

你的形象 决定你的价值

如何让自己活得像个人物

文心◎著

提升自我价值、展现个人魅力的9堂形象训练课

你无法改变容貌，却可以重塑形象
你不能天生丽质，却可以打造魅力

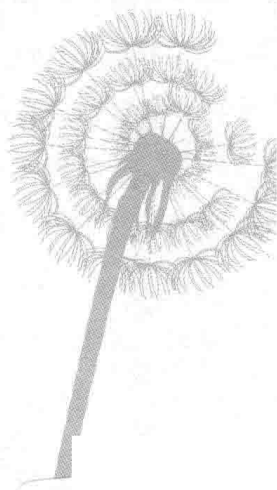
在网红和自媒体大行其道的时代，
每个人都要像明星一样活得优雅闪亮！

课外借

你的形象 决定你的价值

如何让自己活得像个人物

文心◎著



图书在版编目(CIP)数据

你的形象决定你的价值 / 文心著. -- 哈尔滨: 黑龙江教育出版社, 2017.8

(读美文库)

ISBN 978-7-5316-9593-6

I. ①你… II. ①文… III. ①个人—形象—设计—通俗读物 IV. ①B834.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第226273号

你的形象决定你的价值

Nide Xingxiang Jueding Nide Jiazhi

文 心 著

责任编辑 徐永进
装帧设计 仙境
责任校对 程佳
出版发行 黑龙江教育出版社
(哈尔滨市南岗区花园街158号)
印 刷 保定市西城胶印有限公司
开 本 880毫米×1230毫米 1/32
印 张 7
字 数 140千
版 次 2018年1月第1版
印 次 2018年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5316-9593-6 定 价 26.80元

黑龙江教育出版社网址: www.hljep.com.cn

如需订购图书, 请与我社发行中心联系。联系电话: 0451-82533097 82534665

如有印装质量问题, 影响阅读, 请与我公司联系调换。联系电话: 010-64926437

如发现盗版图书, 请向我社举报。举报电话: 0451-82533087

前言

我们认识一个人往往是从他的形象开始的。形象是一个人的标签，是一个人外在特征和内在气质的完美组合。社会上的人们每时每刻都在根据你的穿着、表情、眼神、手势、声调、语言等自我表达方式在判断着你，对你的形象做出评价。无论你愿意与否，你都在留给别人一个关于你各方面的形象，这个形象在工作中影响着你的升迁，在商务中影响着你的交易，在生活中影响着你的人际关系，它无时无刻不在影响着你的声誉和前程，最终影响着你的人生价值和成败输赢。

一个成功的形象，展现给人们的是自信、尊严和实力。个人形象是昂贵的，有的时候它价值连城。一个成功的形象不仅仅反映在别人的视觉效果中，同时也能唤起你内在沉积的优良素质，通过你的衣着、行为、语言等让你表现出一个成功者的魅力。

形象是一面镜子，能够照出一个人的才智与见识，映射一个人的修为和气质。形象展现你的学识、修养、气度、品位，决定着你在他人心里的印象和在社会上的声誉，影响着你的社会地位、人生机遇、发展前途、事业成败等。

形象在我们的人生中扮演举足轻重的角色，在我们的职业生涯和人际交往中发挥着不可替代的作用。我们应当时刻珍惜并维护好自己的形象，努力扩大自己的形象“知名度”。当你的“知

名度”愈来愈大的时候，你自身的价值就会自然而然地上升。

一个懂得并能展示自己形象魅力的人，会更容易得到他人的信任，更容易获得他人的欣赏，会比一般人获得更多的机遇。交际、求职、工作、会议、商务谈判中，无一不需要良好的形象，个人形象的好坏直接影响个人事业的成功与否。在这个极为注重个人形象的时代，形象变得比任何历史时期都重要。谁不注重自己的形象，谁就得不到别人的注目，谁就会默默无闻，走向失败。

形象是事业的助推器，良好的形象为你事业的成功起着催化促进的作用，而失败的形象则破坏或阻挡你事业的顺利发展。对于追求成功的人士来说，创立一个可信任、有竞争力、积极向上、有时代感的形象，可以使自己在群体中快速获取公众的信任，从而脱颖而出。

本书深刻地点明了形象在人生中的巨大价值和重要作用，多方位、多角度、深入浅出地阐述了塑造自我形象的基本途径和方法，旨在帮助广大读者快速提升自己的形象，由内而外展示自己的自信、尊严、气质、品位和能力，成功地向公众传达自己的价值、信誉，赢得领导、同事、朋友和他人的尊重和信任，营造如鱼得水的人际关系和工作环境，为自己的事业和人生开辟一片广阔的天地。

好形象是成功人生的资本，好形象是受用一生的财富。你的形象决定你的价值！你的形象决定你的前程！

目 录

第1章 你的形象决定你的价值

好形象展示魅力和力量 / 002

好形象提升个人社会知名度 / 004

好形象是成功的无价资本 / 006

自信的形象，让全世界都挺你 / 007

让自己看起来像个成功者 / 010

你的形象决定你的前程 / 013

设计自我形象——与成功有约 / 014

第2章 第一印象——一出场就决定胜负

首因效应——让别人记住你 / 018

决定成败的3秒钟 / 020

第一印象代表整体印象 / 022

第一印象永远只有一次 / 024

职业形象从第一印象开始 / 026

六步打造良好第一印象 / 028

为自己的第一印象打分 / 030

第3章 仪容形象——展示你的自信与风采

发型与仪容，好形象从头开始 / 034

发型与脸型，隽秀潇洒 / 036

发型与穿着身材，风姿绰约 / 040

眼神，品性魅力的焦点 / 042

眉毛，跳跃的性情 / 044

微微一笑，形象瞬间生辉 / 046

脸型与眉型，定格个性 / 048

男士胡须修饰，守护男人味 / 050

女士唇型化妆，妆出女人味 / 052

女士眉型描画，轻描淡画百魅生 / 055

第4章 穿着形象——穿出你的影响力

形象穿出来，风度妆起来 / 060

提升形象的着装三原则 / 063

职业着装，展示职业气质 / 064

商务着装，庄重透出高雅 / 066

选好西装，人生潇洒走一回 / 069

西装规范，规范出你的风度 / 072

- 领带，男人的个性宣言 / 074
- 休闲装的穿着，穿衣任我行 / 078
- 鞋袜的穿着，三分衣服七分鞋 / 080
- 女性的体型与着装艺术 / 082
- 裙装搭配出女人的风情万种 / 083
- 古典旗袍风，更显女人美 / 084

第5章 身姿形象——举手投足间身价倍增

- 行如风，走出你的个性风格 / 088
- 站如松，站出你的气质风度 / 092
- 坐如钟，坐出你的修养风范 / 094
- 手势，“打”出吸引力 / 096
- 行为举止，举手投足发散魅力 / 101

第6章 细节形象——凸显你的素养和魅力

- 保持仪表的整洁大方 / 106
- 注意身体细节的修饰 / 108
- 男人也要让自己清爽 / 110
- 穿衣时要避讳的细节 / 114
- 小饰品，让男人大放异彩 / 115
- 皮带，男人腰间的一张“脸” / 118
- 手表，代表你的地位和身份 / 119

男女选戴帽子的注意事项 / 122

男女选戴眼镜的注意事项 / 125

男女选用提包的注意事项 / 126

第7章 礼仪形象——你的礼仪价值百万

懂礼仪，形象锦上添花 / 130

礼仪是人际交往的润滑剂 / 133

礼仪是事业的催化剂 / 135

职业礼仪决定职业形象 / 139

好礼仪，好人缘 / 142

打造社交场上魅力型男 / 145

女人，只因可爱而美丽 / 146

握手握出你的风度 / 148

遵从礼仪五原则，处处受欢迎 / 154

礼行天下，做公众形象代言人 / 157

第8章 口才形象——你千金不换的口碑

震天下者必震于声 / 164

好口才，代表着一种实力 / 166

好口才，成就一生的财富 / 167

天天说话不见得会说话 / 169

别让形象毁在说话上 / 171

说话的风格，形象的魅力 / 174

给人留下好印象的说话技巧 / 176

获得他人好感的说话方法 / 178

你的世界由你的口才来建造 / 182

第9章 修炼身心——你的形象价值连城

热情，让你的形象魅力四射 / 186

乐观，让你的形象大放光彩 / 189

声望，让你的形象节节飙升 / 192

学问，充实形象的底蕴 / 194

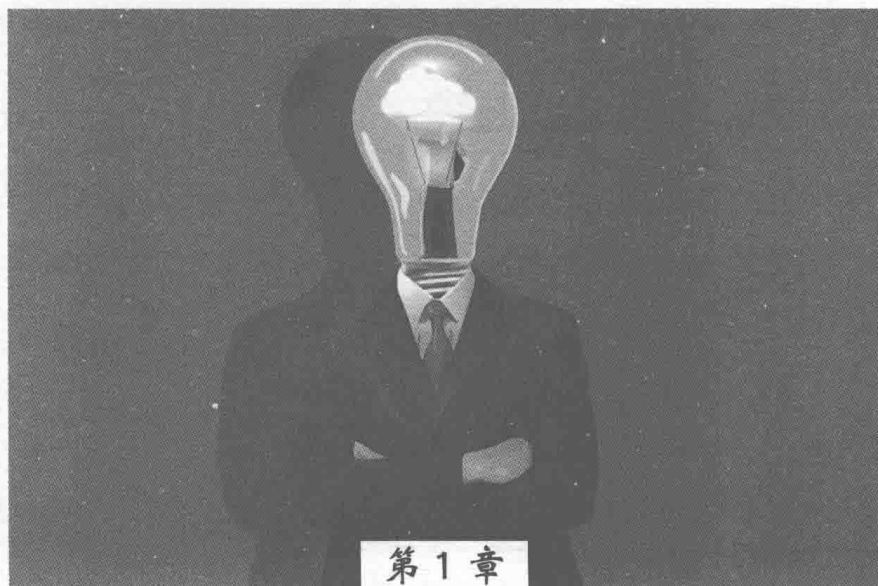
宽容多一点，魅力多一点 / 196

以信立身，形象誉满天下 / 200

谦逊是加大形象的砝码 / 202

树立形象三品牌——真、善、美 / 205

由内而外塑造出类拔萃的品位 / 207



第 1 章

你的形象决定你的价值

好形象展示魅力和力量

一个成功的形象，展示给人们的是自信、尊严、力量、能力，它不仅仅反映在别人的视觉效果中，它也是一种外在辅助工具，它让你对自己的言行有了更高的要求，能立刻唤起你内在沉积的优良素质，通过你的穿着、微笑以及和他人的目光接触、握手、交谈，让你浑身都散发着一个成功者的魅力。

有这样一个故事，有一天，大哲学家亚里士多德参加宴会，他穿了一件普普通通的衣服出席，主人不知道他是谁，反应十分冷淡。

于是，亚里士多德马上出去，换了一件崭新的皮大衣，重新回到了宴会上。主人的态度马上发生了变化，变得十分殷勤，他邀请的客人们也纷纷起来向亚里士多德敬酒。

只见亚里士多德迅速脱下穿着的大衣，拎在手里说：“喝酒吧，亲爱的大衣兄弟！”许多人都奇怪地看着他，亚里士多德说：“你们不了解，我的大衣兄弟可是十分清楚，所有的礼节都是冲着它来的，它才是今天的客人。”

生活中，一个人的的人际关系与形象有多大关系，似乎没有人能说得清。但有一点是人们都必须承认的，即谁拥有更多的朋友、拥有良好的人际关系，谁的形象就具有更大的魅力，谁获得成功的机会就更多。同一件事情，为什么有的人能圆满、得体地完成，有的人使出浑身解数，还是于事无补？这里虽有一些偶然的因素，但主观上在于人们是否喜欢你，是否愿意帮助你并与你合作。人们往往乐意积极主动、倾其全力去帮助那些值得帮助的人。当然，这跟他们成功的形象不无关系。成功的形象就像股市投资者眼中的绩优股一样。

其实，这个世界上并没有丑陋的形象，如果有，那必定是设计失败的形象。

人的形象除了外在形象，更重要的是内在形象，通过内在形象的修炼能大大弥补外在形象的缺憾，让整体形象焕发光彩。

美国闻名遐迩的马可法官天生就是一个畸形儿——歪鼻子，兔唇，三角眼，头骨变形以致前额鼓起一个大包，驼背，还是个拐子。开始，他很自卑，后来尝试着去帮助别人，并渐渐地被人们所接受。人们的微笑和鼓励增加了他的信心，他逐渐摒弃了自卑、自轻，以新的形象、新的方式开始大步地走向自己新的人生。他不但像正常人一样娶妻生子，还努力奋斗，成为他所在州的法官，并因执法公正廉洁广受人民拥戴。在他逝世以后，人们自发聚集起来悼念他，几天不散。如今，他已成为人们心中光明之神的化身。

不要挑剔自己的长相，不要对美设置固定的标准。不管父母生你什么样，你都要活出自我来，并且“使自己从内心来改变形象”。

曾经横扫欧洲大陆的拿破仑，身高只有1.62米，可他却在数年时间内建立了一个庞大的资本主义帝国。列宁也只有1.64米，却开创了一个伟大的时代。

这些出色的政治家，凭借自己的智慧，弥补自身形象的不足，运用出色的才能，开辟了世界新纪元，让世人为之骄傲。

好形象提升个人社会知名度

世界著名的伦敦商学院的“风险基金投资”课程曾请了英国著名的风险基金经理来讲授风险基金是如何选择投资项目的，他在讲到投资者对项目的评估时说：“我们实际上是在对人进行投资。一个一流的人才，可以把一个三流的项目做成一流，而一个三流的人才可以把一个一流的项目做得不入流。”他们对人的评估只能通过短暂的接触，这时外在形象及交流的能力就是产生良好印象最重要的因素。出色的形象会帮助你在商务交流中少走弯路，减少不必要的挫折。

仔细观察一下就会发现，近几年比尔·盖茨穿西装出现的次

数越来越多，而一身随便的休闲装或是一身工作服再配上那个大眼镜的形象已很难见到了。所以，有人说比尔·盖茨已经成熟了。

其实，比尔·盖茨也非常注重自己的形象，他曾经请专家对自己的形象进行设计、包装与宣传。比如，1991年，他在拉斯维加斯发表演讲。演讲并不是比尔·盖茨的长项，为了使自己以更好的形象出场，使自己的演讲产生巨大的影响与传播力，比尔·盖茨专门请来了演讲博士杰里·韦斯曼为自己的演讲作指导。比尔·盖茨演讲时，熟悉比尔·盖茨的人都非常吃惊：比尔·盖茨一改往日懒散随意的形象，穿了一套昂贵的黑西服。他那尖锐的嗓音虽然无法改变，但丝毫没有影响到他的演讲。结果，这场主题为“信息在你的指尖上”的演讲传遍全美，获得了巨大的成功，而比尔·盖茨的形象魅力值也迅速得到提升。

英国历史上第一位女首相撒切尔夫人，是一位对别人的衣着毫不关心，却对自己的衣着非常在意的人。她对自己的化妆、服饰等都非常讲究。在她身上，没有一般女人的珠光宝气和雍容华贵，只有淡雅、朴素和整洁。少女时代的她就十分注重自己的衣着，但并不标新立异、哗众取宠，而是朴素大方、干净整洁。从大学开始，她受雇于本迪斯公司，她那时的衣着给人一种老成的感觉，因而公司的人称她为“玛格丽特大婶”。每个星期五下午，她去参加政治活动时，都戴老式小帽，穿黑色礼服，脚蹬老式皮鞋，腋下夹着一只手提包，显得持重老练，虽然有人笑话她打扮土气，但她却有自己独到的见解：这样的打扮能在政治活动

中取得别人的信任，建立起威信。她的衣服从不打皱，让人觉得井井有条是她一贯的作风。从服饰方面注意自己的仪表形象，对玛格丽特事业的成功的确起到了一定的作用。

好形象是成功的无价资本

一位华裔投资商曾对人说：“我怎么也不能相信那个穿着旅游鞋、牛仔裤，头发如同干草，说话结结巴巴的小子会向我要500万美金的投资，他的形象和个人素养都不能让我信服他是一个懂得如何处理商务的领导人。”

形象是事业成功的助推器，整洁的外表为你事业的成功起着推波助澜的作用，邋遢的外表则会破坏或阻挡你事业的顺利发展。对于企业领导者和管理者来说，良好的形象能使自己掌控追随者的心理，为自己创立一个高大的形象以确立自己稳固的位置。对于那些追求成功的人来说，创立一个可信任、有竞争力、积极向上、有时代感的形象，可以使自己在群体中快速获取公众的信任，从而脱颖而出。

身在职场中的女性，如果你的上司、客户都是男性，要吸引他们的注意，除了具备丰富的专业知识和优良的工作能力外，合适时尚的穿着也是必不可少的。一旦你的外表、穿着打扮给他们

留下深刻而良好的印象，有利你的许多机会就会接踵而至。否则，形象将成为你成功路上的绊脚石。

卡特当选总统时的性格和形象作为农场主再合适不过了，但作为一个对世界影响极大的超级大国——美国的总统，再保持这种形象就有点不合时宜。

遗憾的是卡特当了总统之后，对自己的形象没有做任何的调整。结果舆论方面开始发难了：他是否拥有作为美国总统所要具备的形象气质呢？在其后的执政生涯中他屡屡被对手或是并非恶意的人们诟病，还经常有人因为他的形象不佳对他讥嘲，一些媒体甚至由此别有用心地怀疑他的政治能力和智慧。如果卡特努力改变自己的形象来适应新的变化，或许他能塑造一个更好的总统形象留在人们的记忆当中。

自信的形象，让全世界都挺你

有人说：“这个世界是属于有自信的人的！自信的形象带给人的是无穷的价值。”

在任何情况下，我们必须学会“了解自己、肯定自己”，进而“改进自己”！事实上，肯定自己就是自信，这是生命中最重要的部分，若是少了它，生命就会“瘫痪”。