

新世纪励志书系



迷人风采伴您行

——自我包装

.....李学智 著

我是一只爱飞翔的黄鹂
渴望能引起同伴们注意
为把梦托向成功的天际
我要将彩云编织成霓衣
为把文明的歌唱得更美
我还得把羽毛精心梳理
将智慧化为迷人的风采
用美丽去开创新的世纪

上海财经大学出版社

新世纪励志书系

迷人风采伴您行

——自我包装

李学智 著

上海财经大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

迷人风采伴您行——自我包装/李学智著. —上海:上海财经大学出版社, 1999. 11

(新世纪励志书系)

ISBN 7-81049-369-8/G·16

I. 迷… II. 李… III. 服饰美学-普及读物 IV. TS941.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 50982 号

□责任编辑 江 玉

□封面设计 周卫民

MIRENFENGCAI BANNINGXING

迷 人 风 采 伴 您 行

——自我包装

李学智 著

上海财经大学出版社出版发行
(上海市中山北一路 369 号 邮编 200083)

全国新华书店经销

上海市崇明县晨光印刷厂印刷装订

1999 年 11 月第 1 版 1999 年 11 月第 1 次印刷

850mm×1168mm 1/32 10.75 印张 240 千字
印数:0 001—5 000 定价:15.00 元

(本版图书若有印刷装订错误, 请向承印厂调换)

新世纪励志书系

编委会

主 编

周正舒 苏 虹

副主编

唐志龙 朱少华

编 委

(以姓氏笔划为序)

王 斌	朱少华	李学智	苏 虹
宋世荣	周正舒	唐志龙	秦 伟
夏欣欣	龚 平		

序

邓伟志

(作者系中国社会学会副会长 上海大学教授)

面对即将到来的 21 世纪的召唤,人们在激动兴奋之余,无不为自己将如何适应这个崭新的时代而思索,特别是对处在人生起步阶段的青年来说更是如此。《新世纪励志书系》正是在这种背景下应运而生的。它以辅导青年如何迎接新世纪挑战为思路,以帮助青年创造成功人生为目标而精心策划、设计成书。

放眼人生之路,我们不难得出这样的结论:走出校门,步入社会,看似举步之间,实为人生转折的重要关节点。它是实践独立人生的开端,也是构筑辉煌人生的起点。从这时起,生活中所固有的阳光与阴云、鲜花与苦果,抑或机遇与挑战等等,一句话,生活的酸甜苦辣,将会以过去不曾有过的方式,蜂涌而来,盘旋于空,呼啸而去。对此,不管你是直面正视,还是迂回躲闪,它都将一如既往,周而复始。也正是从这时起,人生便仿佛成为驶入茫

茫大海的孤舟,时而托上波峰,时而跌入波谷。

很显然,要使自己立于波峰而不倾覆,处于波谷而不沉没,乘风借势,劈波前行,顺利到达成功的彼岸,仅靠闭门思策、踽踽独行是远远不够的。特别是在跨世纪发展的大变革中,在这个知识以“几何级数”倍增、信息如爆炸式扩散的崭新社会背景下更是如此。唯有摒弃我行我素、孤军奋战的思维定势,善于借鉴别人的经验,博采众长为我所用,才是唯一正确的选择。《新世纪励志书系》注重吸收当今世界“成功人生”研究的最新成果,以鲜明的时代特色为青年提供了丰富的学习参考资料。

在马克思主义哲学中有一个重要的观点:外因是变化的条件,内因是变化的根据,外因只有通过内因才能发挥作用。实现成功人生,既需要一定的外在条件,但最根本的、最重要的是依靠内因的作用。《新世纪励志书系》正是基于这一理念,从侧重于挖掘内在潜能、启动成功追求者自身的主观能动性为着力点而展开的。其立意是科学的,也是合理的和可行的。

实现成功人生,机遇固然是重要的要素,但归根结底还是依赖于个人的能力和素质。如何提高自己的能力和素质呢?古今中外,不少学者曾为之出谋不少、献策颇多。而作为《新世纪励志书系》之一的《做自己的雕塑家——自我塑造》一书则以独特的视角,从“要走好人生之路,全靠‘我们’自己”入手,提出了颇能给人以启示的观点。

初涉社会的青年,既有“初生牛犊不畏虎”这一难能

可贵的闯劲,但在挫折或逆境面前,也极易灰心、消沉,有时还难以自拔,而这则是成功人生之大忌。难以自拔也得“自拔”。怎样让自己在人生之路上凯歌行进呢?《当好自己的“啦啦队”——自我激励》则根据初涉社会青年的特点,探讨了有助于获得成功的基本原理与具体方法。

追求成功人生,需要一种坚韧不拔的韧劲,而这种韧劲的获得或积蓄,离不开一定的动力。透视人生的内涵,洞察自身素质,是焕发积极人生动力的重要一环。《自觉走进“心”世界——自我解剖》一书集中揭示了人生之内涵、洞察自身的方法,还推出了一系列颇有指导意义的生活和生存技巧。

宝剑锋自磨砺出,梅花香自苦寒来。创造成功人生,既是自我磨砺的过程,也是自我磨砺的目的,怎样实现自我磨砺创造成功人生的有机结合?《每天都有新感觉——自我磨砺》一书,以独到的见解,为青年朋友揭示出磨砺的内涵、方法和艺术,为您走向辉煌,提供周到的服务。

通向成功的道路,不可能一路坦途、一路顺风,曲径、路障在所难免。而在“成功人生”的道路上,最难跨越的障碍莫过于来自自身的障碍。这障碍甚至包括已有的辉煌。因此,战胜自己,超越自我,是创造成功人生的重要方法和途径。对此,《走出自设的藩篱——自我超越》一书为青年朋友提供了生动、科学、实用的答案。

我们完全有理由相信,21 世纪的中国,将是一个更加开放的、现代文明水准更高的社会,也将是一个竞争更为

激烈的社会。对青年人来说,无论是适应“文明”,还是挑战“竞争”,“良好的形象”、“迷人的风采”都将是重要的前提、“武器”或“资本”。良好的形象需要塑造,迷人的风采离不开包装。《迷人风采伴您行——自我包装》一书就是为正在个人生涯中追求进步、力争上游的人们提供学习、思考、行动的材料,并试图通过相关理论与实践知识的阐发,为您塑造良好的形象、书写成功的人生助一臂之力。

善于推销自己,对于在市场经济条件下能谋求一份好的职业非常重要。如何推销自己,使推销沿着自己的意愿走向发展?《青年争做弄潮游——自我推销》一书则为成功地推销自己提供了许多可供参考的技巧与谋略。

人生需要忘我地拼搏,更需要悉心呵护。保全自己,使自己在达到目的的前提下,尽可能避免或减少灾祸,对成功人生尤为重要。当你在为保护自己而犯愁时,《自撑伞护荷花——自我保护》一书将会给您以满意的回答。

古人云:“人生八味”。《新世纪励志书系》的8本书,从八个不同角度,八个不同侧面,为青年的人生之路指点迷津。其选题不是随意拼凑的,而是有其严谨、考究的内在结构。

从写作手法来看,《新世纪励志书系》,一方面,注意了科学性与生动性的结合。在各本书里,既阐明一定的理论观点,又援引大量生动的事例加以说明,同时还特别注意使读者学了某些理论观点之后,能够用以指导其成功的实践。另一方面,注意了时代感的突出。8本书都紧扣跨世纪发展的时代主题,以跨世纪青年为服务对象,在

材料的采选、道理的阐释等方面都注重了求新,注重了与新的时代脉搏的合拍。总的感觉《新世纪励志书系》说理严密,时代感强。也许是因为8本书的作者都是在军队思想政治工作领域耕耘经年的教师和专家的缘故,书系信息量大,其中有不少第一手的案例。这8本书笔调活泼,语言清新,情理交融,相信会成为青年朋友探索成功人生的良师益友。

当然,《新世纪励志书系》也有不足之处,有的篇章注重了“活”而“深”的程度不够;有的篇章注重了理论性和系统性,而在“活”上略显不足;有的观点尚待进一步推敲或需要经实践的检验。但是,“瑕不掩瑜”,《新世纪励志书系》仍不失是一套优秀的青年读物。正因为如此,我向广大青年郑重地推荐这套书系。

1999年11月19日

前 言

面对即将撞响的 21 世纪“钟声”，善待“理性”的人们，在期待、兴奋之余，总不免要把思维的触角投向自身：为如何适应崭新的时代而思索，为怎样创造完美的人生而探讨。

循着“呈几何倍数推进”的人类文明发展规律，我们完全有充分的理由确认：在“知识经济”这一“加速器”的作用下，21 世纪的中国，将是一个更加开放、现代文明水准更高的社会，也将是一个竞争更为激烈的社会。在这个崭新的时代里，一切都将不断变化、快速变革，而唯一不会改变的只有“人要不断地改变和更新自身”。

社会依人而发展，人依社会而生存。就个体而言，无论是适应“文明”，还是挑战“竞争”，“良好的形象”、“迷人的风采”都将是重要的前提、“武器”或“资本”。

生活的哲学反复证明：“三分长相，七分装扮”、“文质彬彬，然后君子”。良好的形象需要塑造，迷人的风采离不开包装。

正是基于这一理念，《迷人风采伴您行——自我包装》便应运而生。成书的目的很显然：就是为正在个人生涯中追求进步、力争上游的人们提供学习、思考、行动的材料；并试图通过相关理论与实践知识的阐发，为您塑造良好的形象、书写成功的人生助一臂之力。

本书将引导您作一次开心的美育之旅，以“举重若轻”的方法驾驭自我包装。只要在这次旅途中用心“采摘”，那么，在旅途的终

点将会有“迷人的风采”与您如影随形。

为唤起您对这次“旅行”的兴趣，临行前即本书的开篇，专门为您开出了“旅行”的“价值认知”菜单，这既是作者深思后坚定成书的动力，也是为您自主决定是否参加这次“旅行”所提供的“决策依据”。当然，这样做并非仅仅出于一种“坦然或磊落”，也并非仅仅是作者的一种“自信”。其主旨在于寻求“知音”，求得“共鸣”，诱启您的“旅行”内发力，一道为时代迫切需要的“自我包装”的研究、普及尽力。

美育之旅的第一站，即本书的第一、二篇，将浏览美学研究成果在自我包装中的应用，阐释通向成功的自我包装之要诀。了解诸如在包装自己前，我们应做哪些必要的准备，确立什么样的包装思路；在包装过程中，应把握哪些原则、重点；如何对包装成败进行正确的判断与评价等问题。从而，使我们能够站在理论的高度，从理性上把握自我包装，以便在自我包装的实践中游刃有余，牢牢把握主动权。

美育之旅的第二站是本书的第三、四、五、六、七、八篇，也是本书的重要部分，带我们去了解自我包装的基本要素，即仪容、情态、谈吐、仪态在自我包装中如何协调一致地发挥作用，教我们如何结合自己的特点，以正确的方法对自己的仪容、情态、谈吐、仪态进行包装。考虑到“实用操练”的特点，编写中除了注重通俗性之外，在内容设置上突出了系统性、完整性和可操作性。我们在自我包装实践中可能会遇到的各种问题，都可以在该篇中获得帮助、寻求答案。

各种特定场合下的包装，是一个十分复杂的问题。因为，即便是同一类型的场合，包装者所面对的对象以及风俗、习惯等也将会

千差万别。这就必然要求包装者结合实际随机而行、以变应变。本来,经历了第一、第二站的“锻炼”,完全应有足够的能力独立应付第三站的挑战。但本书还是将此“站”单列出来,一方面是考虑到读者查找、借鉴的方便;另一方面是想与“用心的读者”切磋。在进入此“站”前,读者可先避开其正文内容,结合该“站”的纲目,运用在一、二站中“采摘”储备的能力,进行“模拟包装”思考。然后,把自己的思考与正文内容对照。这样既可取长补短,也有助于自我包装知识与能力的巩固和提高。

自我包装既是一种技巧,也是一门由多学科知识交叉组成的应用性知识。伴随着社会文明的发展进步,其价值将日益凸现。让我们共同努力,为自己“塑造完美形象”而努力!为自己“创造成功人生”而努力!为社会文明的发展进步而努力!

目 录

序	邓伟志 1
---------	-------

前 言	1
-----------	---

描绘引人注目的人生

——自我包装的价值认知	1
-------------------	---

春光秋色总相宜

——自我包装的美学原则	10
-------------------	----

“心灵窗户”的渴望

——突出和谐	12
--------------	----

七彩的情感	
——配色得当	14
张艺谋悄悄地对杨澜说	
——迎合环境	18
“东施”错在哪里	
——展示个性	21
靠近“三角形”	
——扬美遮丑	23
把握与众不同的“亮点”	
——应配气质	26
将时尚美注入包装	
——顺应潮流	28
追寻“华丽”之外的美	
——整齐清洁	31

花蜜比花更诱人

——自我包装的内在优化	34
锻造人格魅力	36
智慧是穿不破的衣裳	39
不学礼 无以立	43
自信则人之信之	47
把别人的感情当成自己的	51
广交善缘	55
让自己富有弹性	58
当个“大众情人”	61

巧饰妙粉塑风采(上)

——仪容包装	64
哪种款式适合你	66
选择属于你的颜色	91
再现个性与品位	107
少女该怎样扮靓	114
穿出男子汉的潇洒	116
在遮丑中扬美	124
服装选购有讲究	137

巧饰妙粉塑风采(中)

——仪容包装	142
揭开首饰的面纱	145
指上情韵——戒指	152
腕上灵秀——手镯	156
颈上妩媚——项链	161
耳上柔美——耳环	169

巧饰妙粉塑风采(下)

——仪容包装	174
风采一顶帽	176
精干一双鞋	180
妆出亮丽	187
美的形象从头开始	201

细微之处显神韵

——情态包装·····	208
回眸一笑百媚生·····	210
千种目光万般情·····	215
察颜观色说表情·····	219
女儿如月多魅力·····	222
尽显绅士男儿志·····	229

话不投机半句多

——谈吐包装·····	233
在语音中注入活力·····	235
让眼睛说话·····	241
赞美他人的优点·····	243
问话有方·····	247
用幽默展示魅力·····	252
善于倾听·····	257
此处无声胜有声·····	260
讲究谈吐的手势和界域·····	264
让“不”的面孔可亲一些·····	267

举止文雅生魅力

——仪态包装·····	273
隽雅优美——女士站姿·····	276
文雅端庄——女士坐姿·····	278
从容轻盈——女士走姿·····	281

优雅舒缓——女士蹲姿·····	283
站如松——男士站姿·····	285
坐如钟——男士坐姿·····	288
行如风——男士走姿·····	290

迷人风采伴您行

应聘时的包装·····	293
第一次上班时的包装·····	299
参加舞会时的包装·····	301
参加晚宴和音乐会时的包装·····	306
游泳时的包装·····	309
恋爱约会时的包装·····	311
举行婚礼时的包装·····	317

<u>参考文献</u> ·····	322
--------------------------	-----