

Haoxingxiang Ku Tianxia



好形象

酷

舒乡 陈秋玲 编

也许你学识有限，但这不是平庸的理由
也许你相貌平平，但你也有潇洒的资本
塑造好形象，人生更美丽
拥有好形象，天下任你行

天下



石油工业出版社

Haoxingxiang Ku Tianxia



好形象

酷

舒乡 陈秋玲 编

天下



石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

好形象·酷天下/舒乡,陈秋玲编.

北京:石油工业出版社,2005.7

ISBN 7-5021-5104-4

I. 好…

II. ①舒… ②陈…

III. 个人—修养—通俗读物

IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 054707 号

好形象·酷天下
舒乡 陈秋玲 编

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址:www. petropub. com. cn

总 机:(010)64262233 营销部:(010)64240503

经 销:全国新华书店

印 刷:北京晨旭印刷厂

2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

640×960 毫米 开本:1/16 印张:15

字数:230 千字

书号:ISBN 7-5021-5104-4/B·200

定价:23.80 元

(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)

版权所有,翻印必究

前言

Preface

人人都希望自己活得潇洒，但潇洒需要资本；人人都希望自己生活得幸福，但幸福需要奋斗；人人都希望自己能够拥有美丽的人生，但美丽需要追求。

在现实生活中，很多人对自己先天的普通形象不满意，特别是当那些俊男靓女被社会所宠爱时，他们就仰天长叹，怨恨“造物主”的不公平。似乎天生的形象就决定着他们的命运。

其实，拥有上述情绪的人的想法是不正确的。虽然天生的外在形象我们无法改变，但通过衣着打扮、行为举止等方面的努力，我们也可以在一定程度上塑造出一个良好的外在形象。

人的形象除了外在形象，更重要的是内在形象，即人的品质、声誉、才干气质等方面。良好的内在形象，完全取决于人们的后天修养，并且其重要性，远远大于外在形象。

让我们看看一位拥有成功人生的美国法官的形象。

1812年冬天的一天，天空阴云弥漫，刮着呼啸的寒风，美国一个小镇的街头，一名小乞丐正蜷缩在墙角瑟瑟发抖。

那是个男孩，约十来岁的样子，相貌丑陋。歪鼻子、兔唇、三角眼、头骨变形以至于前额鼓起个大包，驼背，还是个拐子。曾有人这样形容过他的容貌：“他简直是个在白日行动的鬼怪，令小孩做噩梦，令女人早产。”



Preface

他是个天生的畸形儿，一生下来就被父母抛弃了，没有孤儿院肯收留他，几经辗转他被送到了一位单身老妇人的家中。他一直跟着那位老妇人生活了九年，老妇人虽然养活了他，但却极度变态地虐待他，他身上的伤痕从来没有消失过。几个月前，老妇人死了，他便又流落到街头。

他走到哪里，大人和小孩都骂他，污辱他，朝他扔小石子。他没有一个朋友，他从来没有感受过一丝的人情温暖。而此时此刻，他已经三天没有吃过食物，躺在这冰冷的地面上，已经奄奄一息了。他丝毫没有求生的意志，更没有挣扎的力量，最后的一点生命力正迅速从他体内流逝。

但就在这时候，他的眼珠无意中转动了一下，目光落到不远处的一个垃圾堆上，而在那酸臭的垃圾顶端，竟然有一块玉米饼。

一丝希冀的光芒从他浑浊的眼睛中闪出，他艰难地翻过身体，用手指扣住地面，一寸一寸地向饼子爬去。那是一块干裂的长满绿霉的玉米饼，可此时在他的眼中，却犹如光辉的太阳一般，给了他求生的力量。

虽然短短十几米的路，他却爬了将近半小时，才爬过去，当他把饼子抓进手里，刚要往嘴中送时，却愣住了。因为他发现有一位骨瘦如柴的老乞丐正站在他面前，目光紧紧地盯着他手中的饼子，不住地咽口水。他闭上眼睛想了一会儿，终于，把饼子递给了老乞丐，老乞丐接过饼子放进嘴里，可满口的牙都没了，一阵乱啃，却什么也没咬下来。他知道饼子太硬，于是他爬过去，把饼子放在自己嘴里嚼碎吐



Preface

在手里伸给老乞丐……

吃完饼子的老乞丐恢复了精神，他却一头栽到地上，老乞丐急忙将他抱到怀里，用身体温暖他。她抱着他，并一直抚摸着他的头发，虽然默默无声，她却已经把温暖传递到了他心里。他原本已奄奄一息，死神立即就会将他带走，可在此时此刻，一股巨大的力量竟然从他心底油然而生，那是爱的力量，他从来没有感受过的人间真情。泪珠无声地从他的眼角流出，他渐渐地睁开了眼睛。

从那天起，爱让小乞丐的生活拥有了阳光，他的生命像被注入了新的力量，他不再自卑、自轻，不再躲避着人群，而去尝试着和别人接触，他不计报酬地帮助任何人。一开始人们还惧怕他，但渐渐地就接受了他，同时对他而言，人们的微笑和鼓励更增加了他的信心，他以新的形象、新的方式开始大步地走向自己的人生之路。在以后的岁月中，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。他就是因执法公正廉明而广受人民拥戴的马可法官。在他逝世以后，人们自动聚集在街上举行各种纪念活动，几天不散。今天，他已成为人们心中光明之神的化身。

相貌丑陋的马可法官能够创造出美丽的人生，在人们心中树立起光辉圣洁的形象，所有的现代人都该扪心自问，我们的相貌难道比马可法官还丑陋吗？我们的处境难道比马可法官还悲惨吗？！不，我们各方面的条件肯定都比他强得多，但为什么我们就不能创造美丽的人生呢？

其实，马可法官用自己的人生已经告诉了我们答案。



Preface

也许我们相貌平平，也许我们学识有限，也许我们遭遇不公，但这些都不能成为平庸的理由。要知道，人是万物中最优秀的生灵，我们每个人都是独一无二的奇迹。我们都有梦想，我们都有激情，我们都一定能拥有美好的形象（特别是美好的内在形象），一定能够创造美丽的人生。

美丽是一种风度。

拥有风度的人才会拥有高贵的品性。这样的人会在生活中爽朗大度、稳定从容，他们从不在小事上斤斤计较，他们目光远大，用智慧的双眼看透人的一生，所以他们摒弃世俗，追求内在的品德。和他们相处，犹如与幽兰同室，受其幽香熏染而自然向往高洁。

美丽是一种个性。

拥有个性的人才会拥有独特的魅力。这样的人明白自己生命的价值，明白自己是独一无二的存在，他们不随波逐流，他们追求生命内在的价值，追求自我心灵散发的迷人风采。所以他们能引人注目，倾倒众生。

美丽是一种资本。

拥有美丽的人才会拥有辉煌的成功。这样的人具有自知之明，会认真对待自己，更会认真对待别人，他们会理智地运用自己美丽的资本将别人吸引到身边来，让他们喜欢自己，帮助自己，从而成就自己的成功人生。

美丽是一种心境。

拥有美丽的人才能活出较高的人生境界。这样的人深谙人生的真谛，他们用宽容的心去拥抱世界，无论美与丑、光



Preface

明与黑暗、正义与邪恶，他们都能够包容。正因为他们有度量，所以宁静；正因为他们有心胸，所以伟大。

美丽是种信任，美丽是种感觉，美丽是种吸引，美丽是种爱。真正美丽的人生，产生于一种内在的灵魂之美，这种美丽是那么的博大，那么的深沉，不仅可令平凡变得美丽，更可令弱小变得强大。

爱因斯坦说：“美丽的灵魂是成功人生的通行证。”

拥有灵魂之美，才真正拥有真正的美丽。

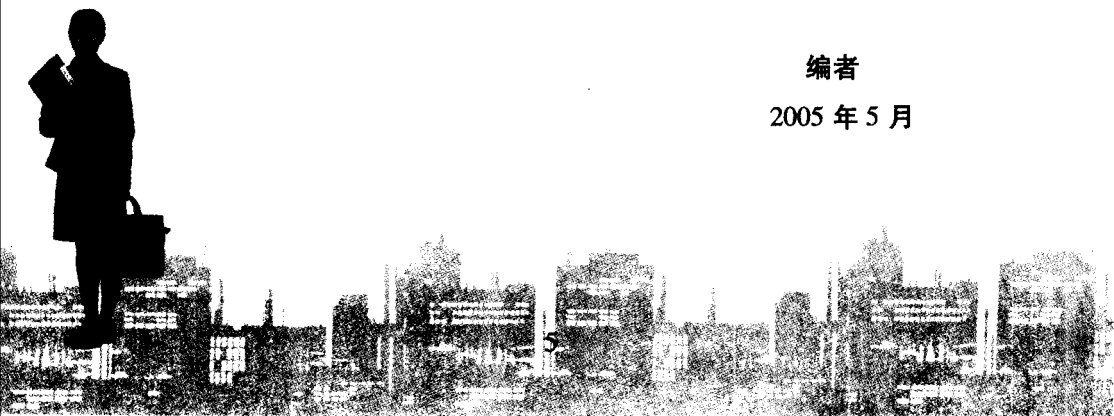
拥有灵魂之美，才真正拥有美丽的人生。

虽然人人都希望自己拥有美丽的人生，也有许多人明白这个“美丽”的道理，然而在现实生活中却感觉无从下手，不知如何获得“美丽”，因此，我们精心编写了这本教您如何美丽，教您如何塑造美丽形象、拥有美好人生的书——《好形象·酷天下》。我们相信通过阅读此书，您一定能够掌握塑造自己形象与心灵美丽的各种手段，一定能够学会设计和利用自己出色的形象资本，从而帮助自己生活更美好，人生更幸福，事业更成功。

衷心祝愿您拥有美丽形象，在天下通行；拥有美丽人生，让生命神圣。

编者

2005年5月



一、好形象：成功人生的金字招牌

形象是一个人在社会生活中的广告和名片。每个渴望成功的人，都应该善于利用自己的形象资本，塑造自我的好形象，活出自在的好人生。

1. 好形象是人生的一种潜在资本/ (2)
2. 好形象有助于营建良好的人际关系/ (5)
3. 好形象使事业顺达，促进成功/ (9)
4. 永葆光彩照人的好形象/ (13)

二、好仪容：赏心悦目的第一印象

在社交场合中，令人赏心悦目的好仪容能体现出你的自尊自爱，能使你赢得他人的欢迎。

仪容美不仅仅来自先天的生理条件，而且来自后天的自我塑造、美化与修养。

1. 仪容美令人赏心悦目/ (18)
2. 清洁卫生是仪容美的关键/ (20)
3. 完美的肌肤来自精心的呵护/ (22)
4. 面部修饰，铸出亮丽容颜/ (29)
5. 化妆的技巧与艺术/ (31)
6. 飘逸的秀发在于合理的养护/ (35)
7. 发型修饰，打造时尚自我/ (37)
8. 不要忽视你的双手/ (40)



三、好着装：展现自我的个性风采

服饰是一门高深的艺术，一个人穿什么、怎么打扮，绝不是随随便便的事情，它必须与个人的性格、气质、职业、年龄以及环境相协调，必须符合社会礼仪规范，惟有如此才能给人以美的感受。

1. 着装的得体与协调/ (46)
2. 西装的选择与穿着/ (51)
3. 领带的选择与佩戴/ (53)
4. 女式裙装的选择与穿着/ (56)
5. 职业着装要求/ (61)
6. 鞋袜的选择与搭配/ (62)
7. 着装的若干禁忌/ (63)
8. 饰物的选择与佩戴/ (66)

四、好身材：获人青睐的健康形体

在社交场合，拥有一副好身材，往往能为自己的形象增色，追求形体美，塑造好身材，当是每个追求成功人士的普遍心态。

1. 形体美的塑造/ (76)
2. 练就健壮的体魄/ (79)
3. 找出肥胖的诱因/ (81)



4. 各种行之有效的瘦身法/ (84)
5. 坚持运动，瘦身贵在坚持/ (88)
6. 科学减肥，走出误区/ (91)
7. 滥用药物减肥不可取/ (97)

五、好举止：彰显潇洒的风度气质

人的举止首先是指人在日常生活与工作中的基本姿态，其次是指人的手势与表情等体态。

在社交中做到举止有度，举止得当，举止文明，举止潇洒，必能为自己树立起儒雅、文明的好形象。

1. 站姿宜挺拔/ (102)
2. 坐姿宜端庄/ (104)
3. 蹲姿宜优雅/ (106)
4. 行姿宜优美/ (107)
5. 运用手势传情达意/ (108)
6. 表情神态是无声的语言/ (111)
7. 举止有度，举止得当/ (113)
8. 行为举止的禁忌/ (116)

六、好谈吐：有效沟通的语言艺术

古人说：“一言可以兴邦，一言可以丧国。”可见语言的威力巨大。掌握语言的艺术，练就“妙舌生花”的好谈吐，不仅能够流畅地表达自己的思想，更能在社交中收到良好的效果。



Contents

1. 语言是表达心声的一面镜子/ (120)
2. 善于打开沟通的话匣子/ (121)
3. 学会妙语与他人沟通/ (125)
4. 简洁明了, 抓住重点/ (126)
5. 条理清晰, 有条不紊/ (127)
6. 精心遣词, 悉心表述/ (129)
7. 语感敏锐, 出口成章/ (132)
8. 驾驭语气, 引人入胜/ (135)
9. 运用语调, 扣人心弦/ (138)
10. 委婉暗示, 曲径通幽/ (142)
11. 妙语自嘲, 摆脱尴尬/ (144)
12. 适度赞美, 神奇特效/ (146)
13. 语言禁忌, 不可不防/ (149)

七、好礼貌: 赢得尊重的文明风度

礼貌是衡量一个人道德修养和文明程度的重要标志。在待人接物中, 和气谦恭、彬彬有礼的人会赢得他人的喜爱和尊敬。

1. 礼貌待人体现修养/ (156)
2. 彬彬有礼会给你带来好人缘/ (158)
3. 尽礼尽心: 展现你的“绅士风度”/ (160)
4. 了解和掌握日常交往中的礼貌用语/ (162)
5. 拜访他人, 掌握一定的礼仪规则/ (166)
6. 热情接待, 展现东道主的风采/ (170)
7. 掌握打电话时的礼貌做法/ (172)



8. 注意与人交往中的礼貌禁忌/ (175)

八、好脾气：内养平和的社交修养

一个人的脾气的好坏，在树立自己形象方面起着至关重要的作用，它直接影响着一个人人际关系的好坏。

如果你渴望生活的快乐和人生的成功，就必须注意控制你的脾气，塑造你的秉性。

1. 豁达大度，宽以待人/ (180)
2. 在应酬中做到“三道” / (183)
3. 不伤害别人的自尊心/ (185)
4. 不过分爱面子/ (187)
5. 敢于认错，有错必改/ (188)
6. 善于倾听别人讲话/ (190)
7. 常存宽容之心，不争无谓小事/ (194)
8. 善于把握人生中“忍的分寸” / (196)
9. 能给尴尬之人一个台阶下/ (198)
10. 面对批评能坦然接受/ (201)

九、好性格：积聚人脉的形象资本

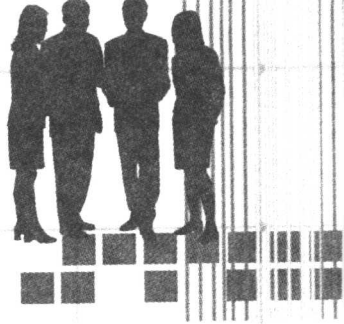
莎士比亚说，性格决定人的命运。不同的性格塑造着各种不同的人生。每个人要想拥有好命运，就必须首先塑造好性格。



Contents

1. 人的性格之谜/ (204)
2. 人的性格表现形式/ (207)
3. 性格决定着人的命运/ (209)
4. 人生成长中的五种性格特征/ (211)
5. 性格对社交的影响/ (212)
6. 为朋友所喜欢的性格/ (213)
7. 外向型性格应注意的事项/ (216)
8. 内向型性格应注意的事项/ (219)
9. 给性格融入更多的“钢”和“铁” / (222)





好形象：成功人生的金字招牌

良好的形象是美丽生活的代言人，是走向人生更高阶梯的扶手，是进入成功神圣殿堂的敲门砖。保持良好的自我形象，既是尊重自己，更是尊重别人。

良好的形象是成功人生的潜在资本。好形象对自己而言，可以增强自己人生的自信，并通过美丽的外表及美丽的行为来塑造自己美丽的内心；对他人而言，能够较容易地赢得他人的信任 and 好感，同时吸引来他人的帮助和支持，从而会促进自己事业的成功，使自己的人生顺达。

好形象不仅仅是外表的美丽，更主要的是内在素质和修养的体现。只有心灵美才是真正的美，才是恒久的美，才能令你的个人形象散发出真正迷人的魅力。

形象是一个人在社会生活中的广告和名片。每个渴望成功的人，都应该善于利用自己的形象资本，塑造自我的好形象，活出自在的好人生。



1. 好形象是人生的一种潜在资本

古代哲人穆格发说：“良好的形象是美丽生活的代言人，是我们走向更高阶梯的扶手，是进入爱的神圣殿堂的敲门砖。”

同是人生，有人潇洒，人见人爱，有人却哀叹自己满腹才学，无人赏识；有人展现真我，活出精彩，也有人却怨苍天无眼，命运不济。为什么同样的人生，却有着不同的境遇、不同的结果呢？

生活经验告诉我们，每个人都想追求完美的人生，但很少有人真正去注意自己在社会交往中的形象。这种形象不仅仅是仪容仪表的刻意修饰，更是温文的性格、积极的心态、文雅的修养带给人的良好印象。

一个注意形象并自觉保持好形象的人，总能在人群中得到信任，总能在逆境中得到帮助，也必定能在人生的旅途中不断找到发挥才干的机会，最终做到时刻用自己的风采魅力影响别人，活出自我真正精彩的人生。

所以，好形象是人生的一种资本，充分利用它不仅给你的日常生活添色加彩，更有助于您的人生一帆风顺。

宋庆龄女士是全世界人民公认的伟大女性，她除了拥有崇高的品质、高尚的人格外，还具有美好的仪表形象。

美国作家艾斯蒂·希恩曾在作品里这样描写她：“她雍容高贵，却又那么朴实无华，堪称稳重端庄。在欧洲的王子和公主中，尤其年龄较长者的身上，偶尔也能看到同样的品质。但对这些人而言，这显然是终生培养训练的结果，而孙夫人的雍容华贵与众不同，这主要是一种内在的品质。它发自内心，而不是伪装出来的。她的胆略见识之





高，人所罕见，从而能使她在紧要关头镇定自若，同时，端庄、忠诚和胆识又使她具有一种根本的力量，这种力量能够消除人们由于她的外表而产生的那种柔弱羞怯的印象，使她具有坚毅的英雄主义的形象。”

领导者具有好形象，除了展示个人的气质风度外，更有助于从事自己的事业。形象是人生的一种潜在资本，宋庆龄女士的一生就印证了这个观点。

形象是一个人留给他人的印象总和，是通过人的相貌、衣着、语言、性格、气质、心态来综合体现的。由于我们都是这个世界上独一无二的人，所以我们每个人的形象，无论好坏，也都是充满着独特个性的。因此，形象是每个人向世界展示自我的窗口，向社会宣传自我的广告，向别人介绍自我的名片。别人从我们的形象中获取对我们的印象，而这个印象又影响着他们对我们的态度和行为。同时，每个人都在这个最基本的互动过程中追逐着自己人生的梦想，实现着生命的价值。

加强个人形象修养有助于提高你的个人素质，体现自身价值，从而使你面对纷繁的社会，有勇气、有信心地充分展现自我。

下面的故事就说明了这一点。

布兰妮是一位中年家庭妇女，拥有一个爱她的丈夫和两个儿女，他们组成了一个幸福美满的家。丈夫维基是一位小商人，在所住的小镇上开了家糖果店，生意还不错，是他们一家的生活来源。但布兰妮从来不到糖果店去帮忙，虽然维基不怪她，但她自己经常自责。她也非常想去帮帮丈夫的忙，可是……可是每当出门前，面对镜子里自己

