

采禾文化

成功人生 (Success)

第一印象決定一切

個人形象 與專業風采

Eleri Sampson 著
孫淑姿 譯



美男美女

HB
02

個人形象與專業風采

孫淑姿 譯

TS 941.1/656

采禾文化

國家圖書館出版品預行編目資料

個人形象與專業風采 / Eleri Sampson 著；係淑姿譯。——第一版。——臺北縣永和市：采禾文化，民87
面：公分。——（美男美女系列：HB02）
譯自：The image factor: a guide to effective self-presentation for career enhancement
ISBN 957-98750-2-2（平裝）

1. 人際關係 2. 生涯規劃 3. 應用心理學

177.3

87014775

美男美女 HB02

個人形象與專業風采

著者——Eleri Sampson

譯者——係淑姿

出版——采禾文化事業有限公司

發行人——孫鈴珠

登記證——局版北市業字第 853 號

地址——台北市樂利路91號6F

連絡處——台北縣永和中正路660號5樓

電話——(02)29262805(代表號)

傳真——(02)29249942

法律顧問——蕭雄淋律師

印刷——久裕印刷事業有限公司

出版日期——1998年（民87年）12月 第一版第一刷

定價——新台幣 190 元

郵撥——19013919

采禾文化事業有限公司

- 版權所有，不准翻印
- 若有倒裝、破損，請寄回更換

美男美女 HB02

個人形象與專業風采

Eleri Sampson / 著
孫淑姿 / 譯

目 錄

第一章 何謂「形象因數」..... 0 0 7

個人形象與公司的風氣..... 0 0 8

何謂「形象」？..... 0 1 4

「形象因數」有何重要性？..... 0 1 9

個人形象的組成因素..... 0 2 7

形象的延伸..... 0 2 9

第二章 溝通..... 0 3 7

第一印象及言語之外的溝通..... 0 3 8

服裝語言..... 0 4 2

肢體語言及風采..... 0 4 8

第三章

呈現專業的形象

名聲及知名度	057
自我推銷	065

073

給人專業的印象

075

奪走形象的因素

079

職場儀容妙招

086

專業穿著

091

服裝的分級

093

第四章

瞭解自己

101

服裝與個性

101

顏色與個性

109

設計與個性

119

第五章

組織與規劃

129

追根究底的觀察

130

生活方式

145

服裝管理

146

衣服保養

154

預算

157

建立合適的上班服系統

158

第六章

個人風格

159

個人形象

159

風格偏好練習

162

最主要的風格特徵

166

次要的風格特徵

179

沒有風格——誰之過？

184

第七章

爲了什麼穿及穿什麼衣服

191

看場合穿衣服

192

行前準備與周密研究

196

場合剖析檢驗表

198

強化訊息

198

何必穿衣服呢？

204

第一章 何謂「形象因數」

個人形象與外顯風格影響昇遷或奉派的程度是謂「形象因數」。

勤勞苦幹、盡忠職守、值得信賴、上班準時……等等都不會讓你取得升遷資格，因為公司付你薪水就是請你把這些本分內該做的事情做好。事實上，真正與升遷待遇及在公司混的成績好壞有關係的是：個人形象、管理作風，以及是否具有遠見。當今潮流趨勢，職業生涯的主導權端在「個人」，而不再握於「公司行號」。管理靈活的公司放手讓職員有發揮才幹的空間，而不是施捨一份填飽肚子的飯碗，以換取下屬對公司的忠心耿耿與努力報答。本書特別針對有心自我主導生涯發展者，闡述個人風格與專業形象如何左右生涯發展。書的內容並結合了行為心理學的分析，以及切實可行的建議、自我測驗、與個案研究。

個人形象與公司的風氣

人們對於自己以及公司風氣的認知影響了人們的應對進退，這一點我累積了相當多的經驗，並寫成這本書。認清推銷的對象與提高自己本身的賣點同等重要，我接觸過形形色色的專業人士，不論是任職公家機關，或私人企業的高階、中階主管、雇主、員工，從一人公司到跨國連鎖企業，都一致認為個人形象有其重要性。透過研討會、講習會、訓練課程，與各界人士以及平日與商業界人士的接觸，我歸納出一些心得，以下的內容特別為期望提昇職業生涯或轉業的主管量身設計，失業、急著找工作的人也可以參考。

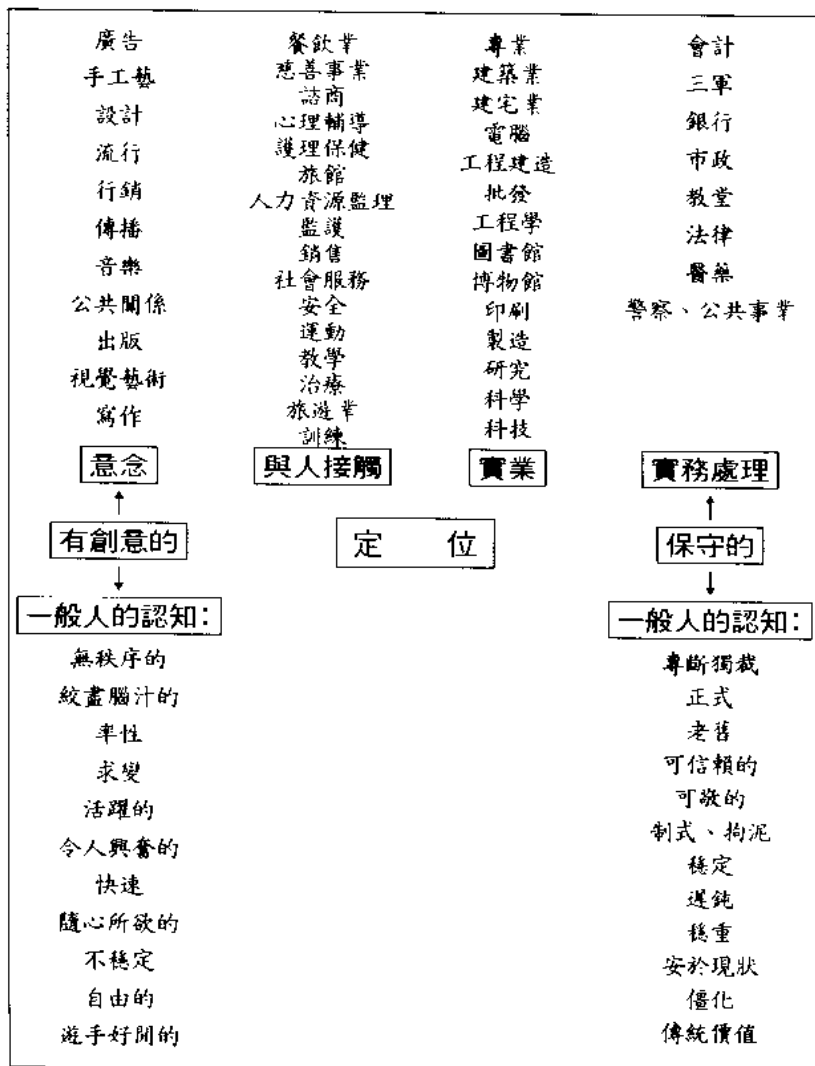
成功的主管必需有「兩把刷子」。任何管理終究離不開「人」的管理，而下屬則在具備個人風格、專業素養以及領導氣質的主管之下才能心悅誠服、接受指揮，主管必須讓公司的同仁、客戶還有同行清楚自己的個人風格，也就是自己的立場以及公司的立場，只要在位一天，號令就必須上下貫徹、確實施行，沒有讓步折衷的餘地、效力也不打折，同時又要想辦法兼顧自己的本性與幽默感。因此主管需要後

保守的	有創意的
● 墨守成規 ● 安於現狀 ● 制式、拘泥 ● 陳腐 ● 遲鈍 ● 專斷獨裁	● 求新 ● 求變 ● 不按牌理出牌 ● 與時俱進 ● 快速 ● 羣策羣力

盾、需要一些切實可行的建議和一點點訣竅，以上是這本書的內容大要。

你心目中的自我形象只有在與他人眼中的你一致時才成立；而這個他人可以少到只有一個人，也可能多到涵蓋整個工作圈。他們對你的形象和個人風格的回應會因你的職業在下圖所佔的位置點而改變，公司的行事作風與所屬行業的本質之間已緊密結合，難分難解，一般公司可畫分為「保守的」和「有創意的」兩類，這樣的分類雖然有點刻板，不過，我們還是把屬於這不同兩類的特性分開排列如下：

工 作 圈



在圖解上定出最合乎你個人風格的位置有其必要性。舉例來說，一家上軌道、登記有案的會計公司絕對屬於圖解上的「保守」風格，他們的員工則會反映出這種風格來迎合客戶的預期，因為這些客戶是公司的搖錢樹。相對地，如果上司的風格誇張又有創意，同時負有促銷及展示的作用，那麼即使是同一家公司，在圖解上的位置也會隨上司的不同而不同。

認清職業性向

公司大致上可分為三種性質：「與人往來」為主、「實務處理」為主，還有「動腦構思」為主要的公司。有些公司的規模和功能運作大到包括上述三種性質，如果從事的工作屬於自己喜歡的性質，通常好比如魚得水。訓練的工作性質屬於「與人往來」為主，然而我卻遇到過很多訓練人員討厭和人接觸，他們或許轉行動筆寫訓練教材會打從心底快樂些；有些擔任生產工作及企畫發展部門的人卻喜歡與人互動、喜歡啟發鼓舞「人」，而不是他們工作時為伍的那堆機械。更有些從事設計或研究的人，沒受過半點職前實習就被趕鴨子上架，與客戶交手，後果往往不堪設想。

職位與任務

不論公司的產品或提供的服務為何，任何一份工作可能具有管理、經營、計畫性或支援性的任務。你確實辦到了嗎？確實經營了嗎？確實想點子、提方案了嗎？確實支援同僚了嗎？或者以上皆做到了？你現在的職位可以充份發揮你的才幹和歷練嗎？

聚光燈下

本質上，工作有幕前、幕後之分，在實驗室內進行研究屬於幕後不為人知的角色；向客戶提出研究成果則屬於在台前演出的角色。你明白自己喜歡那一種嗎？假如你滿懷抱負，你需要的是一份可以出風頭的工作，展現出自信風采和合宜的個人形象！最後你必定會站上衆人矚目的位置。

完美契合

如同演員般，你正在找尋要一輩子扮演下去的角色，你正在你的個人風格、目

標與抱負，及公司的風格、倫理與昇遷機會之間，找尋最佳的契合點。

你的樣子

欲瞭解個人風格的特殊意義首先要接受「每個人有每個人的形象」這個觀念。

你的個人形象就是你看起來的樣子。你不能沒有個人形象！不管你承認或不認，別人看到的是你有意給他們看的部份，他們看到的其實是一種固定特質加上不定特質的綜合。外形特徵和性情遺傳自先天基因，而且大體上不會改變；舉止、動作形態則從後天訓練、體質、及形勢限制得來。但是，你的穿著形式則是你個人選擇的結果。

當然，意外、疾病、或長期性的約束限制會改變人天生自然的樣子。車禍中受到嚴重灼傷，導致心理創傷和外觀上的毀容，在外表及內心都留下可悲的疤痕，嫁到時時動粗的丈夫將一步步瓦解女人的自信心，連喜歡打扮成什麼樣子都沒有選擇的餘地。

儘管有上述限制重重的危機，大家對自己的穿著方式仍有選擇的權利。我們決定示人的樣子充分說明我們以何種身份、立場自居，你無法阻止別人分析你的外

表，所以還是先下手為強，給他們你希望他們獲得的印象。

何謂「形象」？

假設你的形象是一則宣傳廣告，廣告上的圖正說明了廣告的內容物。形象同時是一項賣點保證，保證外在形象所宣傳的技術、能力、和價值絕對實在，捫心自問，你打算宣傳自己的哪項賣點？

每個人都有某些讓人一眼就認出來的特點，這些特點顯然應該是由個人風格而來，光是穿著的服裝並不足以構成一個人的形象，實際上，個人形象是由決定「自我形象」、「別人眼中的形象」以及「標準形象」的內在、外在種種因素複雜混合而成。

這一節專門討論「自覺」的問題。

自覺是重要的先決條件，因為一旦瞭解了自己所展現的形象，你便可以大大方方地開始推銷自己。藉由這個過程來掌握你的自我發展表示你的思想行為成熟，也顯示出你已達到高度自重。

自我形象

自我形象受經驗左右，同時又反映目前自我評價的高低。運氣好的時候，你處理的企畫案一帆風順，而且有求必應、手頭寬裕、整個人心寬體胖。丟了工作，運氣差的時候，向來有魅力、有能力的你一下子變成了到處吃閉門羹的肥婆。你如何看待自己呢？你認為自己是什麼樣的人？你覺得你有魅力、有活力、與努力嗎？你認為自己成功還是失敗？內向還是外向？你的立場是什麼？喜歡什麼？又對什麼反感？

練習——拿一張白紙來，把名字大大地寫在上頭。六十秒鐘內寫下你認為最能形容你這個人的「一個字或是一句話」，只要是和你有關的隨便都可以寫，例如你的脾氣、行為、個性、好惡都可以。時間到，停筆，然後唸出你所寫的字句，再用二分鐘時間，詳加解釋或者繼續形容。記住，從小細節到大輪廓，你的每一項特質都很重要。

這題腦力激盪題的作用是當作接下來更深入探討的基礎。如果你對自己的優點很有把握，你便能夠從從容容地寫出來，接著在第五、第六章還有一些習題，我設