

形象礼仪

价值百万

*Xingxiang Liyi
Jiazhi Baiwan*

经典读库编委会 / 编写



砥 砺 心 灵 学 习 成 功 缔 造 幸 福

百万形象礼仪，开启亿万人生

这是一个以“貌”取人的时代，出众的形象会赢得命运的垂青；这是一个以“礼”服人的时代，彬彬有礼是最好的自我推销。

修炼形象，学习礼仪，成功将不期而至！



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社



形象礼仪

价值百万

Xingxiang Liyi
Jiazhi Baiwan

经典读库编委会 / 编写



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

形象礼仪价值百万 / 经典读库编委会编写. --呼和浩特:
内蒙古人民出版社, 2013.9

ISBN 978 - 7 - 204 - 12392 - 6

I. ①形… II. ①经… III. ①心理交往 - 礼仪 -
通俗读物 IV. ①C912.1 - 49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第223089号

形象礼仪价值百万

编 写 经典读库编委会
责任编辑 李 杰
文字编辑 王亚斌
装帧设计 赵 静 王 波
美术编辑 成 馨
出版发行 内蒙古出版集团 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京外文印务有限公司
开 本 787 × 1092 1/16
印 张 18
字 数 250千
版 次 2013年10月第1版
印 次 2013年10月第1次印刷
印 数 1 - 10000册
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 12392 - 6/G · 2671
定 价 29.80元

如出现印装质量问题, 请与我社联系。联系电话: (0471) 4971562 4971659

前言

形象是一个人向外界展示自我的窗口，礼仪是一个人内在涵养与智慧的外在流露，因此，好的形象与礼仪就是一个人综合魅力的体现。在注重仪表、崇尚礼节的现代社会，懂得塑造自己的好形象就是掘开了成功的潜在资本，懂得培养自己的礼仪修养就是在孕育成功者的气魄，这些就像是引领你走向成功的圣经，必将指引你打开财富之门。

一个成功的形象，向外界传达的是一个人的自信、实力和专业水平。无论是内在的涵养，还是外在的气质、仪容、服饰，甚至是与人沟通交流的一言一行，都在散发着一个成功者应有的魅力。如果你是一个对成功志在必得的人，那么好的形象就意味着好的专业素养、值得信赖、积极的精神面貌，而这些正是获取别人青睐、让你从竞争者当中脱颖而出的要素。

好的形象不仅能使你博得别人的好感，还能唤醒你内在的潜能，成为你事业成功的助推器。如果你已经功成名就，好的形象可以让你的事业再创辉煌；如果你正陷在创业的艰苦之中，好的形象可以让你在窘迫中迎来曙光；如果你正在为无法获得升迁机会而苦恼，好的形象可以让你迅速引起上司的欣赏和关注。

好的形象是一笔价值百万的财富。深谙展现自己形象魅力之道的人，可以在日常交际、职业发展、工作会议、商务谈判中纵横驰骋、游刃有余，在潇洒的人生路上书写自己的辉煌成就。

礼仪是映射一个人修养与智慧的镜子，是检验一个人是否具有成功者气魄的试金石。从职场中与同事、上司的相处技巧，到商务活动中一张小小的名片的递接之法；从餐桌上一杯酒、一道菜的就餐礼仪，到日常交际中看似简单的待客之道，都在传达着一个人的内在涵养和文明程度，而这些恰恰是一个人的人脉多寡和交际圈大小的决定因素。

礼仪的神奇之处，还在于它在诸多事情的发展中所扮演的催化角色。

对于初涉职场的人而言，好的礼仪就像是神兵利器，能让其在激烈的职场竞争中成为黑马；对于商务活动而言，好的礼仪就像是架在财富之河上的桥梁，能使金钱源源而来；对于餐饮活动而言，好的礼仪就像是指挥棒，能让你时时刻刻在餐桌上保持优雅；对于人际交往而言，好的礼仪就像是通行证，能够让素未谋面的双方坦诚相待。

良好的礼仪修养是人生的无价之宝，它可以助你游刃有余地穿梭于各种场合，从容不迫地应对各种职场、商场、餐饮和社交难题，从而在成功之路上事半功倍、胜券在握。

在现代社会中，好的形象和礼仪比以往任何时期都显得重要。无法吸引别人的目光，就只能与机遇失之交臂；无法获得别人的好感，就只能坐以待毙。因此，谁拥有了好形象，谁就拥有了成功的先机；谁能始终保持好的礼仪修养，谁就能成为追求成功路上最后的赢家。

本书分为“你的形象价值百万”和“你的礼仪价值百万”两部分。前半部分通过对塑造一个魅力形象所需的气质、仪容、服饰、沟通等因素的讲述，结合最具时代感的鲜活事例，深入浅出地向大家诠释了形象对于成功的重要性，并生动地向读者分享了打造成功形象的技巧，以期能够帮助那些在追求成功道路上陷入困境的人寻找出路。后半部分通过对职场礼仪、商务礼仪、餐饮礼仪和日常交际礼仪中常见问题的分析与探讨，向读者指出了养成好礼仪的基本方法和原则，旨在帮助那些在礼仪方面捉襟见肘的人士，以期能让好的礼仪为他们追求成功保驾护航。

希望我们所编写的这本书能够作为广大读者的引玉之砖，带领大家更好地塑造自己的魅力形象，更娴熟地驾驭自己的礼仪修养。

鉴于编写过程中时间仓促以及编者水平的限制，书中难免会出现疏漏和讹误之处，还望广大读者见谅！

你的形象价值百万

好形象是成功人生的资本 / 2

- 好形象就意味着你迈出了成功的第一步 / 2
- 形象好的人更易赢得机遇的垂青 / 4
- 好形象比文凭和才能更有说服力 / 6
- 第一印象决定你的输赢 / 8
- 百万形象，开启你的亿万人生 / 10

修炼气质，让自己看起来就像成功者 / 12

- 气场决定命运，气场强大者更接近成功 / 12
- 自信与成功有约 / 14
- 培养自信的四大绝学 / 16
- 优雅的气质最易令人折服 / 19
- 优雅都是后天养成的 / 21
- 气质多孕育于书籍与艺术中 / 23
- 如何在坐立行走中彰显气质 / 25
- 别让不雅小动作出卖了你的好形象 / 29

仪容的美化，更能彰显你的形象观 / 31

- 控制体重，保持挺拔身姿 / 31
- 别让腹部赘肉毁掉你的形象 / 33
- 面部按摩，轻松拥有光泽肌肤 / 35
- 肌肤美白，魅力容颜不丢分 / 37
- 得体的发型比名片更具说服力 / 39



化妆，美化仪容的绝招 / 41
清洁牙齿，让笑容自然绽放 / 44
口气清新，美丽笑容一百分 / 46
胡须最能体现一位男士对形象是否用心 / 48
不要忽视双下巴的破坏力 / 50
保护双手就是保护你的另一张脸 / 52
修整好体毛，尽显细节之美 / 53
赶走身体异味的小妙招 / 55

选对服饰就是打好了形象牌 / 59

你终究跑不过时尚，但你可以选择自己的风格 / 59
选衣服要合乎体型、合乎场合 / 61
以合适的装扮“服人” / 64
西装就是男人的半张脸 / 66
挑选西装的艺术 / 70
领带就是男人的自我宣言 / 72
衬衫虽内秀，却是男人形象的最佳注脚 / 76
手表是男士形象的代言人 / 79
皮鞋最能反映出一个人的品位 / 81
别小看皮带的形象表现力 / 82
女性的混搭穿衣哲学 / 84
套裙释放的是女人的魅力 / 86
复古旗袍风，更显女人味 / 88
女士配饰的穿戴哲学 / 90
选对眼镜让你瞬间变优雅 / 92
选对包，为形象加分 / 94
丝巾带给你的不只是温度 / 95

香水里的隐形密码 / 96

完美沟通，第一回合就赢得胜利 / 99

沟通第一步，不要忽视对嗓音的训练 / 99

别让舌头跑得比脑子快 / 102

做一个乐于聆听的人 / 104

闲谈也要有重点 / 107

少一些闲言碎语就多几分好印象 / 109

避开对方忌讳的话题 / 111

幽默感要拿捏好分寸，才能拉近彼此的距离 / 114

应酬话掌握要领，彰显自我魅力 / 116

常说“谢谢”，让你的形象更加深入人心 / 118

主动道歉，展露自己的修养 / 119

懂得委婉拒绝，维护好正面形象 / 121

善于展现自己的善意，让别人对你心生好感 / 123

笑得真诚的人，运气都不会太差 / 127

莫让眼神破坏你的好形象 / 129

藏起你的坏情绪，没人愿意倾听你的抱怨 / 131

别人发脾气，不要急于还击 / 132

握手要显诚意，别让形象僵死在细节上 / 134

手势是展示你形象的好时机 / 137

做好公众演讲，让你脱颖而出 / 139

学会巧妙地化解意外尴尬 / 144

邮件沟通懂技巧，形象传达不丢分 / 145



你的礼仪价值百万

成功往往孕育在礼仪中 / 148

事业无法腾飞的人往往输在礼仪上 / 148

成功的人总能在礼节上游刃有余 / 150

彬彬有礼是最好的自我推销 / 152

百万礼仪，助你“礼赢天下” / 154

职场礼仪——职场黑马养成术 / 155

出色的亮相：面试是踏入职场的第一关 / 155

初涉职场，细节决定成败 / 159

遵守公司规定，展示礼仪修养 / 162

办公室穿着有讲究 / 164

职场有次序，应对需谨慎 / 164

如何避免不必要的办公室摩擦 / 166

不要在公司拉帮结派 / 168

与同事交往的礼仪之道 / 170

向上司汇报工作别失敬 / 172

受到嘉奖时要感谢你的上司 / 174

无论何时都不能轻易“越权” / 176

办公室接打电话的哲学 / 178

收拾好你的办公台面 / 182

别因坏习惯让自己成为职场“蟑螂” / 184

办公室用餐的注意事项 / 186

离职也要彬彬有礼 / 187

商务礼仪——轻松开启财富人生 / 189

商务接待规格知多少 / 189



掌握坐车礼仪，让客人宾至如归 / 191
如何接待前来拜访的客人 / 193
小名片有大学问 / 195
斟茶送水是一门学问 / 197
商务活动中的发言礼仪 / 200
商务宴会上宾主如何合“礼”落座 / 201
食宿安排见情谊 / 203
签约流程细节多 / 204
商务馈赠要注意风俗习惯 / 205
做好送行这最后一步，让商机成功开启 / 206

❖ 餐饮礼仪——将你的优雅保持到餐桌上 / 208

宴会邀请的学问 / 208
餐桌上的座次安排有讲究 / 211
餐厅入座的注意事项 / 212
点菜是一门艺术 / 214
点酒点出你的品位 / 216
吃西餐前了解六个“M” / 220
了解西餐餐具，才不会发生“悲剧” / 222
正确使用餐巾，彰显你的风度 / 225
西餐的上菜顺序 / 226
优雅不失礼的喝汤方法 / 227
不可不知的牛排常识 / 229
“难吃”食物的应对方略 / 232
面包、比萨饼、意大利面的优雅吃法 / 233
食用餐后甜点、水果和蔬菜沙拉莫忘优雅 / 235
中餐上菜的注意事项 / 236

别让自助餐毁掉你的“礼” / 237

饮酒的哲学 / 238

咖啡，袖珍杯里见修养 / 241

下午茶里见文化 / 242

餐桌上切忌失礼行为 / 243

用餐中突发状况巧应对 / 244

结账，让用餐尾声和谐有礼 / 246

日常交际礼仪——于琐碎中彰显魅力 / 248

称呼对了，才能给对方留下好印象 / 248

介绍他人要尊卑有别、长幼有序 / 250

做个守时的礼仪达人 / 251

请柬有礼客自来 / 253

赴约之前，做好“热身” / 253

做个受欢迎的客人 / 254

掌握必要的待客之道 / 257

下逐客令勿失礼 / 261

走亲访友不失“礼” / 263

送对花，才能传对情意 / 265

看望长辈，关爱才是真“礼” / 266

探望病人的礼仪 / 268

恭祝新婚，见证幸福要讲“礼” / 269

舞会上不做莽撞人 / 270

在影剧院切忌影响他人 / 272

在商店和超市不能懈怠你的“礼” / 274

公共场合“沉默是金”，安静才有“礼” / 275

乘坐交通工具懂礼仪，快乐出行才顺利 / 277



你的形象
价值百万

三圣公司

好形象是成功人生的资本

形象是一个人展示自我的窗口，你能通过这个窗口展示给世人一个怎样的形象直接决定了你人生起点的高低。可以毫不夸张地说，好形象就是一个人成功的潜在资本。

在2008年的美国总统大选中，睿智、幽默而又充满激情的民主党候选人贝拉克·奥巴马，凭借着自己出众的魅力顺利地击败了共和党的候选人麦凯恩，成为美国历史上首个非洲裔总统。在随后的民众调查中，众多选民承认他们给奥巴马投票的原因除了赞赏其执政理念外，还对他那充满魅力的形象仰慕不已。

我们的形象是别人获取第一印象的重要依据，而第一印象又影响着别人对我们的态度和行为。一个深谙展现自己形象魅力之道的人，无论是在日常交际、职业发展，还是在工作会议、商务谈判中，都能凭借自己的魅力争取到更多的信赖和帮助，这样的人即使身处窘境，也会有人乐于伸出援助之手。因此，利用好我们手中的形象资本，我们就可以从容地成就自己的人生。

好形象就意味着你迈出了成功的第一步

在与陌生人交往的过程中，我们往往会发现有的人举止潇洒、人见人爱，而有的人却无法在陌生人面前展现真我，以至于让人过目即忘，而更有甚者还会在无意中沦为别人厌恶的对象。为什么同样生活在社会中，一些学识可能并不出众的人能在社交圈子里混得风生水起，而其他人独自哀叹自己的满腹才学，却始终无人赏识。这实际上都是形象在作怪。



形象是一个人能力、自信心、自制力等特质的外在展现，它不仅能够反映出一个人自我要求的高低，还能体现一个人的学识、修养、品位和气质。一个人的形象在很大程度上决定着他在别人心目中的印象和在社会上的声誉，对他的人生际遇和事业发展有着举足轻重的影响。一个拥有出众形象的人，在上司、同事和亲友眼中就意味着他可信任、成熟稳重、办事能力强等，而这些对一个追求成功的人来说是最好的起步资本。因此，形象好的人往往能够凭借自己迷人的魅力跨出成功的第一步。

美国形象设计大师罗伯特·庞德曾说过：“大多数不成功的人之所以失败是因为他们首先看起来就不像成功者。再者，他们看起来就不想成功；或者根本不知道什么是成功。”他的这句话很好地诠释了形象与成功之间的关系。

2002年9月，伊恩·邓肯·史密斯作为英国反对党的领袖接受了BBC电视台记者的采访。在采访过程中，他始终保持着一一种茫然的表情，说起话来有气无力、语调平淡，他的言语中还攻击了托尼·布莱尔首相及其政党的政策。当记者问到他是否认为自己有能力出任下一届首相时，他犹豫了一下，然后目光涣散、毫无底气地说：“是的，我相信我可以胜任，但我需要努力争取。”观看这次直播的观众很快就通过电子邮件和电话录音表达了他们对伊恩·邓肯·史密斯的不满：“他看起来根本就不像个英国首相！”“他自己都不相信自己能成为首相，我们怎么可能相信他能领导我们的国家？”

而在此前的一年，英国反对党的前领袖威廉姆·休也因为同样的问题与首相之位失之交臂。当时，英国人戏称威廉姆为“小老头”，这是因为他虽然只有四十多岁，但模样看起来却像个耄耋老人，而且他神情呆滞、缺乏生气。而当时劳动党的领袖托尼·布莱尔却正好与此相反，他是一个外表英俊爽朗、满面春风的人，无论是在交际场所还是出席演讲，他处处彰显着十足的领袖派头。正是因为他那鼓舞人心的形象，当时有很多英国选民虽然不支持劳动党的政策，但最终也慷慨地投了托尼·布莱尔一票。一位英国选民曾在采访中说道：“保守党的领袖那糟糕的形象让我对这个党失望透顶，他们选出的领袖看起来就不像能成为首相的人，而托尼·布莱尔至少在个人魅力上还是值得这一票的。”甚至有官员称：“保守党哪天要是能够找到一个长着头发的领袖，或许还有机会坐上执政党的座位。”

从这一事例中我们可以看出，由于反对党领袖“看起来不像个领袖”，所以

才一次次的首相竞选中失去了驻守唐宁街的机会。由此可见，好形象就是成功人生的敲门砖，是迈向康庄大道的第一步，学会塑造和使用自己的形象，不但能够让你的生活添色加彩，还有助于你的事业腾飞。

好形象其实就是一个人的金字招牌。有了这块牌子的人已经迈出了成功人生的第一步，这样的人一定能在风高浪险的生命历程中从容地经营和成就人生。

形象好的人更易赢得机遇的垂青

亚里士多德曾经说过：“美丽是最好的自荐信。”出众的形象对于人们来说，就像是磁石一样，能将别人的信赖、好感和更多的机遇吸引到你的身上。

1950年，一位小企业主兴致勃勃地来到伦敦出席了一个由商会举办的小型聚会。但不幸的是，他非但没能在那次聚会上受到应有的待遇，还受尽了几位与会女士的嘲弄，并被侍应生当场给赶了出去。这个人就是后来大名鼎鼎的英国房地产界的黑马柯马·伊鲁斯。

当时的柯马·伊鲁斯兢兢业业地经营着一家小水泥厂，他整天埋头在工厂里苦干，对自己糟糕的穿着和发型不屑一顾。为了将自己的生意做大，他费尽心血终于拿到了一张商会的宴会邀请。他兴高采烈地走进了宴会厅，并想着要多结交一些商场上的好友。但他进去之后立刻傻眼了，金碧辉煌的大厅中，都是西装革履的男士和优雅漂亮的女士，只有他自己穿着布满油污的工作服、大胶鞋，顶着乱糟糟的头发，显得与这里的场景格格不入。更令他没想到的是，一位经过他身边的漂亮女士，竟然当众嘲笑他的穿着，并故意将杯中的酒洒在他的身上，还嚷嚷着应该给他小费。侍应生很快赶了过来，但看到他的穿戴后，侍应生竟然要赶他出去，他向侍应生解释说自己也是来参加聚会的，并拉了一位熟人替他作证，但那个人不承认认识他，最终他还是被赶了出来。

回家之后，柯马·伊鲁斯痛定思痛，他很快意识到了自己被轻视的原因就在于自己的糟糕形象。于是，他马上报名参加了一个礼仪形象的培训班，还花重金聘请了私人形象顾问。

12年后，柯马·伊鲁斯在伦敦的一个贵族举办的豪华宴会上出尽了风头，他神采奕奕的着装、不凡的谈吐、优雅的举止令在场的的所有女性为之侧目。宴会上，所有的商人都对这个迷人的男人充满了好奇心，便悄悄打听他是何方神圣，都希望能够与他结识。柯马·伊鲁斯在这次宴会上收获颇丰，不仅顺利地拿下了

一大批生意订单，还结交了众多出身显赫的朋友，更重要的是，他还结识了他以后的妻子艾琳娜。

艾琳娜在晚年时期的回忆录里这样描述她与柯马·伊鲁斯的邂逅：“我第一次见到他的时候就被他彻底征服了，他那英俊的面孔、清澈的眼睛、沉稳厚重的嗓音，令我十分着迷，尽管他不是我心中期待的丈夫形象，但他确实让我怦然心动了，因为他身上散发着一股我说不清的独特气息，这种气息令我沉醉不已，所以我决定要嫁给他。”

梅德是柯马·伊鲁斯生意上的重要伙伴，他们也结识于那次宴会上，并成了终生好友。梅德经常这样向别人评价他眼中的柯马·伊鲁斯：“毫无疑问，他身上有一种能够征服任何人的魔力。”

而那次宴会是柯马·伊鲁斯第一次参加英国上流社会的社交场合，但他凭借着自己非凡的形象，一出场就征服了伦敦的上流社会，一扫他之前受到的种种屈辱。随之而来的，还有无尽的商机和金钱。

从柯马·伊鲁斯的经历中不难看出，拥有好形象的人在人际吸引、人脉拓展方面有着非常显著的优势。很显然，人们在社交场合判断一个人是否能够吸引自己的时间是很短的，他们无法判别一个人的身份背景，因此，外在形象就成了他们观察他人的首要因素。

短暂的人际接触在很大程度上决定了一个人能否找到自己的人生机遇，进而影响着一个人的事业能否成功，所以，要想在人际交往中立足于不败之地，就得塑造好自己的形象这一无声的语言，否则你会很轻易地败在无声处。

李·艾柯卡被誉为是美国的汽车大王，他曾先后担任过福特汽车公司、克莱斯勒汽车公司的总裁，被看做是20世纪末美国商业偶像第一人。他总结自己在商业上打拼几十年的成功经验时认为：“一个成功的商人，最重要的品质就是与人相处的能力，而我检验一个人这种能力的标准就是他所展示出来的形象，我相



信上帝肯定愿意帮助那些形象出众的人。”

无论是在职场还是在生活中，我们经常会发现这样的现象：在同时进入公司职员中，有的人总能轻松地获得升职的机会，而有的人整天忙忙碌碌却始终与升职无缘。考究造成这种现象的缘由，固然离不开偶然的可能性，但个人的形象因素也起着至关重要的作用。个人形象决定了你在工作执行过程中是否有人愿意帮助你，并与你合作，从而使领导对你刮目相看。可见，在同样的前提下，人们更倾向于帮助那些形象好的人。

总之，得体的着装、不凡的谈吐和优雅的举止在吸引贵人、赢得机遇方面影响巨大，富有魅力的人更容易赢得成功的垂青。

好形象比文凭和才能更有说服力

有很多优秀的人总是在参加面试的时候被无情淘汰，他们其实并不缺乏聪明才智和勤奋，但为何他们得不到面试官的赏识呢？针对这样的疑问，美国著名形象设计师莫利先生通过自己的研究得出了这样一个结论：他们的形象就让人相信他们不适合拥有这个职位。

