、快速,已成为大家关心的首要问题。我在国家电视台二十几年的工作过程中,循序渐进地了解了电视制作规律与电视专业造型之间的关系,了解了电视节目制作是需要掌握科技与艺术完美结合的跨学科专业。同时也由于工作的关系,在和社会各界交流的机会中,了解到许多职业人士目前亟需掌握有关国际化时代职场形象设计方面的知识。他们希望我能够在本专业的基础上延展开来,帮助大家掌握职业形象设计方面的一些基本概念,甚至期望我在这方面作一些研究和普及教育的工作。

近年来,我国优秀的专家、学者、艺术家们进行为了国家的进步,立足自己高深的专业背景,采用通俗易懂的方式为大众进行多项、多类的科普教育,我自己也常常得益于其中。如我非常敬仰的洪韶光先生、冯骥才先生、郑小瑛女士、盛中国先生等大师们,他们在各自的专业领域里都是如日中天的大家,他们的社会责任感和谦和的人生态度一直是我心目中的榜样。我的职业领域和大师们指引人类生命状态的伟大比起来微不足道,但我很想追随大师们的精神,为当今的社会做些什么。

职业形象设计在我国还属于一个新的学科领域,其中涉及到心理学、美学、交流学、人文学方面的专业知识,同时也涵盖着服饰学、色彩学、发型设计、化妆造型设计、身势学、身体保健、化学等领域的内容,属于跨学科综合性的专业。我国目前尚未建立职业形象设计方面的专业教育体系,但是因社会的快速发展而催生的在这方面的需求却是巨大的。我的工作和职业形象设计有着密切的关系,二十几年的工作经历,使我梳理和总结出了形象设计方面的一些造型规律,并且利用在国内外出行的机会,了解和学习到国际上有关职业形象设计方面的一些潜在规则,也深入了解了我国各界职业人士的工作特点与现实需求。多年来我在进行本职工作和对广播电视系统作教育培训的工作之余,还和社会各界的朋友们一起分享有关职业形象设计的知识,为政界、企事业以及教育机构作培训讲座,也为此做出了一系列的讲座课件。课件的主要内容是在此书中与大家分享的“职场

形象设计”的部分,又在该内容的基础上,细化为有关领导者职业形象设计、新闻发言人形象设计、现代企业家形象设计、现代女性职业形象设计及如何面对媒体等方面的内容。各界朋友表达出的对讲座内容的渴求,促使我动笔将课件内容写作出来和更多的朋友们分享。

在工作之余写书是会给自己增加很大压力的,但是在和大家分享知识的过程中,各界朋友们对讲座内容表现出来的专注、渴求的目光,讲课间互动时大家积极踊跃参与的感觉,课间、课后大家纷纷询问讲座内容有无书籍的急切状态,使我产生了匹夫当关的勇气。把我的专业知识与大家分享,可以使朋友们更加得体、更加自信、更加快乐地在创建和谐社会的进程中工作与生活。人活着是要有一点价值的,做一些于人于己都有益的事情更是快乐的。

目前市面上已出版了不少相近内容的专业书籍,有些书籍对我也有很大的帮助。也有些朋友希望这类书籍文字的量不要过大,尽可能地通俗易懂、图文并茂、简单明了,以满足在快节奏的现实生活中大家的实用性需求。

所以,这本书的写作我想做一些尽可能符合朋友们期望的探索,抓住大家想了解的要点,用简单的文字配简单的图示的方式,在知识性、实用性、观赏性的有机融合方面做些努力,力求让大家认同这本普及读物。只要能够对大家的工作和生活有些帮助,我的分享也就有了快乐的源泉。在此我也要特别感谢担任此书插图工作的三位年轻的朋友,尹鲁乡、关静、马枫。她们在繁忙的工作和学习之余,为本书绘制了大量的插图。这次的插图几乎是她们的处女作,几位年轻的朋友一直非常有韧性的、认真地与我配合,我们都希望通过这些简单的、写实性的图像,让大家可以一目了然地理解文字的内容,丰富自己的想象力。同时我也要衷心感谢此书的版式设计黄政夫妇,他们知性随和,专业的工作心态,使我从中受益匪浅。

最后,衷心希望大家多多与我沟通、交流、探讨,便于今后可以和大家分享更有质量的心得。谢谢大家!

徐 晶

2006年11月14日

自序

[VIII]

第一章
职业形象的定义
[001]

第二章
职业形象的分类
[006]

[002] 1 职业形象和形象设计
[004] 2 专业形象

[008] 1 保守职场
[009] 2 非保守职场
① 创意职场
② 随意职场

□ 目录 Contents

第三章

“形”

[012]

分享和谐的身体比例概念,依据自身的体貌特征,塑造得体的职场形象。

[014] 1 东西方人种的体态特征及差异

[015] 2 东方人整体比例的衡量标准

- ① 头身比例
- ② 头肩比例
- ③ 头颈比例
- ④ 上下身比例

[025] 3 男性的西服语言

- ① 西服款式分类
- ② 选择西服的细节
- ③ 西服的领型
- ④ 男式衬衫的选择
- ⑤ 领带常识
- ⑥ 穿着西服时的其他建议

[041] 4 非保守职场男士着装

- ① 西服与休闲服饰的组合
- ② 夹克与其他服饰的组合
- ③ 带风帽夹克、短大衣与其他服饰的组合

[045] 5 女性的职业服饰及发型

- ① 保守职场女性服饰
- ② 非保守职场女性服饰
- ③ 穿着得体的服装款式
- ④ 女性发型的选择和护理

第四章

“色”

[074]

分享色彩的基本知识,根据自身肤色特征、出席事由、职场定位及个性,把握色彩选择和搭配的常识。

[076] 1 色彩三要素

- ① 明度
- ② 色相
- ③ 纯度

[088] 2 色彩分类

- ① 无彩色
- ② 有彩色
- ③ 独立色

[105] 3 色彩的运用

- ① 互补色的运用
- ② 对比色的运用
- ③ 同类色的运用

[113] 4 形象中的不和谐因素

- ① 服饰的面积比例
- ② 服饰的明度搭配
- ③ 服饰的纯度搭配
- ④ 形象中的形式感与形式感之间的关系
- ⑤ 简洁的色彩搭配
- ⑥ 服饰图案的选择

[121] 5 色彩的心理与实用

- ① 色彩心理联想
- ② 色彩心理实用

第五章 “韵”

[142]

分享 TPO 原则,使形象符合时间、地点、事由的定位。
依据身势学的原理,调整自身非语言符号的表达。凸现个性
特色,做合格的遵循国际化时代印象管理规则的职场人。

编辑后记 生命的一种舒适状态

符红霞

[144] 1 TPO 原则的把握

- ① 礼仪时段
- ② 职业时段
- ③ 休闲时段

[164] 2 非语言符号的表达

- ① 举动
- ② 面部表情
- ③ 手势
- ④ 距离
- ⑤ 声音
- ⑥ 外部姿势语言与内部姿势语言

[184] 3 个性和形象

□ 目录 Contents

了解学习如何树立良好的职业形象,不仅可以增强自身的竞争实力,同时也是现代社会的需要。

职业形象和形象设计

职业形象这个词大家早已不陌生,多年来,由于社会发展的需要,我国的一些专家、学者对职业形象的概念作了精辟的论述。

职业形象 通过衣着打扮、言行举止,反映个性、形象及公众面貌所树立起来的印象。形象设计是在自我思想、追求抱负、个人价值的人生观等方面与社会进行沟通,并为之接受的方法。

真正理解了树立良好的职业形象即可以增加自身竞争实力的概念,对在充满激烈挑战的职业领域中工作的朋友们,具有极大的帮助。传统的心理学理论认为:人与人见面后所产生的好恶,决定于见面的头 7 秒钟。而在现实生活中,由于人们反应速度的增快、信息的发达,对对方的认同感已不再需要 7 秒钟的时间,常常在视线所及的头一二秒钟,就已经产生或优、或良、或劣的判断了。有研究称,1/10 秒就可决定个人在他人心目中的第一印象,科学家认为,当人们看到一位新人时,在 100 毫秒后,就会做出关于这个人的吸引力、亲和力、信任度、进取心和能力的看法,科学家还认为,即使再给更多的时间,人们也不会改变自己最初的看法,反而对自己的判断更加自信。这种情况在心理学理论中常被称之为“晕轮效应”。人与外界沟通靠的是自身的五种感觉:视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉,其中视觉占有 80% 的比例,

眼见为实,是大家进行判断时凭借的主要感觉。

我在电视台参与招聘主持人、播音员的工作时,常常习惯在一些实践过程中验证此种理论的准确性。比如在某次招聘的初试现场,我坐的位置直接面对房间大门外的通道,考生一定是我先看到,待进入房间时才被其他考官看到。当我首先看到对方时,内心已对其今天有无希望产生了判断结果,虽然其他考官是待考生进入房间才看到对方,但我们的判断结果绝大部分时候都是一样的。在多次参与招聘工作的过程中,这种情况占有极大的比例。视觉,在最大程度上决定了人们的认同感。职场人士对自己的视觉形象越来越重视的原因也在于此。

2 专业形象

发达国家在社会发展的进程中,将职业形象设计总结为“专业”形象,有的国家已上升到印象管理的高度。同样处于全球化时代的我国主管人力资源方面的专业人士,对本单位需要什么样职业水准的人才,也许有以下可借鉴的一些方面。

“专业形象”的定义

1. 一整套本行业的伦理道德与行为准则;
2. 能胜任本行业的工作;
3. 较好的知识体系;
4. 广泛的有效训练。

我对以上作为职业人士素养的基本准则非常认同,同时愿意和大家分享我的理解:

做事先做人 任何一个单位都希望自己的员工首先要做好人,在当今趋于浮躁及物欲高涨的时代,在人力资源管理方面这是首要条件。做不好人也做不好事,做不好人甚至要坏事,有时不但会坏自己的事,还可能会坏大家的事。

能胜任本行业的工作 是做好人的起码条件,也是职场人赖以生存的必要条件。我们

可以把做人理解为“敬业”，把做事理解为“专业”，二者缺一不可。有的职业人士似乎很敬业，早九晚五，甚至经常加班加点地工作，可遗憾的是工作既缺效率又缺成果，甚至还会产生无用功的结果。而有的职业人士似乎十分专业，但是“聪明”和“智慧”之间是有一线之隔的，工作中只会将小聪明用在私利上，个人的事情搞得非常明白，公家的事情得过且过，这种处世方法其实是不明智的。只有带着“利他”的心态做事的人，才能在其中感到“利己”的收获及快乐。

具有较好的知识体系 我的理解为这里指的不完全是本专业的知识范畴，还包括人们对生活方式的选择。在精神压力大、生活节奏快的现代社会，减压才可以更好地工作，减压才可以快乐生活。能否艺术地、智慧地工作，能否艺术地、智慧地生活，选择权全在我们自己。我认为，读书行路是极好的减压方式；将前人呕心沥血的结晶直接拿来，在行路的过程中既养心又养眼，何乐而不为？文学、戏剧、电影、音乐、舞蹈、美术、建筑七大艺术门类，如果成为了我们生活中的爱好，不见得做到门门精通，只要能够感悟，只要能够喜欢，我们的人生状态就会拥有质量，也会拥有高效及快乐的工作状态。

广泛的有效训练 是解决我国目前“硬件”发展速度很快，而“软件”发展不足的唯一渠道。“硬件”指的是物质的、经济的概念，“软件”指的是人的素质及道德观念。关键是“广泛”及“有效”！中国幅员广阔，只有“广泛”的培训，才能“有效”地提升我国的国民素质。在多次参与各界职场的讲座培训的过程中，我发现只要是优秀的企事业单位，一定是极为重视培训过程的，员工的道德观、工作态度都会表现得十分优秀和进取。

职业形象的 分类