

国际商务形象设计师的忠告

12周年
增补版

【加】英格丽·张 *Ingrid Zhang* 著

你的形象 价值百万

长江出版传媒
长江文艺出版社

YOUR IMAGE IS WORTHY OF

MILLION DOLLARS

你的形象价值百万

【加】英格丽·张 *Ingrid Zhang* 著

长江出版传媒

长江文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你的形象价值百万 / (加) 英格丽·张著. — 武汉 : 长江文艺出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5354-8138-2

I. ①你… II. ①英… III. ①个人—形象—设计
IV. ①B834.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第124304号

选题策划：马百岗

责任编辑：高娟

封面设计：清清视觉设计

产品经理：韩栋娟

责任校对：陈琪

产品经理：左怡 邱莉

出版：长江出版传媒 | 长江文艺出版社

地址：武汉市雄楚大街268号

邮编：430070

发行：长江文艺出版社

电话：027—87679360

<http://www.cjlap.com>

印刷：北京鹏润伟业印刷有限公司

开本：720mm×1030mm 1/16

印张：17.5

版次：2015年9月第1版

2015年9月第1次印刷

字数：217千字

定价：36.00元

版权所有，盗版必究（举报电话：027—87679308 87679310）
（图书出现印装问题，本社负责调换）

如果：你穿错了衣服，不懂得搭配得体，身上散发着气味，头发不整、鼻毛伸出、肩头上有头皮屑，请小心：没有人会告诉你！

他们这样评判你：“ta没有良好的生活习惯，ta来自没有教养的家庭，ta不珍惜自己，ta也不会珍惜别人，ta可能不诚实，ta可能不可靠……”

你的故事，就这样被他们杜撰。

你的人生，就这样被诋毁！

如果：你不想受人尊敬；

不期望事业成功；

不渴望卓越人生；

不在乎业绩、不想晋升；

你不希望孩子被老师喜爱；不指望孩子出类拔萃、脱颖而出；

你不愿意明天更美好，

你不相信形象改变命运，

请不要打开此书！

媒体赞誉及荣誉

《你的形象价值百万》将助你完成从平凡到优秀、从优秀到卓越的成功跨越！

——亚马逊网

《你的形象价值百万》里给我们展示出形形色色无影手，它存在于商业社会的每个藏有魔鬼的细节里。

——《时代人物周报》

读者可以细细地慢慢品嚼和借鉴。因为你也可以塑造你的新形象，并且借此提升你的社会价值，你的形象同样也可以价值百万。

——《英中时报》

一本指导人们如何设计自身职场形象的书。

——《北京晨报》

这本书帮助你在外表上至少像你属于的那个阶层应该像的人。

——《中国企业家》

这是一本关于职业人员如何懂得修好个人边幅的有用之书。

——《时尚》

在这个世界上，你有两个选择：要么不修边幅、自由自在、永远别想出人头地；要么就看这本书。

——《虹》

形象设计——成功的必要修炼！她揭示了为什么要注重形象设计以及如何在日常生活中塑造自己的成功形象。

——《文汇报读书周报》

这是一本启迪成功的智慧书，是帮助白领们打开成功之门的一把金钥匙。

——《中国报刊博览》

形象对成功具有非比寻常的决定作用。

——《南岛晚报》

* 2007年，本书荣获共青团中央宣传部、中国青年报社、中国版协青春工作委员会联合发起的“我最喜爱的一本书·首届百种优秀青春读物”。

* 2015年，安徽省春节全民阅读活动，《你的形象价值百万》为安徽省省妇联推荐图书。

* 全国妇联第四届全国优秀妇女读物奖。

| 十二年再版前言：
你装不成你不是的那种人！ |

这本书自第一次出版《修炼成功》，到后来《你的形象价值百万》，至今已经十二年了。这十二年，中国发生巨大的变化。十几年的时间最大的变化，就是依靠“短平快”成为“暴发户”的时代已经过去。恰恰是在这样的时代背景下，《你的形象价值百万》迎来了揭开她内涵的时机。这本书不是让你吃“快餐”，每一个章节都是一场人生修炼。这本书，不是一个追潮流、赶时髦的书，尽管讲的是外表形象，其实质内容远远超越服装。再版了几十次，经过四个出版社编辑，其实质内容没有变化，因为形象设计的实质是人生设计，没有完整的人生观依托、没有深邃的精神内涵的只是短期的功利主义表演。

能够打开这本书，说明你在寻求不一样的生活。此刻，是人生的微妙的时刻，隐含着未来巨大的转折。静下心来，花一点点时间让自己内心有一段自我对话。问自己：“我的形象是什么？反映了我的追求、我的背景？什么是我的追求？我的成功是什么？我活着是为了什么？我怎样能够更好地生活？我有什么潜力？我幸福、圆满吗？我受到尊敬吗？我在盲目地奔波，还是有节奏地生活？……”

这些问题看起来很大，是哲学家讨论的人生大问题，似乎和形象毫无关系。可是，它们却巧妙地隐含于你的形象之中。形象，并不是简单的穿衣打扮，你的形象根植于你的内在，你的人生观、价值观、成长经历、教育背景、生活习性等等，你知道的、不知道的自己，你可能成为的“自己”，你的家庭、遗传、未来，都通过所有可见的细节、不可见的细节表达传递。

之所以如此强调形象的内涵性，是因为，不从根本上建立完整的人生观，形象仅仅是急功近利的捷径，那么，“价值百万的形象”就如水上浮萍，并不能带给你根本的生命意义。形象，是一生的工程，不是做给别人看的表面表演（尽管它具备瞬间的魔法），更不是掩盖自己内在的障眼法。形象的根本，不是外表，源于内在。形象的价值，不在于你的服装值钱，在于你这个人值得信赖。有这样的思想，你才能够建立价值百万、亿万的形象。因为，那时，你就是一个价值亿万、有诚信的人。人，可以短期演戏，但必须长年排练。排练久了，戏演多了，戏内戏外即一致了，演戏和排练就一样，你就成为这样的人。简言之，“你装不成你不是的那种人”！

我们曾经处于狂躁的时代，风云人物的名字和故事占领了媒体，他们让人们羡慕：一夜之间暴发成了亿万富翁，奋斗到了财富排行榜，住在豪宅里，成了媒体关注的焦点，拥有至上的权力，能掌控、支配着别人的命运。你无法否认这就是成功，但是，你不局限于成功的局部、外表、有限、片面、暂时的现象。你渴望获取财富、取得成就，但是，生命有更伟大的意义。追求意义是人生的另一个基本需要，得不到满足，生命就残缺不全。

狂躁渐消，我们处于前所未有的大转型时代，单向度的成功带来的危害，日益显现。无论人类社会，还是个人，都在走向完整、和谐、有品质的生活。更高的成功，是完整、圆满、宽广、深邃、高瞻的成功生命，而不是残缺不全的单向度成功碎片。成功不是用卑鄙的手段，不是用良知的丧失，不是用婚姻的破碎，不是失去心爱的人，不是伤痕累累的心灵，

不是成为阴谋家。

顾名思义，“完整、全方位”的成功，意味着不是单一的、隔离的、分离的。你不仅要在物质世界取得成就，还要有和谐的社会关系，高度的生命视野，在生活中发现并释放你的潜力，实现生命独有的价值。内在，你安详、无惧、充满了自信；外在，你取得了应该取得的成就。你不遗憾自己没有成为盖茨、巴菲特，你是独一无二的，没有人能够取代你！

赫胥黎曾经说：“生命很平淡，我们每个人的财富和幸福都取决于我们是否知道这场游戏的规则，而这个规则似乎要比下棋更加复杂和深奥！”成功的生命也正如同下棋一样，不懂得规则，就不会下棋。而有关生命成功的知识是我们最需要的，却是现代主流的学校不能教给我们的。你猛然觉醒，时光一去不返，还在用失败、挫折、痛苦换取经验。可是，谁还愿意用更多的磨难换取觉醒？如果你有强烈的紧迫感，你就知道要用知识、智慧推动你生命的全方位成功。

实现全方位成功的人生包含了两个规则：社会游戏——寻求物质财富；心灵游戏——修炼精神财富。一旦掌握这个游戏的规则，就能取得全方位的成功。

成功，也爱以貌取人，它喜欢那些举止得体、热情友善、真诚自信的人，而厌恶那些穿着邋遢、刻薄无礼、虚伪自卑的人。不要渴望人人通灵，以便看到你美丽的内在，现实是：内在的品质、才能和信念也要通过外在的形象、举止来展示。就在举手投足间，你可能取得了人们的信任，或失去命运带来的机会：没有一个人愿意让一个不可信的人承担重任，没有人会喜欢一个形象糟糕的人。

形象有一些固定的“潜规则”，新版《你的形象价值百万》包含了成功形象设计的所有智慧和内容——从视觉、听觉、嗅觉到感觉，从服饰、沟通交流、生活方式、个人气质、商务礼仪、艺术品位到个人风格，让你建立起成功的商业形象和社会形象。它试图表达“你的形象价值不止百万”，将助你完成从平凡到优秀、从优秀到卓越的成功人生转型的第一步！

| 推荐序 |

当我还是个孩子时，我的祖父斯蒂文告诉我：中国将成为世界之强。因为，中国人不会忘记他们是谁，他们不会放弃自己的文化，但是，他们会吸取别国文化的精华，这种文化的结合正是他们的强大之处。许多年之后，我优秀的学生英格丽让我理解了祖父的智言。

作为加拿大滑铁卢大学的教授，我的研究及教学着重于架起技术领域与非技术领域的桥梁。我看到了技术是如何在改变着我们的生活，为那些具有高度才华的人打开机遇的大门，而又是如何束缚那些漫不经心的人的发展。他们或者用僵化、教条的方式思维和实践，或者太自大、太愚昧，以致无法看到成功的原则并不在于技术。成功是一项如此庞大而又复杂的人生工程，它需要一定的原理和规则，如果我们不精心设计规划，这个工程就不能如愿地实现。

我在为国际跨国公司做咨询时，体验到古哲学家泰勒斯所言：“成功最快乐。”那些成功的国际巨头创立了丰厚的人生。他们有着高度的自尊、乐观而进取的积极态度、成熟的人生观。他们向我证明了我的工作的意义，仅仅掌握技术不是成功的金钥

匙。在成功的每一个台阶上，都包含着理性的修炼、自我成长的哲学、在现实社会中的处世原则、对人性心理的理解、灵活而多维的思维方式以及高瞻远瞩的雄伟气魄。这些正是那些来自科学技术领域的人所缺少的，因而导致许多有才能的人不能走向领导阶层。

英格丽把这些成功所必需的非技术原则带给那些渴望成功的人。一个与你们出生在一个国土，在西方接受过科学、社会科学、心理学、艺术等教育的人，她是一个不知疲倦地追求和开拓的国际化的人。在作为一个学生时，她就展示出惊人的能力，她把东西方的思想、文化结合为一体，所产生的具有实际指导意义的新思想比它们各自独为一体时更加有智慧、更让人视野开阔。我仿佛在等待着这位来自中国的特殊学生来帮助我理解祖父的智慧，让我深深地爱上这个历史悠久、强大的国家。正如我十年前期望的一样，她终究会从一个技术人才成为一个西方理念和文化精华的传播者、一个帮助规划成功生活的设计师。她在这个时代是连接东西方文化的桥梁之一。

中国展现给世界一个前所未有的面貌，在世界上起着重要的作用。中国是WTO的成员。这样的机遇带来挑战，作为一个深怀中国情结的外国人，我渴望每一个中国人都能展现给世界最优秀的中国的形象，因为，全世界都在注视着中国。每一个中国人都应该知道自己的国家在世界上的影响和作用，世界对中国人有着美好的期望。在海外14年之后，英格丽重返故土，把她丰富的经验和有实践意义的知识向中国传播，这也许是中国加入WTO后，那些进行国际商务、政治、文化交流的人所需要的。

除非你已经准备好启动成功之程，否则这本书将无法指导你。今天的世界发展缩小了人们交流的距离，扩大了生活的空间。越来越多的机会可以改变人们生活的轨迹。你如何抓住来临的机会？如何告诉别人你正是他们所需要的人？你需要了解是什么造就了那些成功者和领导者，你需要摆脱那些妨碍你成功的习性。也许在你出生之际，天体的行星已经注定你有巨大的潜力，但是别人又如何知道呢？你需要教给别人如何了解你：“我不

但有技术、有知识，我还有领导力，我懂得世界商业社会的规则，我能让你的公司更有发展。”

英格丽曾经是我的学生，但是今天她的教授却已成为她的学生，她已经成为一个有智慧的老师，她把那些看似简单但还未广为人知的成功的原则和知识包纳在这本书中，我希望中国的读者们成为她的书的受益者。

祝愿中国读者都达到自己的目标。

诺曼·鲍尔*

2003年2月20日于加拿大滑铁卢大学

*诺曼·鲍尔是加拿大滑铁卢大学系统工程系教授，任滑铁卢大学“社会、技术和价值研究中心”主任。

| 目 录 |
CONTENTS

I 十二年再版前言：你装不成你不是的那种人！

IV 推荐序

开 篇

001

002 谁应该注重形象？

012 你能够回答这些问题吗？

气 质 篇

015

016 第1节 看起来就像领导（领袖）！

023 第2节 你的形象比研究生文凭更有说服力——
面试还是面相

031 第3节 没有自信就别想成功

038 第4节 当你的成就还不能和比尔·盖茨相比

043 第5节 这是一个两分钟的世界——第一印象

049 第6节 人人想看起来像中上层社会的人

055 第7节 你对我热情，我就喜欢你！
——热情是个人中心品质的魅力

服饰篇

061

- 062 第8节 不修边幅的人在社会上是没有影响的
——你就是你所穿的
- 072 第9节 服装最大的功能——增加你的自信而不是看起来漂亮
- 078 第10节 不要让太太包装你
- 083 第11节 领带——男人的自我宣言
- 090 第12节 永远不要把钱交给穿着破皮鞋的人
- 097 第13节 去掉西装和领带后，董事会的竞争并没有停止 ——休闲服装并不是随便穿
- 103 第14节 手表、腰带等配饰物——你的增值器还是减值器
- 110 第15节 魔鬼藏在细节中——剪掉你的鼻毛
- 116 第16节 女人穿着不当，保证她一定失败

沟通篇

123

- 124 第17节 你刺耳的声音让我头痛！
——声音是人类交流中最有力的乐器
- 131 第18节 你只要一张口，我就能了解你——闲谈中的形象
- 138 第19节 不要让你的舌头超越你的思想
——先学会听，再学会说
- 145 第20节 公众讲话——引人注目最好时刻

- 151 第21节 电话中“听”出了你的形象
158 第22节 你喜欢我，我就喜欢你
——人际相吸引的原则：喜爱并赞扬别人

身体语言篇

165

- 166 第23节 这五秒钟意味着经济效益——别握着
“死鱼”般的手
172 第24节 像亿万富翁那样走路——身体语言的
作用
180 第25节 我的笑容价值百万美金——微笑是没有
国界的语言
185 第26节 眼睛如同我们的舌头一样能表达
192 第27节 不要光看他的外表——修养举止区别人
198 第28节 面随心变——你无法包装的心灵光环

礼仪篇

203

- 204 第29节 你在品味食品，别人在品味你
212 第30节 附庸风雅，假装贵族——高尔夫球场上的
绅士
219 第31节 不守时的人不可信！——守时就是信誉
225 第32节 人们期望大人物都是生气勃勃的——健
康的形象
232 第33节 三代才能培养出艺术家——有钱买不来
品位

239 第34节 14亿人民在关注着你——媒体电视形象

尾 声 篇

249

250 第35节 只有想不到，没有做不到——提高形象的七种方法

254 第36节 让我们来维护中国人的国际形象

258 第37节 诚信——你的形象价值百万

264 参考资料

开 篇

您 的 形 象 价 值 百 万

谁应该注重形象？

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，或者当成功的机会到来时，他们不知道如何把握成功。

——罗波特·庞德

生命是很平淡的，我们每个人的财富和幸福都取决于我们是否知道这种游戏的规则，而这个规则似乎要比下棋更加复杂和深奥。

——赫胥黎

我不是为天才讲课，他们自己会给自己闯出道路来的。我也不是为傻瓜讲课，为他们不值花这么大的气力。我是为那些水平中等并想把自己培养成为将来能胜任工作的人讲课的。我不是教哲学，而是教人们哲学地思考。

——康德

我之所以看得比笛卡尔等人要远一些，那是因为我是站在巨人的肩上的缘故。

——牛顿

知识由于相同，无知则由于相异。

——恩培多克勒（古希腊哲学家）