

英姿勃发，男人的形象是事业成功的好帮手。
洒脱出众，有形象的男人就有人生奋斗的最大资本。

NIDEXINGXIANG
JIAZHIBAIWAN

你的形象 价值百万

《男人卷》

NANRENJUAN

侯书生 主编



中国物资出版社

NIDEXINGXIANG
JIAZHIBAIWAN

你的形象 价值百万

《男人卷》

侯书生 主编



中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

你的形象价值百万·男人卷/侯书生主编. —北京:中国物资出版社,
2007. 5

ISBN 978 - 7 - 5047 - 2642 - 1

I. 你… II. 侯… III. 男性—修养—通俗读物 IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 047316 号

责任编辑 康书民
责任印制 方朋远
责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址:<http://www.clph.cn>

社址:北京市西城区月坛北街 25 号

电话:(010)68589540 邮政编码:100834

全国新华书店经销

中国农业出版社印刷厂印刷

开本:720×980mm 1/16 印张:19.75 字数:287千字

2007年5月第1版 2007年5月第1次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 5047 - 2642 - 1/B·0089

印数:00001—13000册

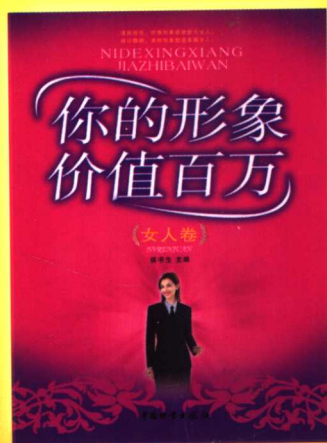
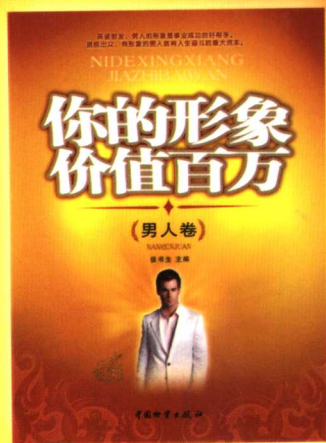
定价:29.80元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

你的形象价值百万

NIDEXINGXIANG
JIAZHIBAIWAN

无独有偶，美国著名形象设计师莫利也曾对美国一百家大型企业的总裁访问调查，结果显示：97%的总裁认为，懂得并能展示自己形象魅力的人，会获得更多的升迁机会；95%的总裁相信，不合适的穿着会使面试者更容易遭到淘汰；93%的总裁表示，决不会用不懂穿着的人做自己的助手；100%的总裁表明，若有关于形象提升的课程，他们一定会送子女去学习。



封面设计:  大象设计工作室 尹帅
010-84803038

试读结束: 需要全本请在线购买: www.ertongbook.com



前言

QIANYAN



美国著名社会心理学家莫罗伊曾说：“生活在现代这样一个文明社会里，对男人而言，形象绝对比资源和技能更重要。”

莫罗伊是美国普林斯顿大学的心理学教授，他曾做过一个实验：

莫罗伊将自己打扮成一种中产阶级的形象，然后在纽约的公共汽车站逛游，假装成钱包被偷，而又不得不急着回家的样子，并试着向路人借 80 美分的车票钱。

上午，他穿着旧西装，弄乱头发，歪系领带。下午他换上笔挺的西装，做了时尚的发型，系上名贵的领带，并精心修饰了形象的每个细节。结果，莫罗伊上午共借到了 7 美元 23 美分，而下午，因为形象的关系，他整整借到了 56 美元，其中包括一位老太太额外给他买冰淇淋和报纸的钱。

无独有偶，美国著名形象设计师莫利也曾对美国一百家大型企业的总裁访问调查，结果显示：97% 的总裁认为，懂得并能展示自己形象魅力的人，会获得更多的升迁机会；95% 的总裁相信，不合适的穿着会使面试者更容易遭到淘汰；93% 的总裁表示，绝不会用不懂穿着的人做自己的助手；100% 的总裁表明，若有关于形象提升的课程，他们一定会送子女去学习。

英国著名的形象公司 CMB 在对 2500 名律师调查后也发现，形象还直接影响个人的收入，外表形象有魅力的律师其收入要比一般同事高出 18%。

莫罗伊的实验和这些调查向我们表明：形象是男人人生的金字招牌，同男人



的人生命运有着直接、密切的关系。良好的个人形象,不仅令男人在追求成功的道路上如虎添翼,还会使男人更加轻松地捕获机遇和幸福。

或许,有的男人认为,用外表衡量人,是一种肤浅和愚蠢的观点。但是绝不能否认,一个男人只要身处社会之中,那么他周围的人便每时每刻都在根据他的服饰、发型、声调、手势、语言等在评价着他。无论他愿意与否,他都在留给别人一个关于自己的印象,同时,这个印象在工作中影响着他的升迁,在商业中决定着他的交易,在生活中左右着他的人际关系,甚至会每时每刻地影响着他的自尊与自信,影响着内心幸福和宁静。

当然作为一个现代男人,他的形象绝不仅仅简单地是指他的长相和穿着等外部形象,而且也包括他的品质、修养、气质、风度、知识层次等内在形象,男人的形象是一个男人全面素质的体现,是内外素质的综合体现。

形象能够产生魅力,运用形象魅力是成功者的智慧之一。为了帮助现代男人认识个人形象的重要意义,掌握塑造和提升个人形象的手段和技巧,帮助他们有效地打造良好形象,我们特聘国内著名形象设计师为顾问,编写了这本图书——《你的形象价值百万·男人卷》。

本书共分为六篇,分别从形体装扮、衣着饰品、气质风度、语言沟通、幽默智慧、处世谋略六个方面,详细地向广大男性朋友讲述了男人形象的丰富内涵,介绍了许多实用、有效的塑造和提升男性形象的方法技巧。综观全书,观点新颖、语言生动、方法实用,是每个男士生活中应该常备的形象指南书。

洒脱出众的男人形象,是男人事业成功的最好帮手,也是男人人生奋斗的最大资本。本书愿帮助广大男性读者,在英姿勃发、彰显个性的形象塑造中,找到属于自己的最佳形象。

侯书生

2007年3月1日于北京世纪城





目录

CONTENT



A. 阳刚篇

一、形体 / 3

1. 形体完美是阳刚之美的前提 / 3
2. 健美的体魄是男人魅力的资本 / 4
3. 塑造男人个性十足的形体形象 / 7
4. 打造活力充沛的健壮身体 / 8

二、神态 / 10

1. 用生动的表情展现男人的魅力 / 10
2. 眼睛是展示男人心灵的窗口 / 12
3. 会微笑的男人最迷人 / 13
4. 学会用眉毛传递微妙信息 / 15
5. 要善于运用鼻子的“表情” / 17

三、发型 / 19

1. 给自己一个个性的发型 / 19



2. 根据自己的特征处理头发 / 21

3. 千万不要忽视头发的妆饰 / 24

四、装扮 / 25

1. 做一个清爽的干净男人 / 25

2. 白齿爽发,让男人更有味道 / 27

3. 干净清爽,尽显男人潇洒 / 30

4. 男性也要注意呵护皮肤 / 33

5. 精修胡须,使男人容光焕发 / 34

五、用品 / 36

1. 用手表体现男人的地位 / 36

2. 皮带,男人腰间的一张“脸” / 38

3. 靠眼镜塑造男人个性形象 / 38

4. 通过公文包提升男人的身份 / 40



你的形象价值百万·男人卷

B. 着装篇

一、着装得体 / 43

1. 用得体的着装展示自我风度 / 43

2. 要注重着装的细节 / 45

3. 职业着装也要得体大方 / 47





4. 避开着装的五大忌讳 / 47

二、西装 / 49

1. 西装为男士形象增光添彩 / 49
2. 要精心选择合适的西装 / 50
3. 西装的穿着要规范 / 51
4. 西装搭配的七种基本方式 / 52
5. 选择西裤与裤带的技巧 / 56

三、领带 / 57

1. 领带是男人社会地位的标志 / 57
2. 掌握选择和佩戴领带的技巧 / 59
3. 如何挑选合适的领带面料 / 61
4. 如何挑选合适的领带图案 / 63

四、衬衣 / 65

1. 合适的衬衫令男人不同凡响 / 66
2. 把握让衬衣合身的关键 / 68
3. 正确选购衬衣的技巧 / 69

五、鞋袜 / 72

1. 男士皮鞋的挑选技巧 / 72
2. 男士皮鞋的穿着窍门 / 73
3. 让袜子体现男人的档次 / 74





六、风衣 / 75

1. 男士风衣、风雨衣的选择技巧 / 75
2. 男士大衣选择的方法 / 76
3. 男士穿大衣时的注意事项 / 77

七、色彩 / 78

1. 色彩是服饰搭配的基础 / 78
2. 男人穿着要讲究色彩的搭配 / 81
3. 用属于自己的色彩扮靓个性 / 83

八、饰品 / 87

1. 饰物为男人形象添光彩 / 87
2. 让饰品成为形象的增值器 / 89
3. 精致饰品扮靓个性男人 / 91

C. 风度篇

一、身姿 / 97

1. 站立要像青松一样挺拔伟岸 / 97
2. 坐姿要体现男人的稳重豁达 / 98
3. 行走要抬头挺胸虎虎生风 / 99

二、举止 / 101



你的形象价值百万·男人卷





1. 举止优雅能塑造男人的好形象 / 101
2. 告别粗俗举止,做个文明绅士 / 103
3. 让举手投足都恰到好处 / 105
4. 手势有助增强男人的感染力 / 107
5. 通过打招呼体现男人的风度 / 109
6. 参加会议时展现男人的风采 / 110

三、刚毅 / 112

1. 刚毅是优秀男人的本色 / 112
2. 坚忍凸显男人的特别魅力 / 113
3. 面对逆境,方显男人铮铮铁骨 / 116

四、潇洒 / 118

1. 翩翩风度使你与众不同 / 118
2. 乐观的男人具有无穷魅力 / 120
3. 良好的习惯让男人更潇洒 / 122
4. 拘泥小节的男人难潇洒 / 123

五、成熟 / 124

1. 成熟是男人成长的必然过程 / 124
2. 成熟男人的 10 大修炼 / 126
3. 挥洒男人的成熟个性 / 127
4. 千万莫把“世故”当“成熟” / 130



5. 成熟的男人对异性最有吸引力 / 132

D. 口才篇

一、机智 / 137

1. 口舌机敏,使男人迅速摆脱难堪 / 137
2. 智语巧言让男人驰骋人生战场 / 139

二、幽默 / 140

1. 社交中男人用幽默化解尴尬 / 140
2. 家庭中男人用幽默改善气氛 / 142
3. 商场中男人用幽默发展客户 / 144
4. 妙语双关,言此意彼巧调侃 / 145
5. 偷梁换柱,避实就虚生妙趣 / 149
6. 别解词义,牵强附会显风趣 / 151

三、沟通 / 154

1. 成功的沟通由寒暄开始 / 154
2. 巧借话题,巧妙与陌生人沟通 / 155
3. 善于提问,开启彼此的心扉 / 156
4. 关注反馈,抓住沟通中的细节 / 159
5. 设身处地,沉默的人开口 / 160





6. 让沟通中的冷场活跃起来 / 162

四、发言 / 164

1. 准确明白,防止信息传达失真 / 164

2. 确定观点,谨防即席发言跑题 / 165

3. 确定话题,让发言顺理成章 / 167

4. 丰富话料,引发听众内心共鸣 / 168

5. 平易通俗,避免语言枯涩无趣 / 169

6. 词语丰富,恰当修辞添风采 / 171

五、说服 / 173

1. 掌握说服他人的四大技巧 / 173

2. 入情入理,精析利弊改变他人 / 175

3. 消除防范,以情感化折服对方 / 177

4. 以谬还谬,将错就错使人认输 / 178

六、言情 / 179

1. 谈情说爱要善用语言艺术 / 179

2. 把心中的爱慕之情说出来 / 182

3. 沐浴爱河时应多说“蜜语” / 185

4. 用幽默的语言催开爱情之花 / 186

5. 电话连线,绵绵情话说不断 / 188





E. 精明篇

一、识人 / 193

1. 从语速和语气判断男人的心理 / 193
2. 通过身体语言看透别人的内心 / 195
3. 在谈话中探知别人的心中所想 / 198
4. 通过喝茶揭穿男人的性格 / 200

二、圆融 / 202

1. 圆融立身,人生左右逢源 / 202
2. 方圆相生,处世游刃有余 / 203
3. 圆中有方,做人不忘大原则 / 205
4. 调整心态,迂回前进“圆”成事 / 206
5. 圆融处世,变脸何妨如翻书 / 208

三、善变 / 210

1. 在变化中寻求人生的突破 / 210
2. 改变命运从换位思考开始 / 211
3. 精于应变,迅速走出人生困境 / 213

四、取舍 / 214

1. 正确取舍,把握人生命运 / 215
2. 正视欲望,切忌贪得无厌 / 216



你的形象价值百万·男人卷





3. 不要让自私和贪婪左右心灵 / 219
4. 物欲失控,必然导致人生失败 / 221

五、面厚 / 223

1. 厚脸皮是成功人生的通行证 / 223
2. 莫把“厚脸皮”当成“不要脸” / 227
3. 男子汉要该丢脸时敢丢脸 / 229
4. 厚起脸皮才能为自己长脸 / 231
5. 巧扮黑脸,甩掉不必要的人情“包袱” / 233
6. 厚起脸皮,攻破他人的心灵堡垒 / 234

F. 社交篇

一、礼貌 / 241

1. 礼仪是男人修养的外在体现 / 241
2. 称呼得体,展示男人的文明礼仪 / 242
3. 与他人握手要注意的六个细节 / 244
4. 微笑是进入他人心灵的金钥匙 / 248
5. 使用敬语,建立和谐的人际关系 / 249
6. 尊重和保护他人的隐私 / 250

二、亲和 / 252





1. 亲和让男人成为人缘的磁场 / 252
2. 记住别人的名字很重要 / 254
3. 微笑是走近对方的阳光 / 257
4. 善言恭维,迅速赢得对方好感 / 261
5. 主动让步会让男人更有人缘 / 263

三、大度 / 264

1. 胸怀大度是男人立业的基础 / 264
2. 拥有大胸怀方能成大事 / 265
3. 宽容他人能为男人带来幸福 / 267
4. 以开阔的胸襟去包容他人 / 267
5. 宽容是男人成熟的标志 / 268

四、谦逊 / 270

1. 谦逊是男人的优秀品质 / 270
2. 任何时候都不要狂妄傲慢 / 272
3. 戒骄戒傲,谦恭谨慎地做人 / 274

五、攀靠 / 276

1. 攀“亲”结友,活用社会资源 / 276
2. 他人搭线,巧妙结识社会名流 / 277
3. 冷庙烧香,结交未来“成功人士” / 279
4. 攀亲拉故,使陌生变得熟悉 / 280

