

最新

陈然 苏臣 / 编著

青年成功处世指南

让自己更出色



成功的要点是被人爱悦
成功的关键是让人信服

中国物资出版社

B825
C343
1999
C.1

251681

最新

陈然 苏臣 / 编著

青年成功处世指南



00089499

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

让自己更出色/陈然,苏臣编著. - 北京:中国物资出版社,
1999.2

(最新青年成功处世指南丛书)

ISBN 7-5047-1852-4

I. 让… II. ①陈… ②苏… III. 个人-修养-青年读物
IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 03117 号

中国物资出版社

(北京西城月坛北街 25 号 邮编:100834)

北京洛平印刷厂

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 36 字数 720 千字

版次 1999 年 3 月第 1 版 1999 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 7-5047-1582-4/F·0577

印数:0001-8000 册

全套四册定价 60 元 本册定价 15 元

前 言

有人说,这是一个包装的时代。这种说法对不对,姑且不论。注重形象,恐怕是任何一个在生活上追求幸福的人,在事业上努力成功的人都要做好的。

让自己更美好,让自己更出色,自己会更快乐,更自信,也会给别人带来愉悦。人是需要学习的,需要训练的,需要修饰的。“人咸知修其容”,古人就早说过,我们要活得更好。谁不愿意让人喜欢呢?谁不愿意让人尊敬呢?谁不愿意让人一见就念念不忘呢?

在讲到形象之前,我们先要讲内心的修养,“诚于中,形于外”,心地光明,愉快放达,诚信待人,自然就充满了亲和力,信任感。所以说内心的修养是一个人美好形象的基础。

可是,人的仪表风度不是先天就完成的,有了诚实

光明的内心世界还要注重仪表风度的完善。人不可能天生就言谈举止处处合度,处处宜人,这是需要学习和自修的。在社会交往中,直接给人留下印象的就是仪表风度,人往往是从外表去开始对他人的了解,所以,看看这本书吧,希望本书成为您的良师益友,常伴左右。

编 者

1999 年 1 月于北京

目 录

1 令人尊重的举止

走向社会的两个要点 (1)

一、令人尊重的举止 (3)

○ 站有站相 (4)

○ 坐有坐相 (6)

○ 从坐着的姿势看一个人 (8)

○ 坐时腰杆挺直，会给人端正、能干的印象
..... (8)

○ 不良坐姿一定纠正 (9)

○ 优雅步态最动人 (11)

○ 在工作中，动作敏捷，步伐要矫健
..... (12)

○ 纠正不正确的步态 (13)

- 从走路姿势看行动给人留下的印象 (14)
- 莫要“穷晃腿” (14)

2 表情最能打动人

- 二、表情最能打动人 (17)
 - 注意你的眼睛 (18)
 - 你的眼睛会说话吗 (19)
 - 学会被人注视 (21)
 - 眼邪心不正 (22)
 - 眼神最重要的是真诚和热情 (24)
 - 微笑最美 (25)
 - 哭丧脸令人厌 (28)
 - 既要自然又要腼腆 (29)

3 肢体也能表达心意

- 三、肢体也能表达心意 (31)
 - 手势帮你说话 (31)
 - 打手势要看时间、场所 (32)

- 打手势要有礼貌…………… (33)
- 怎样介绍人…………… (33)
- 有些手势不可以乱用。…………… (34)
- 日常生活中应该避免出现的手势…………… (36)

4 干净给人感觉得好

- 四、干净给人的感觉最好…………… (37)
 - 清洁的面庞最先展示…………… (38)
 - 口腔的清洁很重要…………… (39)
 - “口边”注意事项…………… (40)
 - 避免口臭…………… (41)
 - 鼻准，鼻子是人脸的标准…………… (43)
 - 让头发清洁有光…………… (44)
 - 一双干净的手…………… (45)

5 谈男女有别

- 五、谈谈男女有别…………… (47)
 - 男子怎样使自己的举止具有“阳刚之美”
…………… (47)

- 女子怎样使自己的举止优雅得体…………… (49)
- 男人的秘密…………… (51)
- 女人的 8 个不可思议…………… (64)
- 男女之间…………… (68)

6 怎样穿着最出色

- 六、怎样穿着最出色…………… (79)
 - 服装——无声的语言…………… (79)
 - 衣着显示了管理自己的水平…………… (81)
 - 男子着装须知…………… (82)
 - 穿西装的知识…………… (86)
 - 女士的衣着…………… (88)
 - 服装的配件…………… (89)
 - 首饰和其他…………… (97)
 - 服饰礼节…………… (114)
 - 庄重场合的服饰要求如何…………… (116)
 - 悲伤场合的服饰要求如何…………… (118)
 - 添置工作穿的衣服时，先要想好几个问题
…………… (119)
 - 穿着也有禁忌…………… (120)

- 性别、外貌与相反效应 (121)
- 以衣装取得成功的要义 (123)
- 外观的重要性 (125)
- 有修养才心中有底 (131)
- 每个人都有自己的风采 (133)
- 让别人常想起你 (136)

7 诚于中，形于外

- 七、诚于中，形于外 (141)
 - 身心健康是仪表出色的第一条件 (141)
 - 健康是人生幸福的之基 (142)
 - 健康的定义 (143)
 - 健康的特征 (144)
 - 充满青春的活力 (145)
 - 学会宽容 (147)
 - 谦虚学习 (149)
 - 博爱使人快乐 (151)
 - 心地光明使人健康 (152)

8 轻松愉快的性格让人喜欢

- 八、轻松愉快的性格让人喜欢 (155)

- 性格要有角色特点 (156)
- 千万不要养成多重人格 (158)
- 对人交往不要戴假面具 (159)
- 性格与颜色 (160)
- 性格分析 (163)
- 如何评估自己的形象 (168)

9 让自己光彩照人的 41 条

- 九、让自己光彩照人的 41 条 (171)
 - 自己的形象设计 (171)
 - 怎样构成良好的心理品质 (174)
 - 有教养的人有哪些特征 (175)
 - 给人以老练感有哪些要诀 (177)
 - 怎样表现出你的翩翩风度 (179)
 - 受人欢迎的秘诀是什么 (181)
 - 怎样使自己更富魅力 (183)
 - 怎样培养成熟的个性 (184)
 - 影响交际的坏习惯有哪些 (186)
 - 什么是有损人格魅力的个性特点 (189)
 - 怎样防备人但不陷害人 (192)

- 为什么不要以我为核心 (193)
- 为什么不要发牢骚 (194)
- 怎样才能有良好的教养 (196)
- 哪些男子在社交中容易碰钉子 (201)
- 如何把握和女性交往的分寸 (203)
- 男人的气质美表现在哪些方面 (205)
- 男子应有怎样的体魄 (207)
- 男子什么样的风度才美好 (208)
- 怎样才算美男子 (210)
- 怎样做到风度美 (212)
- 怎样做到修饰美 (217)
- 怎样看待体型美 (220)
- 怎样培养迷人的气质 (221)
- 优雅的风度从何而来 (224)
- 怎样才能具备社交风度 (226)
- 男性仪表美体现在哪些方面 (229)
- 女性眼中的男青年之美 (232)
- 如何表现你的“绅士”风度 (233)
- 男青年应有什么样的“男子气” (238)
- 女性的魅力表现在哪些方面 (241)
- 怎样强化女性的魅力 (246)

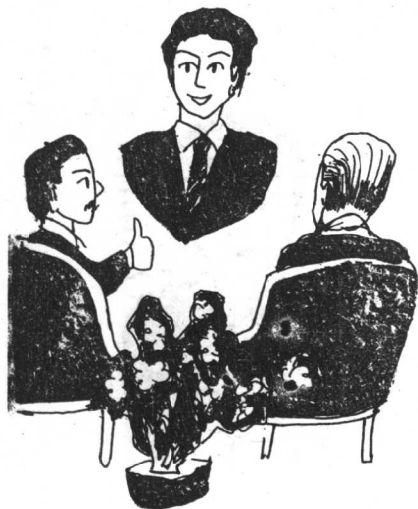
- 女性体型美有什么标准 (249)
- 怎样体现姑娘的风度美 (252)
- 女士该追求什么样的女性美 (256)
- 胖姑娘怎样使身材健美 (261)
- 怎样培养优美的站姿 (264)
- 怎样培养优美的行走姿势 (267)
- 怎样拥有神秘之美 (269)
- 如何展示温柔的魅力 (272)
- 羞涩为何最动人 (275)

让自己更出色

——令人爱悦信服的仪表

○ 走向社会的两个要点

一个青年来到社会，要想成就事业，必须有社会的支持，那他就是必须做到两点：第一，让人们喜欢他，看到他很愉快；第二，让人们信任他，跟他办事放心，有安全感。这两点至关重要。



人们可能会想这样一个问题：如果一个人有一个好的仪表，是否会增加别人对他的喜欢和友好？增加人们对他的信任？

社会的生活实践早已证实了这一点。如果其它方面都相同，人们更喜爱漂亮、英俊的人。在一次实验中，研究者给人们看 3 张相片。

2——让自己更出色

一个外貌很漂亮，一个相貌一般，第3个相貌不好看。研究者要求人们对这3个人的27种价格特质作出评价，并要求对这3个人未来是否幸福作出评价。结果，最令人满意的特质、最幸福的预言都安在外貌漂亮的人身上。无论是男人评价女人、男人评价男人、女人评价男人，还是女人评价女人，结果都是如此。人们习惯把一切好的特征都安在漂亮的人身上，这在心理学中称为“光环作用”。

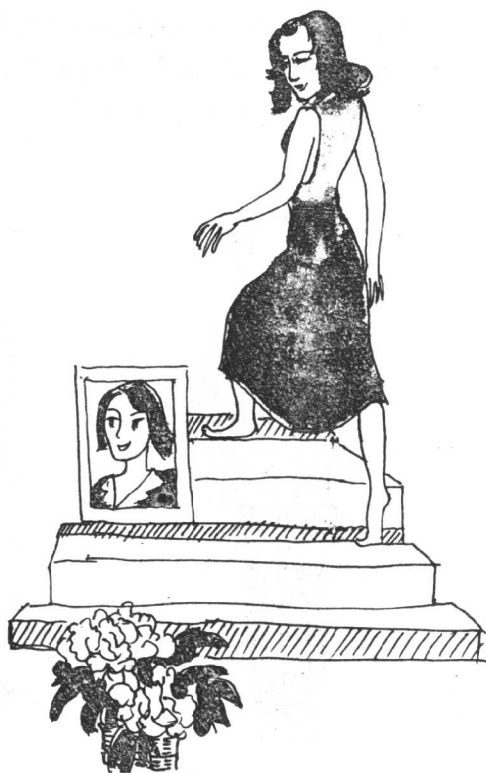
对幼儿园孩子的研究也表明，外貌漂亮的孩子比其他孩子的喜爱。大人往往对漂亮的孩子责备很少，常常忽视、原谅其错误；对于其貌不扬孩子的错误往往解释成是一贯性的、劣根性的。

这一切都说明仪表的重要性。



一、令人尊重的举止

人的仪态、表情和风度全面地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，就能给人以深刻良好的印象。哲学家培根有句名言：“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。”仪表是展示自己



4——让自己更出色

才化和修养的重要的外在形态，优雅的仪表，能够帮助一个人得到良好的社会声誉。我们应该随时随地注意自己的仪表。

○ 站有站相

站相最能表现一个人的风度之美。正确的站姿是：

①抬头，头顶平，双目向前平视，嘴唇微闭，面容安祥，微收下颌。动作要平和自然。

