



DAXUESHENG
ZHIYE FAZHAN DAOHANG

大学生职业发展导航

主 编 | 邹春霞 杨 桂
副主编 | 李 龙 申爱民 陈 可



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

主要内容

本书为了解、认识、适应、规划、选择、实现职业生涯提供参考。全书共分八章，第一章为职业生涯规划概述，第二章为职业生涯规划的准备，第三章为职业生涯规划的实施，第四章为职业生涯规划的评价与反馈，第五章为职业生涯规划的职业选择，第六章为职业生涯规划的职业发展，第七章为职业生涯规划的职业转换，第八章为职业生涯规划的职业成功。本书可作为高等院校、职业院校、培训机构、企业培训等职业生涯规划教材，也可供从事职业生涯规划工作的相关人员参考。

大学生 职业发展导航

DAXUESHENG
ZHIYE FAZHAN DAOHANG

主 编：邹春霞 杨 桂
副主编：李 龙 申爱民 陈 可
参 编：吴诗奎 周 亮 杨晓玉 夏冬梅

重庆大学出版社

内容提要

本书以大学生的职业规划为起点,以提升大学生的职业素养为落脚点,精选了现代企业极为重视的几项职业素质对大学生进行训练,它们是:职业生涯规划、良好的职业形象、个人礼仪修养、抗挫抗压能力、职场沟通能力、时间管理能力、科学的工作方法等。在编写安排上,结合素质教育的特点和学生的认知规律,除了提供基本的理论知识外,更多的把重点放在了职业素质的训练上。在教学体系上追求“教师引导精讲解,学生参与多活动”的互动一体化新模式,设置了情境导入、任务分析、学习要点、实训演练、知识链接、自主学习、评价考核等环节。一边进行理论引导,一边开展实训演练,一边进行考核监督,旨在把学生的素质培养落到实处。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展导航/邹春霞,杨桂主编.——重庆:
重庆大学出版社,2015.8
ISBN 978-7-5624-9302-0

I. ①大… II. ①邹…②杨… III. ①大学生—职业选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 154540 号

大学生职业发展导航

主编 邹春霞 杨桂

策划编辑:贾曼

责任编辑:杨敬 邓桂华 版式设计:贾曼
责任校对:关德强 责任印制:赵晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号

邮编:401331

电话:(023)88617190 88617185(中小学)

传真:(023)88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn(营销中心)

全国新华书店经销

万州日报印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:17.75 字数:318 千

2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—5 000

ISBN 978-7-5624-9302-0 定价:33.80 元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究

大学生职业发展导航

主编简介



邹春霞,女,语言学副教授,中国民主同盟盟员,省级普通话测试员,语言文字智能培训测试站站长,中国专业人才教育专家委员会礼仪委员,重庆市高校就业创业指导教师专家库首批入选专家,高级礼仪培训师,职业生涯规划师,大学生创业导师,多家企业礼仪顾问。近几年在核心期刊、国家级刊物等发表学术论文近20篇,主参编专著、教材5部,主持省部级、校级重点课题多个。从1997年开始从事职业形象塑造与商务礼仪培训,在做好本职工作的同时,在校外先后给30多家企、事业单位作过长期或短期的礼仪培训,进行过不少于50次的礼仪及企业文化讲座,在培训界有一定的知名度。

前言

近几年来,大学毕业生的就业问题已经成为人们高度关注的社会问题。一方面,大学生就业困难;另一方面,很多企业又在叹息“招不到合适的人才”。许多人认为这是大学扩招的必然结果,然而事实表明,这种现象的存在与大学生的职业素养难以满足企业的需求有一定关系。

根据国内著名企业对高校毕业生素质的反馈,高校现阶段的人才培养模式与单位需求之间存在很大距离。另据近年来专业人才培养需求调查结果显示,有70%的用人单位认为,大学生的综合素质比专业技能更重要,有25%的用人单位认为大学生的综合素质与专业技能同等重要,而只有3%的用人单位认为大学生的专业技能比综合素质更重要。而调查结果又表明,近年来职业院校学生的专业技能在增加,综合素质却有所下降。

目前,企业在人才需求上普遍重视大学生的综合素质和发展潜能,譬如学习能力、团队精神、诚信程度、沟通能力、积极心态、道德修养等。同时,用人单位常反映大学生在诚信素养、吃苦精神、个人自信等方面不尽人意;在人际关系、有效沟通、团队合作等方面的技能相对贫乏。这一切,究其原因缺乏

大学生 | DAXUESHENG
ZHIYE FAZHAN DAOHANG
职业发展导航

系统、规范、科学的职业素质教育和训练。因此,我们本着服务社会、服务企业、服务学生的原则,确立了“综合素质+一技之长”的专业人才培养方向,创立了“大学生职业素养”这门课,并编写了这本《大学生职业发展导航》。其目的在于让学生立足本专业的同时,全面提高综合素质,增强学生的职业适应能力和职业拓展能力,最终确保其较强的就业能力。

本书以大学生的职业规划为起点,以提升学生的职业素养为落脚点,精选了现代企业极为重视的几项职业素质对学生进行训练,它们是:职业生涯规划、完美的职业形象、个人礼仪修养、抗挫抗压能力、职业沟通能力、时间管理能力、科学的工作方法等。在编写安排上,结合素质教育的特点和学生的认知规律,除了提供基本的理论知识外,把重点更多地放在了职业素质的训练上。在教学体系上追求“教师引导精讲解,学生参与多活动”的互动一体化新模式,设置了情境导入、任务分析、学习要点、实训演练、知识链接、自主学习、评价考核等环节。一边进行理论引导,一边开展实训演练,一边进行考核监督,旨在把学生的素质培养落到实处。

本书由邹春霞、杨桂担任主编,负责全书的总纂、统稿、修改和定稿工作,李龙、申爱民、陈可担任副主编,吴诗奎、周亮、杨晓玉、夏冬梅等老师参与了相关章节的具体编写工作。本书在编写过程中,参阅了大量书刊和相关论著,并吸取了其中的最新研究成果和有益经验,恕不一一注释,在此谨向原作者致以衷心感谢!

本书可作为本科院校、高职高专院校的职业素质课程通用教材,也可作为企事业单位从业人员的岗前培训教材或参考书。由于我们水平有限,本书难免存在一些问题和不足,诚请专家、读者批评指正,以便我们再版时修正、完善。

编者

2015年7月

CONTENTS 目 录

专题一 塑造良好职业形象——你的形象价值百万

- | | | |
|-----|-------|----|
| 任务1 | 仪容的修饰 | 3 |
| 任务2 | 仪表的设计 | 9 |
| 任务3 | 仪态的训练 | 21 |
| 任务4 | 气质的提升 | 34 |

专题二 提升个人礼仪修养——人无礼则无以立

- | | | |
|-----|----------|----|
| 任务1 | 遵守校园公共礼仪 | 43 |
| 任务2 | 掌握日常交际礼仪 | 48 |
| 任务3 | 了解职场交际礼仪 | 62 |

专题三 科学有效管理自己的时间——时间是最高贵而有限的资源

- | | | |
|-----|-----------|----|
| 任务1 | 认识时间与时间管理 | 72 |
| 任务2 | 掌握时间管理的方法 | 76 |
| 任务3 | 科学管理自己的时间 | 83 |

专题四 勇敢面对生活的压力——在哪里跌倒就在哪里爬起

- | | | |
|-----|--------|-----|
| 任务1 | 正确认识压力 | 93 |
| 任务2 | 学会纾解压力 | 101 |

专题五 提高职场沟通能力——沟通就是生产力

- | | | |
|-----|------------|-----|
| 任务1 | 了解沟通的类型和过程 | 111 |
|-----|------------|-----|



任务2	掌握有效沟通的方法	118
任务3	掌握职场沟通的技巧	132
专题六	掌握科学的工作方法——方法总比问题多	
任务1	工作目标明确化	143
任务2	过程管理科学化	148
任务3	工作效率高效化	154
任务4	问题处理步骤化	157
专题七	培养良好职业心态——心态决定一切	
任务1	培养积极心态	167
任务2	培养个人自信	179
任务3	塑造诚信品质	189
任务4	树立团队意识	199
专题八	做好职业生涯规划——给未来一个投资预案	
任务1	认识专业、职业与职业规划	211
任务2	职业生涯规划步骤和方法	219
任务3	职业生涯规划方案的设计	247
附录1	东西方文化差异	258
附录2	各国风俗与禁忌	260
附录3	弟子规	266
参考文献		275

专题一

塑造良好职业形象

∴
你的形象价值百万
∴

学习导航

美国心理学家奥伯特·麦拉比安发现，人的印象形成是这样分配的：55%取决于你的外表，包括服装、个人面貌、体形、发型等；38%是你的自我表现，包括你的语气、语调、站姿、坐姿、手势、动作等；只有7%才是你所讲的真正内容。

无论我们认为以外表衡量人是多么肤浅和愚蠢的观念，但社会上很多人每时每刻都在根据你的服饰、发型、手势、声调、语言等自我表达方式在判断你。当你走进一个房间，即使房间里没有人认识你或者以前见过你，但是，他们仅仅凭你的外表就可以对你作出一定的判断：你的经济水平、你的文化程度、你的可信任程度、你的社会地位、你的品行等。无论你愿意与否，你都在留给别人一个关于形象的印象，这个印象在工作时影响你的升迁，在商业上影响你的交易，在生活中影响你的人际关系，并最终影响你的幸福感。

美国著名形象设计师莫利先生曾对美国财富排名榜前300位中的100名执行总裁进行调查，调查结果显示：97%的人认为，懂得并能够展示外表魅力的人在公司中有更多的升迁机会；100%的人表明，若有关于商务着装的课，他们会送子女去学习；93%的人相信在首次面试中，申请人会由于不合适的穿着而被拒绝录用；92%的人认为不会选用不懂穿着的人做自己的助手；100%的人认为应该有一本专门讲述职业形象的书以供职员们阅读。

英国著名的形象公司CMB通过对世界著名的金融公司的300名决策人调查发现，那些在公司中位置越高的人越认为形象是成功的关键，因而就越注重形象的塑造和管理，并且他们也愿意雇用和提拔那些有出色的外表并能向客户展示出良好形象的人。

世界上成功的巨人们无不在乎自己的形象。许多人不知道他们之所以不能获得成功，不在于他们自身努力不够，而是因为缺乏足够的形象魅力。成功的政治家、企业领袖之所以能成为他们各自领域的佼佼者，靠的绝不仅仅是他们杰出的才华，更重要的是他们非常懂得形象魅力的重要性，并能够运用这种魅力，把属于他们所在团队的集体智慧生动地表达出来，让追随者把他们的形象与自己追求的未来结合为一体。他们极具魅力的形象及极具个性的人格，也是他们能够呼唤、吸引千千万万的追随者的重要原因。

形象能够产生魅力，运用形象的魅力是成功者的智慧之一。

本章要点

- (1) 仪容的修饰。
- (2) 仪表的设计。
- (3) 仪态的训练。
- (4) 气质的提升。

训练目标

- (1) 掌握职业形象塑造的技巧。
- (2) 掌握提升个人气质的方法。
- (3) 让优雅成为一种习惯。

君子之修身，内正其心，外正其容。

——欧阳修

任务1 仪容的修饰

情境导入

李华是一名刚从市场营销专业毕业的优秀学生，他在校期间曾担任过班长，学习成绩一直名列前茅。他满怀信心地来到人才交流中心应聘，虽然有很多企业都在招聘营销人员，但李华走访了几家招聘单位都没有人理会。最后，李华在一家招聘单位的人力资源部部长面前，使出了浑身解数推销自己，终于打动了该部长。部长上下打量了李华半天，叹了口气说：“从你的资历和表现上来看，还真是我们需要的人才，但你这发型，可能会让我们的客户接受不了。我先给你一张表格填一下，如果你能改变发型，两天后可以来我们公司参加面试；如果不能改变，那就不用来了。”李华万万没有想到，自认为很有艺术家风度的发型，竟然让他在多家招聘单位面前吃了闭门羹。

任务分析

中国有“文质彬彬，而后君子”的古训，仪容仪表是个人涵养的外在表现，在与人交往的过程中，这是一张没有文字却形象生动的名片。但在我们的校园里，随处可见蓄着长发、身着奇装异服、佩戴繁杂首饰的同学。毫无疑问，这也是一种追求美的表现，只是因为这些学生对美的理解存在偏差，更确切地说是超出了作为学生的角色要求，因此显得与环境格格不入。

作为现代大学生，你有正确的审美观吗？你知道自己应该以怎样的面貌出现在职场吗？你懂得如何装扮自己吗？

学习要点

一、基本仪容规范

(一) 职业男性仪容规范

(1) 发型简洁大方,不怪异,不太长也不太短,头发干净整洁,无汗味,没头屑,不抹过多的发胶把头发弄得像刺一样硬。

(2) 发脚与胡子修理干净。

(3) 可适当涂些护肤膏,不要让脸上皮肤太干涩或油光光的。

(4) 衬衣领口整洁,纽扣要扣好。

(5) 耳朵内外清洗干净,鼻孔内外清洗干净,口中无异味。

(6) 西装平整,领带端正。

(7) 衣、裤口袋整理服帖,不要塞东西造成鼓鼓的感觉,这样会破坏整体服饰形象。

(8) 衬衣袖口可长出西装外套的0.5~1 cm,不能过长,否则 would 显得格外局促。

(9) 要经常洗手,手腕也要清洗干净,这样可以保持袖口的整洁。

(10) 指甲剪短并精心修理,手指干净,没有多余的死皮。常用热水清洗,并擦一些护手霜,保持手的湿润与柔软。

(11) 裤子要熨直,折痕清晰。裤型不紧不松,合身,长及鞋面。

(12) 鞋底与鞋面同样保持清洁,鞋子不能破损,鞋面要擦亮,不要留有碰擦痕迹。

(二) 职业女性仪容规范

(1) 头发保持干净整洁,有自然光泽,不要太多使用发胶;发型大方、高雅、得体、干练,前发不要遮住眼睛。

(2) 化淡妆、薄施粉、轻描眉、唇浅红,口中无异味,香水味别太浓烈。

(3) 服饰端庄,不要太薄、太透、太露。

(4) 领口干净,衬衣领口不能太复杂、太花哨。

(5) 可佩戴精致的小饰品,如点状耳环、细项链等,不要戴太夸张、太突出的饰品。

(6) 衣袋中只放手帕或单张名片之类的物品。

(7) 指甲精心修理过,造型不要太怪,也不能留太长,造成工作中的不便,指甲油可用粉色、肉色或透明的,不要过于浓艳。

(8) 穿齐膝一步裙或裤装,裙子不要太短、太紧、太长、太宽松。



(9) 衣裤或裙的表面不能有过分明显的内衣线条痕迹。

(10) 鞋子款式大方简洁,没有过多装饰与色彩,中跟为好,鞋跟不能太高太尖,也不能是系带式的那种男士鞋。

(11) 随时清理落在衣服上的头发和头皮屑。

(12) 丝袜挂破了一定不能再穿,可以在包里准备一双备用丝袜。

二、脸部化妆技巧

(一) 化妆的基本要求

(1) 扬长避短。化妆时要注意适度矫正,做到修饰得体,以使自己化妆后能够扬长避短。

(2) 真实自然。化妆要求美化、生动,更要求真实、自然。化妆的最高境界,是没有人工修饰的痕迹,显得自然美丽。

(3) 整体协调。高水平的化妆,强调的是整体效果,应使妆面协调、全身协调、场合协调、身份协调,以体现出自己的不俗品位。

(二) 化妆的基本步骤

(1) 清洁面部。用滋润霜按摩面部,使之完全吸收,然后进行面部的化妆步骤。

(2) 打底。打底时最好把海绵扑浸湿,然后用与肤色接近的底霜,轻轻点拍。

(3) 定妆。用粉扑沾干粉,轻轻揉开,主要在面部的T字区定妆,余粉定在外轮廓。

(4) 涂眼影。职业女性的眼部化妆应自然、干净、柔和,重点放在外眼角的睫毛根部,然后向上向外逐渐晕染。

(5) 画眼线。眼线的画法应紧贴睫毛根,细细地勾画,上眼线外眼角应轻轻上翘,这种眼形非常有魅力。

(6) 修眉毛。首先整理好眉形,然后用眉形刷轻轻描画。

(7) 刷睫毛。用睫毛夹紧贴睫毛根部,使之卷曲上翘,然后顺睫毛生长的方向刷上睫毛液。

(8) 上腮红。职业妆的腮红主要表现自然健康的容颜,时尚晕染的方法一般在颧骨的下方,外轮廓用修容粉修饰。

(9) 涂口红。应选用亮丽、自然的口红,表现出职业女性的健康与自信。

(三) 不同肤色的化妆要领

1. 肤色较白

很多女性渴望拥有的雪白肌肤,但有时看起来会显得太苍白,因此为这种肤色

增添健康和活力是最重要的。如果为实现这个目的就盲目地使用一些颜色过重的化妆品,反而会使皮肤看上去像长了斑点,因此最好使用与肤色相近的、柔和的白色或透明的基础粉底液。粉底可选用亮黄色、浅粉色,或者在打过粉底之后再比粉底颜色亮一个色调的遮瑕产品来刻画明暗,最后再使用透明干粉或是可以使脸色红润的浅桃色干粉。如果你的皮肤过于苍白,可以在扑粉之前用霜质的腮红涂在脸颊的中央部位,这样会使你看起来既可爱又健康。肤色偏白的人选择深玫瑰色的唇线和无光泽的红色唇膏,可以使你优雅高洁、光彩照人。

2. 肤色偏黄

偏黄肤色看上去显得很黯淡,好像脸色不好或者会很显老,因此选用粉色、浅紫色的基础粉底液或是选择浅紫色的定妆粉都比较合适。干粉可以使用透明色或自然黄色。需要注意的是,为了改善皮肤的色调,要避免在整个化妆的过程中都使用浅紫色。遮瑕用品一般选用比粉底或自己的肤色亮一个到两个色调的颜色,只有这样才可以很好地修饰略显塌陷的部分和有瑕疵的部位。偏黄的肤色如果使用绿色、黄色、金色等不适合的颜色,会使整个脸部的色调看上去更黄,唇彩也应尽量避免使用带有金色的褐色系产品。如果你想用橙色系的腮红,那么最好别用纯橙色,而是选择略带粉色的产品比较合适。

3. 肤色偏红

肤色偏红者一般皮肤层较薄、毛孔偏大,长粉刺的皮肤也容易呈红色。这种情况下应该使用蓝色或绿色系的基础粉底液和黄色的粉底以及略带黄色的米色系亮黄色或者米色的遮瑕用品来调整皮肤的色调,然后使用米黄色的干粉,会使你看上去稳重自然,营造出干净的形象。眼影应该选择天蓝色,再配上蓝色的眼线可以给人一丝清爽的感觉。腮红可以选择橙色或桃色、略带紫色的清爽粉色,唇妆可以选用冰粉色或略带珠光的唇彩。如果使用红色系的褐色或红色唇膏,会使脸部的皮肤看上去更红,因此应尽量避免使用。黄色系或深紫红色的唇膏也比较适合,而且还能为稳重中增添一丝智慧。

4. 肤色较深

被太阳晒过的黑色皮肤虽然看起来很健康,但是容易显得没有光泽且使人产生距离感,使用浅粉色的基础粉底液就会使皮肤的黯淡感觉瞬间消失。如果粉底也使用粉色系的亮色,就会使皮肤看起来不自然,因此选择适合皮肤色调的暗黄色或带有金色微粒的粉底比较适合。这些微粒在光线下会产生闪亮的效果,使脸部看起来明亮很多,有效地调节了皮肤的色调。眼影如果选择黑褐色、墨绿色等过暗的颜色,会使脸部看起来更加暗淡憔悴,浅黄色等肉色系的颜色比较适合。如果把含有珠光成分的浅紫色眼影、褐色的珠光眼线、鲜明的深红色腮红等用在偏暗的皮肤上,可以



增添几分魅力,也可以用带有珠光成分的睫毛膏涂在眼角部位的睫毛上,鲜艳的酒红色或珠光黄色唇膏会使你充满异国风情。

三、脸型与发型的搭配

(1) 椭圆脸:形似鹅蛋,故又称鹅蛋脸,是古今中外公认的标准脸形。适合各种发型。

(2) 圆形脸:颊部比较丰满,额部及下巴够圆,做发型时,两侧头发尽量剪薄,顶部头发升高。

(3) 倒三角脸形:上宽下窄,像个“心”形,又称心形脸,特征与正三角脸形相反。在顶部修剪时,尽量让其服帖,在两侧及后发际线留少许碎尾。

(4) 正三角形脸:形似“梨”,又称梨形脸。头顶及额部较窄,下颌较宽。顶部修剪得饱满些,前额头发自然垂向两边,但不能中分。

(5) 长形脸:前额发际线较高,下巴较大且尖,脸庞较长。前额头发让其其自然斜向下,通常不适合起发脚(即做发际线)。

(6) 方形脸:较阔的前额与方形的腮部,给人留下刚强的印象。两侧头发剪薄,顶部头发剪碎做凌乱造型。

(7) 菱形脸:上额角较窄,颧骨突出,下巴较尖。头发剪至下巴的长度略带少许层次,或凌乱或电烫处理。

实训演练

训练项目:化妆比赛(工作妆)

训练目标:通过实训,提高化妆水平。

训练方法:按商务人士仪容标准去理发店剪一个适合自己的发型,根据自身容貌特点买一套化妆品。做好面部清洁,自带化妆品,到指定地点集中,并在规定时间内化好工作妆,老师现场点评,选出最佳工作妆。

训练手记:

知识链接

周恩来与“容止格言”

在南开学校东楼走廊内,竖立着一面大立镜,立镜上方,有刻在木匾上的“容止

格言”。学生们每天来上学,都要根据容止格言的规定,面对大立镜检查自己的仪容与举止。正是南开学校这种严格的要求和锻炼,培养了周恩来高尚的精神和动人的风采。

容止格言共四十个字,由教育家、南开学校的创始人严范孙先生亲自书写。全文为:“面必净、发必理。衣必整,纽必结。头容正,肩容平,胸容宽,背容直。气象:勿傲、勿暴、勿怠;颜色:宜和、宜静、宜庄。”意思是说,作为一名学生,脸一定要洗干净,头发一定要梳理整齐,衣服一定要穿整洁,纽扣一定要系上。头要正,双肩要平,胸要挺起,后背要直。气象,是指精神面貌,不要骄傲,不要浮躁,不要懈怠;颜色,是指仪容举止,应该温和,应该安静,应该庄重。

作为南开的学生,周恩来终其一生,始终保持着这种从外表到内心完全一致的形象和气质。这些规定看似简单,但却是矫正当时社会上萎靡不振之风,使学生保持精神饱满、生气勃勃的好办法。甚至在今天,它依然有着深刻而现实的教育作用。因为只有不断督促未成年人在青少年时期养成良好的习惯,并持之以恒,才能端正他的举止,塑造他的品格,并对其一生产生重要影响。

心理美容是最好的化妆品

现代社会的职业女性,工作和生活节奏都很紧张,要想保持“冰肌玉肤”“面若桃花”,除了具备一定的物质生活条件和必要的美容措施之外,更重要的是具备调整情绪和心态的“内功”。坦然从容地面对喧嚣世界的各种诱惑,保持平和、恬淡、安详的心态,不失为一种有效的心理美容。

心理美容是不花钱的、最好的化妆品,且会直接影响到一个人的气质与仪态。气质与风度并不是一朝一夕就能形成的,必须靠日积月累的培养和修炼。现代女性若想留住青春与活力,请多多注重心理美容吧!在日常生活中,心理美容要想取得好的效果,需注意以下几条:

多一点爱,少一点恨。充满爱心的女性,奉行“谅为高”的人生哲学,以爱心化解世间一切的不愉快,从不记恨什么人。爱心使人宁静如水,爱心使人永葆青春。

多一点微笑,少一点忧愁。脸上常常洋溢着醉心的微笑,会让人更年轻。“笑一笑,十年少;愁啊愁,白了头”,确实如此。

多读一点书,少犯一点嘀咕。乐于与古今中外作家进行精神对话,少钻进女人堆里闲聊。读书会让生活变成轻快而优美的诗,读书也会让人走出琐碎,步入优雅。

多一点运动,少跑一点美容院。操场、舞场,往往可见你的身影;跳绳、舞蹈,不仅使你变得体态健美,而且会给你带来无限青春活力。

心态的年轻、内在的美容,比外表的美容更重要。美在于心境、在于修养,任何



美容院都不能掩盖住女人心态的老化。自然美,才最不容易逝去,内在美的女人才是最美的女人。

(源自《生活与健康》)

自主学习

1. 李江的口头表达能力不错,人既朴实又勤快,在业务员中学历又高,领导对他抱有很大期望。可是他做销售代表半年多了,业绩总是没有得到提升。到底问题出在哪儿?经过观察,领导发现他是个不爱修边幅的人,喜欢留着长指甲,指甲里经常藏着很多“东西”,脖子上的白衣领常常有一圈黑色的痕迹,而且他还喜欢吃大葱、大蒜之类的刺激性食物。

李江身上有你的影子吗?这个案例给你什么启示?

2. 养成良好的卫生习惯和作息习惯。

一个人的穿着打扮,是他自身修养最形象的说明。

——莎士比亚

任务2 仪表的设计

情境导入

有一位民营企业家的勤奋和努力,把一个小作坊发展为具有一定规模的大企业,他决定继续拓展市场,向国际市场进军。一天,他与一位英国客商约定见面,由于天气炎热,他像平时一样穿着T恤、短裤和凉鞋来到了约会地点。谁知,英国客商见到他后立刻露出不高兴的神色,没有交谈几句就起身告辞了。民营企业家不明白是怎么回事,就去请教一位在外企工作的朋友。朋友见到他后,一看他的装扮忍不住笑出声来。原来,英国是最注重绅士风度和形象的国家,穿着如此随便去