

献给**内在**和**外在**同样出色的你

塑造完美的形象,创造完美的人生

形象决定成败

跳过失败的羁绊 离成功更近一步

宣 洋◎著



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

XING XIANG JUE DING

宣 洋◎著

B825/108

:1

2007

形象决定成败



企业管理出版社

图书在版编目(CIP)数据

形象决定成败/宣洋著, —北京:企业管理出版社,
2007. 5
ISBN 978 - 7 - 80197 - 741 - 0

I. 形… II. 宣… III. 人个 - 修养 - 通俗读物
IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 065841 号

形象决定成败

作 者: 宣 洋

责任编辑: 肖 芳

书 号: ISBN 978 - 7 - 80197 - 741 - 0

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮 编: 100044

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 出版部 68414643 发行部 68414644 编辑部 68428387

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

制 作: 北京文耕制版服务机构

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170 毫米 × 240 毫米 1/16 16 印张 字 数: 170 千字

版 次: 2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1—5000

定 价: 29.90 元

版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换

序 言

人人都是自己的 CEO

在社会生活中,形象每天都在潜移默化地影响着我们每个人的命运。越成功的人,越注重自己的个人形象。在外形上接近成功者是自己思想上和行动上走向成功的关键的一步。因为当我们与别人接触的一刹那,你的形象就在别人的心目中定格了。个人形象是个人生活事业成功可以利用的有效工具,个人形象对于个人事业的成功往往起着举足轻重的作用。

在许多大饭店门口,保安人员总是把客人的凯迪拉克、奔驰、红旗等名牌高级轿车安排到停车场最醒目的位置,以至于经过这里的人们都禁不住要看上几眼。这一切似乎在告诉人们:我们招待的顾客都是有身份的,我们为客人提供的饮食是上乘的、服务是一流的。其实,这不过是饭店老板借用客人的豪华轿车为自己贴金,以树立本企业在餐饮业中的优秀形象,其目的是通过优秀的形象吸引公众、招揽生意。因为,这些精明的老板懂得企业形象是有价的,它能给自己带来丰厚的回报。

同样,良好的个人形象,也是在向他人暗示:“请相信我,我是有修养、有能力的”,从而为自己赢得更多的机遇。由此看来,个人形象是有价的,有时甚至是一笔巨大的财富。对个人而言,形象也是一种资产。形象资产可以为个人未来带来经济利益。任何人都需要呈现出特定的形象,与其做个无人知

晓的冠军,不如当个万众瞩目的挑战者。

你的形象决定了别人对你的看法。形象并不是一个人穿衣、长相、发型、化妆等的简单组合,而是一个综合的全面素质,一个外表与内在结合的在流动中留下的印象。良好的个人形象会为你事业的成功起着推波助澜的作用。从一个人的形象,就应该知道她的身份。它关系着面试成败、工资高低、职位晋升等事业与生活的方方面面。良好的个人形象可以使你走向富裕和成功,不良的形象则使人障碍重重、步履维艰。

一个成功的形象,展示给人们的是自信、尊严、力量、能力,它并不仅仅反映在对别人的视觉效果中,同时它也能立刻唤起你内在沉积的优良素质,通过你的穿着、微笑、与人接触、握手等动作让你浑身都散发出一个成功者的魅力。

随着经济的快速发展,竞争也愈演愈烈。优胜劣汰、适者生存已成为自然界和人类社会共同遵守的生存法则。而竞争是个性的天地,参与竞争的个体,不论是企业、个人还是商品,要想在激烈竞争的波峰浪尖上立于不败之地,就必须独具特色,既有良好的品质,又有精彩的包装与形象。市场经济在推动社会生产力高速发展的同时,也把我们带进了个性的时代。谁能更快地适应时代的要求,让个性早点觉悟,并从多方面去培养和展示个性,谁就能在竞争中把握主动。

2005年超女现象验证了形象经济已经跻身于主流经济,形象管理已经成为时代的主流管理。过去我们要组织一个生产流程,不能缺乏实体,但今天,超级女声这种形象经济完全可以在非常短的时间内产生巨大经济效益。信息文明的社会细胞是品牌,品牌与商品的本质区别在于,品牌不仅具有交换价值与使用价值,更具有信息价值、符号价值。而商品只是具有交换价值与使用价值。从超级女声这个娱乐经济来分析,它实际上是一种符号价值,一种形象经济。千万不要以为只有明星和名人才有个人品牌,其实普通人也有自己的个人品牌。在个人品牌时代,人人都是自己的CEO,人人都要学会经

营好自己,学历、职称、经验、财富、荣誉和人品等等,都是打造个人品牌的重要内容。一个具有良好个人品牌的人,也是市场经济时代的稀缺资源,不仅可以优先获得职位,而且还手握讨价还价的资本。

形象是当今社会的核心概念之一,人们对形象的依赖已经成为一种生存状态。对公司来说,员工形象是一种竞争力。形象可以决定发展,形象直接涉及效益。世界的规则已经改变了,今天我们进入到了形象管理时代。形象管理与每个人息息相关,塑造独特的与自己相适应的形象,打造强有力的个人品牌形象已成为现代人的必修课。

随着社会的进步和竞争的加剧,导致了对个人品牌和形象力经济的需要,社会各个阶层对于形象管理的需求大幅度的增加,需要一大批能够和国际接轨,具备高技术、高品位、高素质的形象管理师来服务于社会。为了适应和满足中国形象管理市场的需求和改善整个形象管理行业从业人员匮乏的现状,一系列形象管理系列课程也应运而生。

形象管理是一门科学,更是一门艺术。管理的精髓实际上就是平衡各种关系。个人形象管理就是要保持个人品牌的一致性,努力落实个人形象管理于职场和生活中,希望由此来提升个人的品位。包装就是要展现品牌的个性,独具个性的包装才能让你从一大群人当中脱颖而出。

如何最有效的投资才能使我们的形象得到快速的提升呢?当你认真阅读并领悟了本书的主要内容后,你就能够感受到形象给你带来的巨大力量。

宣洋

2006年12月

目录

第一章 形象的价值

形象是人们生活事业成功的有力工具,良好的外表会为你的事业起着推波助澜的作用。塑造好自身形象,它将以科学的方法为你快速转化成形象资产。一个成功的形象,展示给人们的是自信、尊严、力量、能力,它不仅反映在别人的视觉印象中,它还让你对自己的言行有了更高的要求,它能立刻唤起你内心沉积的优良素质,通过你的一举一动让你浑身都散发着成功者的魅力,为你增添信任感,从而带来更多的机遇。

一、第一印象是玉	/ 001
二、形象折射态度	/ 006
三、形象传递信息	/ 009
四、形象赢得信任	/ 012
五、形象带来机会	/ 017
六、形象决定人脉	/ 018
七、形象增强竞争力	/ 021

第二章 经营形象就是经营人生

21 世纪是品牌凸显的时代,是个人品牌制胜的时代,要想在芸芸众生中超然而出,你就要建立自己独特的个人形象,使你在人群里显得夺目并令人难忘。千万不要以为只有明星和名人才有个人品牌,实际上人人都是自己的 CEO,人人都要学会经营好自己,学历、职称、经验、财富、荣誉和人品等等,都是打造个人品牌的重要内容。你的良好形象,会不断增长你的可信度,增加你的人脉,提高你的威望,提升你的经济价值。

- 一、好形象是一笔巨大的财富 / 027
- 二、好形象为你的成功推波助澜 / 030
- 三、境由心造 相由心生 / 032
- 四、看起来就像个成功者 / 035
- 五、驾驭你的形象资产 / 037
- 六、细节影响你的形象 / 040
- 七、每天改变一点点 / 043
- 八、让你成为羊群中的骆驼 / 045

第三章 塑造形象 昭显真我

成功者的真正魅力取决于其特有的气质,这种气质对任何人都具有吸引力,这是一种内在的人格魅力。不可置否,在每一个成功者的身上都洋溢着非凡的气质美:追求理想、品德高尚、积极乐观、勇于创新、敢冒风险,这是真正的气质美。这就要求我们每一个人都要从生活中领悟美的真谛,把美的外貌和美的气质、美的德行与美的语言结合起来,展现出一个完整的美好形象。

一、改变形象从头发开始	/ 047
二、让你有一双会说话的眼睛	/ 051
三、练就价值百万的微笑	/ 054
四、让你的声音更富有磁性	/ 057
五、让你的服饰大方得体	/ 061
六、注意你的仪容仪表	/ 065
七、细腻肌肤了无痕	/ 069
八、妙用肢体语言	/ 071

第四章 好形象离不开好的修养

一个人的内在修养决定着外在形象,有什么样的内在修养,就会有怎样的外在形象。正如雕刻家一样,他之所以能雕刻出美丽的天使,是因为他的心中就有一位天使。如果他的心中没有天使,那么即使他再有高超的技巧,也无法雕刻出一位天使来。一个人心地善良,内心高洁,即使他的外表并不十分好看,但他的形象还是美好的,甚至是神圣的。

一、对世界充满爱心	/ 075
二、乐于助人	/ 079
三、学会宽容	/ 082
四、己所不欲 勿施于人	/ 086
五、良好的沟通能力	/ 091
六、养成条理有序的习惯	/ 095
七、腹有诗书气自华	/ 098

第五章 气质是一种由内而外的形象

一个人特有的气质对同性和异性都有吸引力，这是一种内在的人格魅力。许多人并不是靓女俊男，但在他们的身上却洋溢着夺人的气质美：追求理想，品德高尚，这是真正的气质美，这是和谐统一的内在美。追求美而不误解美、亵渎美，这就要求我们每一个人都要从生活中领悟美的真谛，把美的外貌、美的气质、美的德行与美的语言结合起来，展现出完整的美好形象来。

一、气质是征服世界的利器	/ 103
二、气质是品质的修炼	/ 107
三、健康是气质之源	/ 110
四、气质是智慧的沉淀	/ 113
五、女人的气质从此而来	/ 115
六、培养高贵典雅的气质	/ 120
七、培养你的领袖气质	/ 123
八、显示你独特的气质	/ 126

第六章 修炼形象 赢在职场

求职者的形象关系到你能否顺利踏入社会，找到一份合适满意的工作。员工是否注重个人形象，也表明员工的生活态度和对工作的态度。有时形象就是决定成败的因素，对于不同的指令性信息，对形象要求不同的人，作出的指令反应也迥然不同，有些人作出的反应更能向对方证明他足以胜任这份工作。如果一个人整日蓬头垢面，不修边幅，办公桌上乱七八糟，这样一个

工作不严谨、对生活缺乏热情的人能为公司创造价值吗?

一、职业形象缘何走俏	/ 131
二、形象在职场中的作用	/ 134
三、包装自己就是在推销自己	/ 136
四、十分钟决定你的前程	/ 139
五、办公室里的“处世哲学”	/ 144
六、拉近你与他人之间的距离	/ 146
七、热情能为你的形象加分	/ 150
八、做到完美你就是赢家	/ 153

第七章 注重健康和时尚

好的形象离不开健康的身体,健康是生命的源泉。没有健康的身体,生活会变得索然无趣,生命也会变得暗淡,甚至使你失去一切热诚和自尊。只有注重时尚,重视娱乐和休闲,你才能吸取到大自然的灵气,你才会成为一个有品位的人,你的人生才会更加美丽。只要我们用心去谱写生活,用心去感悟人生,那么生命的每个音符都能奏响美妙的乐音。

一、身心健康昭显良好形象	/ 157
二、摆脱压力 重塑形象	/ 161
三、适当的运动和休闲	/ 164
四、音乐有利于身心健康	/ 167
五、自然地展露你的风情	/ 170
六、享受婚姻生活的幸福	/ 173
七、重新走进大自然	/ 176
八、活出时尚 活出品位	/ 180

第八章 认识形象 走出误区

尽管形象设计是大众最关注的内容之一，虽然形象设计已经成为人们生活中的一部分，但是人们对形象认识的误区仍然很多。比如：忽视专业形象设计的作用，或者只重外表、不重内涵都是不正确的。只有内外的和谐统一，才能塑造出一个完美的形象。多数人只知道美丽就好，其实形象管理即形象资产的管理，它本着形象设计是为生活，为事业，为成功而设计的，它是为了改变人们的不良生活习惯和生活观点，从而获得更多对自己有益的东西。

- 一、只重外表不重内在修养 / 185
- 二、忽视专业形象设计的作用 / 188
- 三、情绪对形象影响不大 / 190
- 四、别把性感当作你的形象资本 / 192
- 五、形象与推销自己无关 / 194
- 六、没有自信也能塑造良好形象 / 196
- 七、消除形象塑造的四大障碍 / 198
- 八、性格缺陷就是形象缺陷 / 203
- 九、没有形象也能成功 / 207
- 十、影响形象的 100 个禁忌 / 208

第九章 重塑形象 成就人生

形象在当今时代显得越来越重要，没有成功的形象，就很难拥有卓越的人生。成功的建立形象，并不是为了漂亮而穿着，我们必须尊重商业游戏的规则，更加注重建立职业权威，可信度和影响力。其实成功的事业是成功人

生的一个最基本的内容,而追求成功实际上是人生的一场最具有挑战性、最是激动人心、最有趣的游戏。谁能赢得别人的注目,谁就注定会成功!

一、让自己更加光彩夺目	/ 213
二、彰显你的个性魅力	/ 216
三、怀着良好的自我感觉	/ 219
四、让你成为最受欢迎的人	/ 221
五、与时俱进的光辉形象	/ 225
六、欣赏人生 感悟生活	/ 228
七、让别人都愿意靠近你	/ 231
八、好形象带来好运气	/ 235

第一章

形象的价值

形象是人们生活事业成功的有力工具。良好的外表会为你的事业起着推波助澜的作用。塑造好自身形象,它将以科学的方法让你快速转化成形象资产。一个成功的形象,展示给人们的是自信、尊严、力量、能力,它不仅反映在别人的视觉印象中,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,通过你的一举一动让你浑身都散发着成功者的魅力,为你增添信任感,从而带来更多的机遇。

一、第一印象是玉

如果说“形象是金”,那么“第一印象就是玉”,第一印象在人们的日常生活和工作中至关重要。如果你忽略了自己留给别人的第一印象,那么你就会成为一块不能引起别人注意的璞玉。未经雕琢的璞玉和雕刻后的美玉同样价值连城,但是雕刻有形的美玉会更受欢迎,更有机会让市场来检验它们的价值,这是由于人的喜美心态决定,而未经雕琢的璞玉在大多数人们的眼中看似不过是一块棱棱角角的顽石,相比之下就失去了太多被选择的机会,同时

也失去很多能体现它价值的机会,因为真正的鉴赏家毕竟太少了。

两个素不相识的人第一次见面在各自心里形成的印象,在心理学上称为“第一印象”。人际交往中总有第一次,良好的第一印象是打开交往大门的一把无形的钥匙,可以说,良好的开始是成功的一半。因为第一印象常常影响着他人对你以后的判断和评价,也直接影响到交往的继续进行。为此,把第一印象叫作“一张最好的通行证”、“一张最有权威的介绍信”也不为过。

第一印象是一个人内心世界和内在修养的首次显露。不知你是否注意到这种情形:当你去迎接一位从未见过面的亲友时,当你家中来了一位素不相识的客人时,或者,当你被人介绍给一位新朋友时,当你走上新的工作岗位与你的领导见面时,那么,对方给你的最初印象是什么呢?即第一印象。既然第一印象是人的“门面”,是一封精彩的介绍信,那么在我们的交际活动中,就不能不注意自己的仪容仪表和自我形象的塑造。

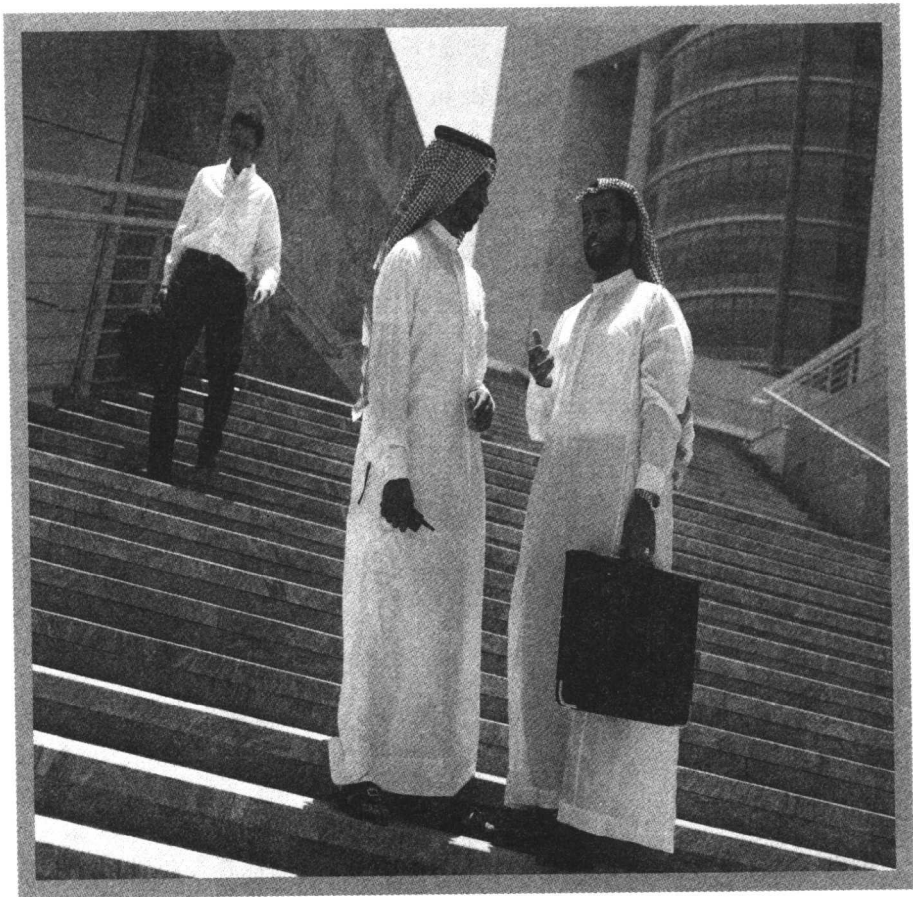
在我们的日常生活中,一见钟情就是第一印象的结果。许多佳话至今流传。

司马相如与卓文君相爱的故事,便是古代文坛上的一段佳话。司马相如早年家境虽然贫寒,但他勤奋读书,富有才华,可是在未遇汉武帝时,才学还不为人们所知。有一次,司马相如到临邛县投奔当县令的朋友。当地富豪听说县令的朋友来了,便在大财主卓王孙家里设宴欢迎。席间,司马相如琴声美妙,人人赞叹。卓王孙的女儿卓文君听到美妙的琴声,又隔帘看到温文尔雅的司马相如,不禁产生了爱慕之情。司马相如也早听说卓文君美丽聪慧,便特意用琴声来表达对卓文君的情愫。琴声为线,联结了两个人的心,几天后的一个夜晚,两人终于相见并一见钟情,以后奔走他乡。

“人面桃花”的故事,也是古代文坛上的一则佳话。相传,唐代诗人崔护,有一年清明节独自一人去郊游,来到一农家屋前,见桃花盛开,灿若朝霞,景色迷人。他因口渴便叩门要水解渴。门开了,一位姑娘端出茶水,俩人一见,立刻产生了情谊。姑娘见崔护英俊潇洒,风度翩翩,崔护见姑娘美丽温柔,风

姿秀逸，俩人含情脉脉而别。第二年清明节，崔护思念那位姑娘，旧地重游。不料桃花依旧，却不见那位姑娘，心中充满思恋惆怅之情，于是写下一首抒发情谊的诗：“去年今日此门中，人面桃花相映红。人面不知何处去，桃花依旧笑春风。”然而姑娘并没有出嫁，而是因思念崔护患病在床，后来两人终于见面结为夫妻了。

现实生活中一见钟情的事例还很多。如法国的拿破仑与约瑟芬的结合；19世纪英国著名诗人伊丽莎白·巴莱特与勃朗宁的结合；我国现代史上著名将领、爱国民主人士冯玉祥与李德全的结合，都富有一见钟情的传奇色彩。



一见钟情的奥秘究竟是什么呢?青年男女之间的一见钟情,最初主要是知觉上的生理反射在起作用,艳丽迷人的容貌、温文尔雅的举止、才华横溢的学识,不同凡俗的谈吐等等,引起对方的倾慕,随之而产生两颗心的碰撞,燃起爱情的火焰。

第一印象不仅在生活中显得重要,在工作上也是同样重要。

一份对 108 位企事业单位人事主管的心理调查显示,求职者的“第一印象”会对企业人事主管的招聘录用决策产生影响,其中不修边幅者的求职状况尤其堪忧。

华东师范大学社会心理系从 2003 年 9 月开始,通过面谈或电话访谈的方式,对各行业中的 108 位人事主管进行了访问,受访者的工作单位以外资与合资企业为主,年龄主要在 20 岁到 39 岁之间。

调查显示,大多数人事主管会在十分钟内形成关于应聘者的“第一印象”。而且,97.2%的人事主管承认,应聘者的“第一印象”可能会或肯定会对自己的招聘录用决策产生影响。头发在人事主管形成的“第一印象”中具有重要影响,男性秃发者在争取人事主管的印象分数时甚至不如留长发者。

有位资历颇深的行销专家谆谆告诫涉足行销界的同仁们:在行销产业中,懂得形象包装,给人以良好的第一印象者,将是永远的赢家。人都是重“感觉”的,第一印象往往决定未来的发展关系。如果在双方初次见面时,留下的是负面的第一印象,那么,即使你的专业再强,你的个性或能力再好,也很难再有证明的机会了。相反,如果你给顾客留下美好的第一印象,你就有机会施展你的才华了。

俗话说:“人靠衣裳马靠鞍。”一个人的穿着打扮能直接反映出他的修养、气质和情操。它往往能在他人认识你或你的才华之前表露出你是何种人物。因此,你要想事半功倍,在第一次与对方见面的时候,就得在这方面下点功夫。

第一印象的形成,如果产生了成见效应,将极大地影响今后他人对你的