

每个人都有一座魅力形象的宝库，等待开发释放

司马怡然 / 编著

形象魅力学

迅速讨人喜欢的秘诀



Mei Li

让人拥戴的宝典



优美的形象 充满魅力的形象
在竞争中占有绝对的优势 它是取胜的基础

中国轻工业出版社

形象魅力学

司马怡然 编著

中国戏剧出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

形象魅力学/司马怡然编著. - 北京: 中国戏剧出版社,
1999.9

ISBN 7-104-01099-8

I. 形… II. 司… III. 个人 - 道德修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 60307 号

形象魅力学

司马怡然 编著

中国戏剧出版社出版

(北京海淀区北三环西路大钟寺南村甲 81 号)

(邮政编码: 100086)

新华书店经销

北京北航印刷厂 印刷

330 千字 850×1168 毫米 1/32 开本 14 印张

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1 - 5000 册

ISBN 7-104-01099-8/C·25 **定价: 23.80 元**

前 言

形象魅力目前是时髦的话题。

我们生活在竞争激烈的社会中，一个人，一个企业形象的好坏优劣有重要意义。优美的形象，充满魅力的形象，在竞争中占有绝对的优势，它是取胜的基础。

为什么？因为今天个人成就动机增强、多元化的价值被社会接纳；每个人都在寻找自己的舞台；为了生存和发展，每个人都参与积极的竞争；各媒体的开放，客观上为个人树立形象提供了条件。于是，人们更多地注意自己形象的构建，注意自己形象的魅力。

我们所说的形象不仅指外面的包装，而是一个从内到外的一个完整的形象构建。形象的包装固然重要，但更重要是其中的内涵。实际生活中重视包装，忽视内涵的事时常发生。这样，往往造成形象的表面化，外强中干，或像绣花枕头，这样的形象有何魅力可言？更有甚者，以外面的包装，做假、骗人、危害社会，这样的“形象”总有原形毕露的时候。

总之，无论你从事什么职业，当开始一新的工作时，你都必须注意你的形象的构建，注意你形象魅力以使你够达到的成功和目的。

本书围绕建立魅力形象的主旨，力求揭开魅力的奥秘。

何为形象魅力之谜，何为形象魅力的本质及特征？仅从道理上分析是不够的。本书从古至今中外大量实例出发，剖析从林肯、华盛顿到毛泽东、周恩来；从菲利浦、卡内基到松下、盛田；从钱拉·菲利浦、费雯丽到戴安娜、辛迪·克劳馥，这些在政治领

域，工商领域、艺术领域的一颗又一颗巨星的形象魅力，也许能使我们形象魅力的本质特征可以有更深入、生动的感受。

自然，最终的目的还是如何建立自己的魅力形象？本书提供的内部、外部构建形象的方法、规则也许会给予我们一定展示？

让我们记住：每个人都有一座魅力形象的宝库，等待着开发、释放。

目 录

前言	(1)
第一章 形象魅力之谜	(1)
一、我们心中的魅力形象	(1)
1. 谁最有魅力	(1)
2. 魅力并不神秘	(3)
3. 魅力可以清楚显现	(5)
4. 真正魅力, 绝非表相	(7)
二、形象魅力之谜	(9)
1. 魅力同神秘同在	(10)
2. 破解魅力的密码	(12)
3. 古代世上最有魅力的女人——埃及妖后	(14)
三、魅力与外表吸引力	(18)
1. 外表吸引力的综合呈现	(20)
2. 静态和动态的外表吸引力	(21)
3. 静态和动态吸引力的实验	(22)
4. 维系长久的吸引力	(25)
第二章 魅力形象的本质特征——魅力形象的静态分析	(26)
一、魅力形象的内在特征	(27)
1. 人格魅力的光辉	(27)
2. 形象的知性魅力——才华	(31)

3. 色彩绚丽的优美气质	(35)
4. 心灵的感应性	(39)
5. 幽默的魅力效应	(42)
6. 成熟的魅力	(44)
7. 聪明：使他深具魅力	(46)
二、魅力形象的外部特征	(48)
1. 浓妆淡抹获雅致	(48)
2. 富于魅力的性感	(52)
3. 潇洒风度更具魅力	(54)
第三章 形象吸引力——魅力形象动态分析	(58)
一、形象个体的吸引力和沟通	(58)
二、情绪沟通	(59)
1. 情绪表达力	(62)
2. 情绪敏感度	(70)
3. 情绪控制力	(74)
三、社交沟通的技巧	(77)
1. 社交表达力、引人入胜倾听	(78)
2. 社交敏感度——了解游戏规则	(81)
3. 社交控制力——适情适所的人生演出	(84)
四、均衡呈现社交技巧	(84)
第四章 领袖形象魅力	(86)
一、领袖形象的巨大感召力	(87)
1. 林肯废除农奴制	(87)
2. 毛泽东在安源煤矿	(89)

3. 危机时的丘吉尔	(91)
4. 斯大林战时大阅兵	(93)
二、领袖形象的凝聚力、震撼力	(96)
1. 身先士卒的恺撒	(96)
2. 毛泽东以从容镇定军民	(98)
三、领袖形象的人格魅力——胸怀广阔，宽容大度	(101)
1. 林肯虚怀若谷	(101)
2. 华盛顿胸襟非凡	(102)
3. 周恩来气度如海	(103)
四、领袖形象魅力——对民众的仁爱之心	(108)
1. 蒙哥马利的“大家庭”	(108)
2. 朱德与人民同甘苦	(111)
五、领袖形象的魅力——与民众的感情沟通	(113)
1. 林肯洗浴民意	(113)
2. 罗斯福“炉边谈话”	(117)
第五章 企业家形象魅力	(120)
一、企业家形象定位，使企业与自己同辉	(121)
1. 史密斯——远大的抱负	(121)
2. 西门子——智慧的光芒，照亮生命的征程	(122)
3. 菲利浦——绝处逢生	(125)
二、企业家形象魅力之一——创造开拓	(128)
1. 琼斯——超高超技巧的创新天才	(128)
2. 安妮塔——标新立异的美容业巨富	(131)
3. 弗农——“黄金内脏”，独树一帜	(136)
三、企业家形象魅力之二——敢于冒风险，抓住机遇	(140)

1. 卡内基——机会伴随大胆的人	(141)
2. 摩根——敢冒风险的投机家	(143)
3. 特纳——生活在刀刃上的人	(146)
四、企业家形象魅力之三——从危机走向成功	(149)
1. 阿什——危机给她神奇的力量	(150)
2. 和田一夫——百折不挠，跌倒爬起的人	(154)
3. 松下幸之助——挑战苦难	(159)
五、企业家形象魅力之四——高超的社交技巧	(163)
1. 劳达——标准推销术的创始人	(163)
2. 盛田——世界上最伟大的推销员	(168)
六、企业家的人格力量	(171)
1. 松下——企业领导人格魅力	(172)
2. 堤义明——感人的人格力量称雄世界	(179)
3. 萨姆——光彩照人的公众形象	(183)

第六章 明星形象魅力

一、戴安娜——真善美的化身	(188)
二、电视明星的魅力	(198)
1. 真诚、坦率的魅力	(198)
2. 有爱心，施情于人	(204)
3. 优美的屏幕形象	(210)
三、电影明星魅力	(212)
1. 明星与电影主人公同辉	(212)
2. 影星形象的独特素质	(220)
3. 影星的艺术魅力	(228)
四、超级名模的形象魅力	(244)
1. 辛迪心态的美	(246)

2. 辛迪形象美的奥秘	(258)
-------------------	-------

第七章 男女形象魅力

一、男性形象魅力	(271)
1. 男性的身体形象	(271)
2. 男人气质的魅力	(274)
3. 四种气质的男人	(275)
4. 男性魅力是艺术	(276)
5. 女性喜爱的男性形象	(278)
二、女性形象的魅力	(279)
1. 女性容貌的魅力	(279)
2. 女性身材的魅力	(282)
3. 永恒的魅力——女性的气质与性格	(287)
4. 女人打扮的含义	(290)
5. 男性喜爱的女性形象	(293)

第八章 你也可有形象魅力——形象内部心理建设

.....	(294)
一、喜欢自己，认清自己	(294)
1. 你的魅力待开发	(294)
2. 认清你是谁	(296)
3. 接纳自己，是起点	(299)
4. 执著地向前走去	(303)
5. 两手空空时，知道该做什么	(305)
6. 找到真实的自我	(308)
二、魔法的力量——热情	(311)

1. 热情是动力	(312)
2. 兴趣是热情的源泉	(314)
3. 自我怜悯是热情之敌	(317)
4. 舍弃不平	(318)
5. 谨慎地评判他人	(319)
6. 热情的行动	(320)
三、学会魅力规则	(323)
1. 就交给我来办吧!	(323)
2. 弥补别人的缺点	(326)
3. 成为有魅力的人的第三步：受压迫	(329)
四、让对方鼎力相助	(331)
1. 方法一：帮助他人成功	(332)
2. 方法二：不要轻视、怨恨他人	(333)
3. 方法三：允许他人的批评，忠告	(335)
五、具有说服力	(337)
六、使别人成为重要人物	(339)
1. 规则一：因为感谢，而使对方觉得“自己是重要人物”	(340)
2. 规则二：由于有礼貌，而使对方感到“自己是重要人物”	(343)
3. 规则三：由于使用对方的名字而让他感到“自己是重要人物”	(346)
七、使对方成为朋友	(349)
1. 如何赢得对方的友谊	(349)
2. 规则一：称赞对方	(350)
3. 规则二：要谦虚	(351)
4. 规则三：不要说一些愚弄、讽刺的话	(353)

5. 规则四：保持耐心及理解的态度	(354)
6. 规则五：当不得不批评的时候	(355)
八、如何使人喜欢	(357)
1. 听法的四种问题	(359)
2. 为了成为高明听众的六种方法	(360)
九、改善说法	(363)
1. 清楚地练习说话	(364)
2. 练习语言使用方法	(366)
3. 利用手势	(368)

第九章 增强形象外部魅力——形象外表建设技巧

.....	(370)
一、重视外部形象是时代潮流	(370)
1. 个人 CI 时代已经来临	(370)
2. 提升个人形象是成败关键	(371)
3. 在繁忙社会中生存需靠外表	(373)
4. 第一印象主要是外表印象	(374)
二、外表影响内在	(376)
1. 外表能影响内心情绪	(376)
2. 利用外表提高身份	(377)
3. 自我变革由外表开始	(379)
4. 外表反映内在	(379)
5. 外表是可自由设计的包装	(381)
6. 外表是综合形象	(382)
7. 用自觉和练习来提高形象	(382)
8. 形象顾问公司的掘起	(383)
三、男性外形修饰法	(384)

1. 男士也应有化妆常识	(384)
2. 洗个脸展现新面貌	(386)
3. 理想的刮胡法	(387)
4. 嘴上不要留缺点	(388)
5. 头发表现清洁与个性	(390)
6. 多洗发可消除心理压力	(392)
7. 适用于商场上的基本发型	(393)
8. 适合各种脸庞的发型	(394)
四、男性表现个人 CI 的服饰	(396)
1. 表现风格的媒介	(396)
2. 美国商界主流——“能力感”服装	(398)
3. 独树一帜的穿着技巧	(398)
4. 穿西装和便装	(399)
5. 找出自己的色彩	(401)
6. 反应个性的 V 地带	(404)
7. 便装的穿着	(407)
8. 苏格兰尼外套的穿法	(409)
9. 配合体型的穿着法	(410)
10. 穿鞋的艺术	(414)
五、职业女性的外表修饰	(415)
1. 化妆及服饰要点	(415)
2. 显示外表魅力的法则	(417)
3. 风度美的原则	(418)
4. 仪态美的要点	(419)
5. 穿的艺术	(420)
6. 佩带首饰品	(422)
六、创造形象的神态、声音	(424)

1. 好印象是多方综合的	(424)
2. 好的声音靠自己创造	(425)
七、令人满意的自我介绍	(429)
1. 竞争第一回合	(429)
2. 自我介绍七大要点	(429)
3. 自我介绍实例	(430)
4. 正确的姿势	(431)
八、商场礼貌	(431)

第一章

形象魅力之谜

一、我们心中的魅力形象

1. 谁最有魅力？

作为一个现代人，面对的环境十分复杂。人人都在参加竞争，盼望自己脱颖而出，赢得更好人的认同与支持，但却往往难以如愿，过得很平凡。

因为有星星可以仰望，这世界才有梦想、色彩和光亮。每个人的心中都有几颗星星，指引我们方向，带给我们快乐，点燃起希望的火花。

你喜欢谁？是银幕上的大英雄成龙，国际影星巩俐？

你又羡慕谁呢？是有钱的大企业家，是位居万人之上的总

统？

这些都是有魅力的人，他们似乎不像我们这么平凡、低微、不快乐，他们都是天上的星星，自顾自发散出迷人的光芒。

仔细想想，有魅力的人物，为什么与众不同，其中道理实在也不深奥。

第一，他们多半是大人物，而所谓大人物，就是有钱、有权、有名、有影响力的人。

这些大人物一定是在各行各业中，拥有相当的成就。我们羡慕他们能建立起庞大的企业王国，能一举赢得全世界瞩目的诺贝尔奖，能写下传世的不朽巨著，这些成就正是我们日夜向往的，可惜我们太平凡，也许一生也无法触及这样灿烂辉煌的成就。

另一方面，我们常常听闻大人物的传奇故事，也知道他们为了如今的成就，付出多少苦辛，他们的毅力、坚持与奉献，都是寻常人望尘莫及的。他们就像神一样，具有神奇的力量，能完成我们无力完成的事业，令我们油然而生出敬仰钦佩的心情。

还有一种人，不一定是大人物，却也魅力十足，那就是能让我们快乐、讨我们开心的人。

美丽的明星、电视上的喜闹角色、热情奔放的年轻人，都能轻易吸引我们。他们未必有伟大的成就，或是令人钦佩的毅力恒心，但是，不可否认，他们拥有另一种稀罕的特质——知道怎样才能受人欢迎。

受人欢迎不是一件容易的事，至少不是每个人都可以做到的。而那些看来自然而然就令人喜欢的人物，在他们的背后，一样经过不为人知的磨练，方能造就看似浑然天成的迷人丰采。

受欢迎的人未必是赫赫有名的公众人物，在我们身边不乏散发着魅力的平凡人。街道里热心的老奶奶、传达室倔强、可爱的大爷、办公室里总是笑咪咪的陈小姐，这些人好像是阴雨天里乍

现的阳光，让人忍不住想亲近他们，享受片刻的温暖。

大人物、小人物、平凡人物，都是生活中的形象，然而谁最有魅力呢？

每个人的心中，都有自己的答案。

你的心目中，总也有几个魅力形象吧！他们是谁？他们又凭什么牵动你的心灵呢？

找到魅力形象，就找到了魅力的来源。想想看，他们吸引你的特质是什么？是显赫的成就、不懈的坚持、无悔的追求，还是从容自在的神采、积极乐观的心态，以及坦荡荡的宽大胸襟？

这些明显的特质，也是你塑造自己魅力的基础。

不要怕去观察和学习有魅力的人物，不论是大人物或小人物，我们都能从他们身上，挖掘到丰富的宝藏。

现在，再想一想，谁是有魅力的形象？

你想到的可能都是别人的名字。不过，也许有一天，你的名字也会浮现在别人的心头。

每个人都在寻找自己的舞台，你也可以成为有魅力的形象，你相信吗？

2. 魅力并不神秘

魅力到底是什么？

魅力是不是像电脑零件一样，可以一件件拆下来，仔细分析玩味，然后再把它一样样拼凑起来，组合成魅力这个东西？

在许多人眼中，魅力是抽象的，不可以分析，不能够解剖。有些人天生拥有它，其他人终其一生都不可能获得一丝魅力。

其实，魅力并不是什么神秘的东西，它只是一种学问、一种技能，只要努力去研究，常常去磨练，魅力自然而然成为你性格