

HAO YINXIANG

ZENYANG GEIREN LUXIA

立身处世的行为规范
事业有成的不二法门

怎样给人留下 好印象

陆 靖 编著



金文出版社

怎样给人留下好印象

陆 靖 编著

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书从现代社会生活的实际出发,论述了人们认知建立良好印象的社会意义,从个人修养、仪容仪表、行为举止、语言谈吐、人际交往、求职面试等方面进行了礼仪和道德规范,不仅体现了中华民族的传统美德,而且还符合国际通行的行为准则,具有前瞻性、实用性和可操作性,是青年朋友必读的教科书。

图书在版编目(CIP)数据

怎样给人留下好印象/陆靖编著. —北京:金盾出版社,2008.4
ISBN 978-7-5082-5042-7

I. 怎… II. 陆… III. 个人-修养-通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 028643 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京天宇星印刷厂

装订:第七装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.375 字数:190 千字

2008 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—8000 册 定价:14.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



社会是由人组成的，是由共同物质条件而互相联系起来的人的关系的总和。人生社会，不论是上学还是工作，不论在家庭还是在工作中，都不可避免地要与人接触、交往，正是在这种与人接触、交往的过程中，我们建立起了人际关系，为我们今后的学习、工作及生活打下良好的基础。

但是在与人的接触、交往中，要想给别人留下一个良好的印象，就需要打好第一仗，即树立良好的第一印象。人际交往的初次印象对以后的交往起着举足轻重的、甚至决定性的作用。

好印象既有利于人际交往，也能给自己换来丰厚的回报。而不良的印象则会给人们留下无尽的遗憾，如在生意场上，有些人因为不注重自己的形象以及礼仪规范，最后导致与成功失之交臂。

社会学家就第一印象问题做过一次调查，调查结果显示，在公众场合中，人们总是对那些衣着整洁、仪表大方的人，或者衣着略优于自己的人，留下较好的第一印象

象，并且愿意与这些人交往。

清朝末年，朝中重臣曾国藩一见到江忠源，对他就有非常不错的印象。曾国藩曾经多次跟别人赞扬他：“此子必名扬天下，地位不在我之下。”曾国藩精于鉴人，而江忠源也恰恰给他留下了极好的第一印象。正是这第一印象成为曾国藩积极提拔江忠源的关键所在。

从以上的例子可以看出，良好的第一印象是人际交往的基石，如果给别人的第一印象不好，别人就有可能不愿意继续了解你，你的优点也难以被别人发现和接受。如果给别人的第一印象比较好，即使你身上有一些缺点，对方也会用自己最初的印象帮你掩饰那些不足。

为了给别人留下良好的印象，在交往之初，每个人都需要对自己的形象精心策划一下，争取先入为主地给别人留下良好的印象，从而为以后的交往埋下良性互动的伏笔。那么，如何策划自己的形象？在设计形象时需要注意哪些方面？在人际交往中需要注意哪些事项？等等。《怎样给人留下好印象》这本书正是针对这些问题做了明确的解答，此书从社会生活的实际出发，设置了好印象的社会意义、仪容仪表、行为举止、语言谈吐、约会、拜访、聚餐、求职面试、通信、个人修养等十章内容。这些内容可以帮助你修正一些行为方面的不足，使你认知建立良好形象与否对往后人际关系发展的决定性意义，在今后的职场中扬长避短，从而让你的人生大放光彩。

在本书的编写过程中得到了苏达均、李伟珈、余飞、石嘉芮、王颐宁、葛连湘、张学静、金吉昊、姜坤、李卫柏、栗仁、黄志红等人的帮助,特此感谢。

编 著 者

目 录

第一章 好印象的社会意义

- 1. 好印象能影响未来的社会关系..... (2)
- 2. 塑造形象是好印象的基石..... (4)
- 3. 好印象是登堂入室的门票..... (6)
- 4. 第一印象是先入为主的标签..... (7)
- 测试 你给别人留下的第一印象如何..... (9)

第二章 仪容仪表赢得好印象

- 1. 着装不可马虎 (14)
- 2. 着装讲求整洁与协调 (15)
- 3. 服饰色彩的寓意与搭配 (18)
- 4. 着职业装是尊重人的体现 (21)
- 5. 穿西装给人以利落形象 (23)
- 6. 领带是西装的灵魂 (27)
- 7. 无拘束的感觉来自休闲装 (29)
- 8. 套裙烘托出女性的神秘韵味 (31)
- 9. 鞋袜映衬着服装的整体美 (35)
- 10. 饰品是教养与品位的展现..... (37)
- 11. 发型要体现和谐的整体美..... (45)
- 12. 化妆增添人的魅力..... (49)

第三章 行为举止赢得好印象

- 1. 眼睛是心灵的窗户 (52)

2. 眉毛呈现情绪的变化	(56)
3. 微笑能演绎内心的风景	(58)
4. 站如松	(60)
5. 坐如钟	(62)
6. 行如水	(65)
链接 通过走姿看性格	(66)
7. 优美、典雅的蹲姿	(67)
8. 头动能够传递信息	(68)
9. 手势反映人的心迹	(70)
链接 通过手势看性格	(72)
10. 认真聆听是一种修养	(74)
11. 摒弃不良的行为举止	(76)

第四章 语言谈吐赢得好印象

1. 用词是文化素养的体现	(78)
2. 音量须随情境而变	(82)
3. 音调是情感的扬抑	(84)
4. 语速是心态的反映	(86)
5. 聊天讲究技巧	(88)
6. 把握好交谈的时间	(90)
7. 幽默可增添人格魅力	(91)
8. 适时的赞美可获得好感	(93)
9. 安慰令人感到温暖	(95)
10. 人情味具有巨大的征服力	(97)
11. 忠言顺耳的说话技巧	(99)
链接 忠言顺耳的说话技巧	(100)
12. 见什么人说什么话	(102)

第五章 约会时赢得好印象

1. 见面之前做好预约..... (106)
2. 迟到不要过分辩解..... (107)
3. 恰到好处的自我介绍..... (109)
4. 第三者介绍的礼仪..... (113)
5. 修饰姓名会加深印象..... (115)
6. 称呼得当..... (117)
7. 敬语的魅力..... (122)
8. 握手得体..... (124)
9. 传递名片有讲究..... (128)
10. 约会可促进感情 (130)

第六章 拜访时赢得好印象

1. 遵守做客之道..... (134)
2. 礼貌待客..... (138)
3. “攀亲拉故”可加深感情..... (142)
4. 客气话要适可而止..... (144)
5. 把握主客之间的空间距离..... (146)
6. 探望礼仪..... (148)

第七章 聚餐时赢得好印象

1. 在饭店就餐时的讲究..... (152)
2. 入席讲究长幼有序..... (154)
3. 饮酒的学问..... (156)
4. 饮茶是一种文化..... (159)
5. 饮用咖啡..... (164)

第八章 求职面试时赢得好印象

1. 发挥求职信的作用..... (168)
2. 注重电话求职的技巧..... (171)
3. 掌握面试的技巧..... (175)
4. 不可忽视面试的细节..... (180)
5. 让自我介绍出“彩”..... (182)
6. 巧妙应对尴尬的局面..... (184)
7. 机智地回答问题..... (186)

第九章 通信时赢得好印象

1. 拨打电话..... (190)
2. 接听电话..... (193)
3. 手机的使用..... (195)
4. 接发传真..... (199)
5. 接发电子邮件..... (200)
6. 书写信函..... (202)

第十章 个人修养赢得好印象

1. 做一个有教养的人..... (206)
2. 真诚对待每一个人..... (208)
3. 宽容是一种美德..... (210)
4. 热情是一种吸引力..... (213)
5. 尊重他人..... (215)
6. 谦逊是藏于土中甜美的根..... (217)
7. 一诺千金,言出必行..... (219)
8. 先学礼而后问世..... (222)
9. 爱别人等于爱自己..... (224)



第一章 好印象的社会意义

第一章 好印象的社会意义

好印象具有非常重要的社会功能，它可以影响人生或左右未来。

不同领域的人对好印象有着不同的感悟，画家说：“好印象是人际交往中的一抹重彩，是整幅画的基调。”戏剧家说：“好印象是人生大戏的序幕，它牵动着全戏的灵魂。”雕塑家说：“好印象是雕刻石坯的第一刀。”政治家说：“好印象是宴席上的一杯酒，苦辣甘甜芳香四溢……”

在当今社会中，好印象是通向人际交往坦途的首班车，它为人们搭建起施展才华的舞台，帮助人们事业有成。在人际交往中，人们总是乐于和印象好的人接近，并容易建立更深层次的交往，而对印象不好的人则会产生反感，或回避与之再度交往。因此，塑造良好的印象具有举足轻重的作用。



1. 好印象能影响未来的社会关系

2004年,28岁的翁帆和82岁的杨振宁结为夫妻时,在社会上引起了轩然大波,究竟是什么原因使一对年龄相差悬殊的人结成眷属呢?

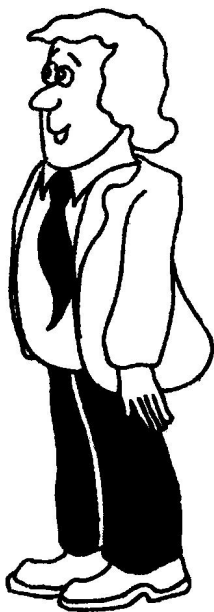
媒体经过调查发现,1995年,杨振宁在汕头大学参加一项国际物理学家大会,在该校读一年级的翁帆负责杨振宁夫妇等人的接待工作。作为一名英文系学生,翁帆不仅英文说得非常流利,而且漂亮活泼,给杨振宁留下了很好的第一印象。同样,杨振宁也给翁帆留下了好的印象,翁帆觉得杨振宁虽然年岁已高,但精神上仍然保持着年轻,特别是他的渊博学识对她具有很强的吸引力。正是两人10年前相互留下的良好印象,成就了10年后的一段奇缘。

美国人际关系专家曾对一个州立大学的164位大学新生进行了一项人际关系调查,结果发现,第一印象甚至是惊鸿一瞥,都会对将来关系的发展有极深的影响。

为了这项调查,研究人员将164位大学新生,分别与另一位同性别但不认识的学生配成对,然后让彼此向对方自我介绍,并相互交谈三四分钟;接着要求这项研究中的参加者预测一下他们未来是否会与他们刚刚所遇到的这个人发展正面的关系,且将刚认识的这个人归类为以下的哪一种朋友:点头之交、偶然的相识者、熟人、亲近的熟人、朋友和亲近的朋友。两周后,研究人员再度向这些学生调查,了解他们与另一位学生已经发展成为哪种关系。那些一开始就成功配对的人,似乎在班上上课都坐得比较近,而且常常会跟这些人说话。后来的追踪也发现,他们已经建立了亲近的友谊。



针对这一现象,有关专家认为,彼此之间建立何种关系,是一种“自我实现的预言”。如果你预测会与对方建立较为正面的关系,那么很有可能你会努力地付诸行动;但是如果你预见彼此双方会有负面的互动,那么你很可能会限制彼此之间沟通的机会。因此,好印象能影响你与他人未来的关系。





2. 塑造形象是好印象的基石

给他人留下良好的印象,不仅有利于增强个人的信心,也有利于人际交往。如何才能给他人留下好印象呢?

要给他人留下好印象,须从塑造自身形象开始。多数人都认为,只要做到衣着整洁合身、态度友善礼貌,就可以给人留下良好的印象,其实,除了这些之外,个人的穿着品位、走路的姿态、面部表情、言谈中表达感情的方式等,都很重要。许多专门从事人力资源开发的专家说,当他们与某位新的对象在电话中交谈时,几句话就能对这个人产生某种初步的感觉;随后当这个人走进办公室时,再通过对他走到桌子旁、握手、坐下等一系列动作的观察,便能相当准确地判断出他的个性,并能很快判断出他是否是一个自信、成功型的人。

初次和某人相见时,我们总爱对这人予以评价,并以其性格、外貌、服装等为基准,对他产生一种直观的判断。所以说,每一个人都要精心打造自己的形象,避免让人对你有负面的评语,要知道,假如别人对你有了不好的印象,对你的信赖程度就会降低。虽然事实上你并不是那样的人,但在关键时刻,负面评语极有可能对你造成负面影响。

要打造自己的形象,在气质上要体现自己是一个充满自信的人。自信是克敌制胜的法宝,和一个充满自信心的人在一起,就会倍感轻松愉快,即使遇到困难挫折,也会像他一样以乐观自信的态度去战胜困难。这种人格魅力对别人也是一种鼓舞。

具有幽默感也能给人留下好的印象。幽默是快乐的杠杆,是调解尴尬局面的调味品,是社交的润滑剂。应付日常生活中最让



人伤脑筋的尴尬局面，最神奇的武器往往就是幽默。幽默的语言常常给人带来快乐。在大庭广众之下犯错误，任何人都会觉得很没面子。但如果我们能将自己的失败以幽默的方式来处理，反而可以给人留下沉着冷静的印象。事实上，有时幽默会让紧张的气氛在顷刻间由不安化为欢乐。

每个人都希望别人喜欢自己，尊重自己，那么，不妨多发挥微笑的魅力吧！微笑能缩短人与人之间的距离，融化人与人之间的矛盾，化解敌对情绪，因此，在社会交往中，对他人予以饱满热情的微笑既能提高个人形象，也会给人留下自信、乐观、进取和对生活充满热情的印象。

总之，好的印象需从塑造好的形象开始，如气质、幽默、微笑、声音、衣着等，它们是好印象的基石。





3. 好印象是登堂入室的门票

钢铁大王卡耐基说：“良好的第一印象是伴你登堂入室的门票。”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，它影响着别人对你以后的判断和评价，也直接影响到交往的继续进行，它就像人生旅途中的一张“通行证”或一封“介绍信”。

通常情况下，第一印象好，你给他人的影响力就大。跟别人初次见面所造成的第一印象——你的仪表、衣着、表情、态度，决定了对对方会不会乐于接受你。例如，在唐朝，选拔官员有明确的规定，除了考试，还要看应试者的相貌。在明朝的科举史上，还曾经以应试者的外形美丑来定夺状元。始作俑者，就是明太祖朱元璋。据查继佐的《罪惟录》记载，洪武四年，明朝举行第一次科举考试，本来是貌不惊人的郭羽中的状元，可朱元璋觉得此人不足以显示大明帝国的新兴气象，于是将气宇轩昂、相貌堂堂的吴伯宗钦点为状元。随后，明惠帝登基第二年，殿试成绩王艮为第一名，但明惠帝嫌其形象不佳，就改为榜眼。又如在当今，企业对秘书、公关人员的要求就包括要有漂亮的外表和优雅的风度。尽管这样的要求让人难以恭维，但是我们可以从中得到一些领悟和启迪，那就是要不断地学习和训练自己，提高综合素质，尽力把自己的良好形象展示出来。



4. 第一印象是先人为主的标签

从某种意义上说,第一印象具有“先入为主”的作用,因为第一印象的好坏,就等于给这个人贴上了一个标签,再次相遇或交往时,就会对其有一定的倾向性,如果对其人的第一印象较好,即使他有某些缺点,我们也往往会寻找借口来为其掩饰,替他辩解。如一位老师的第一节课讲得很成功,以后即使他讲得不太好,我们也会为他寻找借口;假如这位老师第一节课上得很糟糕,即使以后他讲得再好,学生也有可能认为只是“碰巧而已”。

三国时期,庞统当初准备效力东吴,于是去面见孙权。孙权见其相貌丑陋,心中未免有几分不悦,又见其傲慢不羁,更觉不快。最后,广招人才的孙权竟把与诸葛亮比肩齐名的奇才庞统拒之门外,鲁肃苦言相劝,也没有改变他对庞统的不良印象。

又如孔门弟子子羽也曾因为其貌不扬而被有“圣人”之称的孔子视为“才薄”、“不堪造就”,后来子羽离鲁南游,讲授儒学,从学弟子达 300 人,声名大噪,孔子感叹不已:“以貌取人,失之子羽。”

虽然人们都知道“路遥知马力,日久见人心”、“心灵美才是真正的美”这些道理,但在人际交往中,总免不了受第一印象的影响。正如庞统之所以失去机会、孔子之所以失去好的门生,究其原因,都是因为不良的第一印象所造成的。

又如,在工作中,新上任的领导为了给员工树立能干的形象,就想努力烧好上任之初的“三把火”;在生活中,要树立威信的人总想给别人来个“下马威”。他们之所以这么做,因为他们想利用第一印象所具有的“先入为主”的作用来达到目的。

同样,在人际交往中,如果希望获得友谊,取得成功,就千万不