

北大周末智慧课·五



赢在形象



在每一个完美的细节中成功展示自我

形象决定前程

人人都是形象代言人

塑造个人品牌是二十一世纪工作的最新生存法则

个人形象管理与艺术塑造

好

形

象

行

天

下

翟鸿燊 邹德金 编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS



赢在形象

好 形 象 行 天 下

当你走进一个房间，即使房间里没人认识你，或者只是跟你有一面之缘，他们却可以从你的外表对你做出以下10个方面的推断：

1. 经济水平；
2. 受教育程度；
3. 可信任程度；
4. 社会地位；
5. 个人品行；
6. 成熟度；
7. 家族经济地位；
8. 家族社会地位；
9. 家庭教养情况；
10. 是否是成功人士。

——美国总统礼仪顾问威廉·索尔比

ISBN 7-80084-815-9



9 787800 848155 >

ISBN 7-80084-815-9/B · 159

定价：27.00元

北大周末智慧课·五

赢 形象在

个人形象管理与艺术塑造

翟鸿荣 邹德金 编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

赢在形象/翟鸿燊 邹德金著. —北京:金城出版社,2006.1
ISBN 7-80084-815-9

I. 赢… II. ①翟… ②邹… 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 150534 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话:(发行部)8425 4364 (总编室)6422 8516

(编辑部)6421 0080

中国电影出版社印刷厂印刷

640×960mm 1/16 16.375 印张 209 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80084-815-9/B·159

定价:27.00 元

序 一

千万不要钻在自己所在行业的小圈子里不出来。要有意识地跳出来，将个人形象打出去，开阔眼界和思维。

——潘石屹

国外流行这么一句话：“60年代讲化妆，70年代讲香水，80年代讲健美，90年代讲美容，21世纪讲形象。”形象的价值在当今社会已经占据了重要地位。有时候，形象甚至比智慧和知识还重要。

形象就个人来说，它标志着一个人的文化素质；就一个国家和民族来说，它标志着这个国家和民族发达的水平。个人形象不仅是个人行为，她直接与企业 and 公司的形象息息相关，紧紧相连。甚至直接关系到公司乃至国家的形象和声誉。反过来，也就直接关系到个人的前程和命运。

国外有专家指出，形象是当今社会的核心概念之一。形象可以影响职业，形象可以影响婚姻，形象可以影响人际关系，形象可以影响人的一生——形象可以决定发展，形象直接涉及效益，形象的好坏可以决定财富的多少……

在这个形象导向和形象竞争的时代里，形象既是个人能力的广告，也是你的品位标志。在商场如战场的现代社会中，如何通过整体的形象规划，突显自己的独特魅力，并借此创造成功契机，提升自身价值，已经成为现代人们所关心的焦点。

有人常说性格决定命运，但除了性格中是否努力等主观因素，性格的外化似乎也包含在形象的认同之中，很大程度上通过形象来起作用。所以形象的认同是一个很广泛的内容，因为这是别人的事，我们究竟要怎样才能施加正确的影响，是大学问，但非常之重要。无论是作为领导还是向上进取的人，形象确实能决定别人对你的态度，对你我本身的发展也可起到推动或阻碍作用。

专家指出，假如一个人在30岁之前，仍然没有形成独特的个人形象，是不成熟的表现。因此，要经营好自己的人生，一定要根据自己职业的性质和特点，塑造一个完美的个人形象。

也许你是个忙碌的上班族，整天忙得一塌糊涂，根本没有时间和精力打理自己的形象。也许你已经意识到形象的重要，但不知道如何改善提高，总是无可奈何……

经典影片《窈窕淑女》就叙述了一位下层社会的穷姑娘怎样被培养成上层社会贵小姐的全过程。这个故事生动地启示我们，美好的形象必须经过设计和修炼，只有当衣(服饰)、形(体态)、神(气质)三者和谐统一的时候，形象才是美的，形象才能充分发挥“名片”的交际作用。

所谓“衣仪天下”，也就是说，你的内包装是“仪”，你的外包装是“衣”，如果你的内包装和外包装都能够吻合了，那你的天下就是成功的了，你也就拥有了职业的天下，家庭的天下，世界的天下。

本书融合心理学和形象学的相关理论，从现实的角度，运用专业知识进行气质、兴趣、职业等特定策划和包装，发现并挖掘存在于每个人身上的独特气质和潜能，倡导内外相结合的整体和谐美。遵循“以人为本”的原则，为个人进行品牌形象策划，教普通人作生活中的明星，提升生活质量和品位，是树立个人品牌形象的一本集科学与美学于一体的全新理念教材。

序 二

个人品牌

无法复制的职场优势

不了解品牌价值对职场生涯重要性的人，很快就会被职场给淘汰。

——奥美公关董事长白崇亮

时光流转，当今时代，一个人的事业已经从做一份工作、追求一个职业、实现一个愿望发展到要建立个人品牌。在工作变换频繁的年代，你不可能永远属于一家公司、一个职位、完成一个愿望，你不是只能负责一种职业和岗位，而是通过不同的途径和方式取得更为重要的生存与发展权力的能力，而这种职业能力的不断延续和向更高层次的发展就需要建立个人品牌。正如美国管理学者华德士甚至提出：21 世纪的生存法则就是——建立个人品牌。

16 世纪，散文家蒙田曾明言：“我不想树立雕像。”20 世纪初，作家纪德说过：“我认为，与其自己受人钦佩而并非其人，不如让自己受人憎恶而还自己的真面目。”这显然已经落伍了。今天正应了一句老话，“有条件要上，没有条件创造条件也要上！”社会安定，时势不再造英雄，成功的偶然性也越来越小，苦心经营者得天下。

打造个人品牌已经成为职场竞争的取胜之道。竞争不可怕，可怕的是自己没有精湛的专业技能，没有形成独具特色的工作风格，没有具备别人不可替代的价值。

如果你想在越来越激烈的职场竞争中取胜，你就应该从现在开始，把自己当作一个品牌去经营。

“铁打的职位，流水的人才”，所有的人才都会面临着人才竞争环境带来的机会和威胁。管理专家指出，有了个人品牌的人才，才能在职场中成为“不倒翁”。职场竞争中，个人的工作方法、工作技巧都可以被竞争对手复制，但是，个人品牌是无法复制的，它是优秀人才的关键性标志。

美国一家大公司的老板在大学演讲时一语道破天机：“你努力工作，其实目的就是往你的履历表上加一行字。”但这履历轻视不得，它就是你的个人品牌。米卢有一句名言：“态度决定一切。”但“career”和“job”不是一回事，没有品牌的人也会有一份工作，但懂得塑造个人品牌的，却可以展开自己的职业生涯，两者是不能等同的。

人才对品牌的需求，绝非如某些人所讲是宣扬个人主义。一份调查资料显示，在企业里谋生的人才的工作年限相对要比企业的寿命要长，大部分人必然面临多次选择企业的问题，而有了个人品牌就会有工作的保障。因为，个人品牌的特点主要是对个人能力和魅力的呈现，其传达以及效应是与一个人才的厚积薄发分不开的，在职场中是具有识别性和稀缺性的。人才有了品牌，就如虎添翼，所以个人品牌不是一个人简简单单的姓名，而是在职场中的信赖标志。

“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”，可以形象地描绘出如今是个人才自由发挥的时代。建立个人品牌对于自我价值的实现尤为重要，其成功的概率也远远大于那些缺少个人品牌的人才。当然，个人品牌不是自封的，也不是天上掉下来的，而是一个人才在他的职业生涯中慢慢培养和积累起来的。建立个人品牌，就说明你的做事态度和工作能力是有保障的，也一定会为企业创造较大的价值，企业使用这样的人也会信任和放心。

在个人品牌越来越重要的今天，每个人都希望能在自己的领域里打造出自己的品牌。细细品味本书，相信她会给你带来意外的惊喜。

目 录

第一章 形象的传播——不断增值的人生财富

也许，对于我们这些“无名之辈”，要想扬名立腕的确不是一件容易的事，但是无论怎样，形象对我们是至关重要的，我们应时刻有这样的认识，那就是在我们有限的圈子里珍惜并维护好自己的形象，逐步扩大“知名度”，当你的美誉愈传愈广的时候，你自身的价值也就会自然而然的上升。

1. 好形象是笑傲江湖的资本 // 3
2. 在实力均衡下靠形象制胜 // 6
3. 形象的光环外笼罩着机遇 // 9
4. 个人品牌也是一种商品 // 11

第二章 形象的价值——关乎前程的无形资本

在这个越来越全球化的时代，一个人尤其是职场人士的形象将左右其职业生涯的发展前景，直接影响到一个人位置的变迁和人生的成败。要想打开升迁的大门，形象管理就是开门的这把钥匙。努力工作，不一定会成功，但是懂得包装自己，却比别人更容易出头。

1. 竞争意识——形象在竞争中是你个人能力的广告牌 // 17
2. 职业意识——专业形象，辉映你的智慧与才华 // 20
3. 目标意识——想要当副总，看上去就要像一个副总 // 23
4. 集体意识——每位员工都是企业形象的代言人 // 26

第三章 形象的内涵——个人素质修养的折射

一个人的形象，不仅要看衣妆打扮，更要看内涵。良好的外表打扮与精神美和谐的统一，这才是最好的个人形象。假如一个人没有相应的内涵，尽管打扮得很酷、很帅、很入时、很引人注目，但他（她）的形象只能是不美的。

1. 外在形象是内在素养的载体 // 31

- 2. 品位是所有生活的细节 // 34
- 3. 靠行动建立诚信的口碑 // 38
- 4. 尊重是公共交际的重要原则 // 41
- 5. 包容是为人处世的较高境界 // 43
- 6. 正直的你可笑傲风云 // 46
- 7. 有人情味的你到处受到欢迎 // 49
- 8. 常怀一种感恩之心 // 51
- 9. 热情是最具感染力的 // 54
- 10. 忠诚是创立个人品牌的保障 // 57

第四章 形象的定位——万绿丛中一点红

所谓形象定位，就是找出并确定形象主体在相关公众心目中区别于其他形象主体的形象特色或个性。只有“万绿丛中一点红”的形象才是成功、丰满、有魅力的形象，假如“千人一面”，绝无独立形象可言，也不会有吸引力。

- 1. 塑造独具个性魅力的形象 // 63
- 2. 将你的“最美”强化和放大 // 65
- 3. “独特地”，亮出你自己 // 68
- 4. 不要脱离群众 // 70
- 5. 一致性是提升个人品牌的关键 // 73

6. 玩活“个人品牌”这张牌 // 74

第五章 形象的设计——与自己的身份相吻合

形象的设计追求独特而不出位，保持一个良好的形象是为了别人，更重要的是为了自己，使自己处于最佳状态。每个人存在着两个选择：“我要成为的”和“公众期待的”，前者往往决定了特色，而后者往往决定了流行度。一个有效的形象设计策略应该同时组合这两者，“使用公众容易接受的方式表达出中心人物的独特理念”。

1. 要对自己的面孔负责 // 79
2. 发型要符合自己的职业身份 // 82
3. 佛靠金装人靠衣装 // 84
4. 一套亮丽的西装是必不可少的 // 86
5. 领带是展现个性的最好办法 // 90
6. 你脚上穿的显示你真实的身份 // 94
7. 人在职场要打起 12 分的精神 // 96
8. 职业新人变装三步骤 // 99
9. 饰物要有画龙点睛之效 // 102
10. 掩饰不足的美容化妆技巧 // 107

第六章 形象的修炼——品位不靠金钱打造

一个人的气质风度如何，主要是他思想道德、文化修养、心理素质等多种因素的综合反映，仅靠外在打扮是很难造就的。包装可以增色，但决不能把无变成有。进而言之，一个人有无品位，不是靠金钱打造出来的，关键在他的一言一行和一举一动。

1. 气质不只靠包装 // 113
2. 高雅的风度是畅通无阻的护照 // 115
3. 彬彬有礼方能魅力四射 // 119
4. 尽情展示你微笑的魅力 // 126
5. 幽默是一根闪着金光的魔杖 // 131
6. 走姿体现人的风度和韵味 // 134
7. 站出你的自信与风采 // 137
8. “二郎腿”可不是随便翘的 // 139
9. 语言是一张绝好的名片 // 142
10. 让你的声音成为引力的磁场 // 145
11. 学会倾听的技巧 // 149
13. “别人的嘴”是最好的广告 // 151

第七章 形象的细节——完美在细节中展示

密斯·凡·德罗是二十世纪世界四位最伟大的建筑师之一，在被要求用一句最概括的话来描述他成功的原因时，他只说了五个字：“魔鬼在细节。”

1. 小处千万不可随便 // 157
2. 细心的你最能感动他人 // 159
3. 职场称呼需要多个心眼 // 161
4. 敲门前想一想选择哪种方式 // 165
5. 优雅是艺术的产物 // 167
6. 握手能知人情冷暖 // 170
7. 克服“上台恐惧症” // 173
8. 提前五分钟到场 // 176
9. 真诚与否在你的目光中 // 179
10. 精神饱满是你的金字招牌 // 183
11. 细枝末节的功夫也是竞争力 // 188

第八章 形象的危机——走出形象塑造的误区

改变自己首先是改变自己的形象，无论是人还是物品只有“包装”才能通过最直接的视觉传达来体现他客观的价值，进而提高本身价值。就算你本身再有价值，但是你不知道得体的包装，那么，接触你的人从第一感觉就客观的降低了你的价值。

1. 忽视习惯对形象的影响 // 193
2. 坏的情绪会破坏形象 // 196
3. 只注重外在的美，忽视内在的美 // 199
4. 忽视专业形象设计的作用 // 202
5. 不知道积累，只知道赚钱 // 204
6. 性感不是你的职场利器 // 207
7. 形象与你的自信息息相关 // 209
8. 自我满足就没有完美 // 212

附一 不同职业的形象定位

1. 女老板的形象定位 // 217
2. 主持人的形象定位 // 219
3. 律师的形象定位 // 222
4. 秘书、特别助理的形象定位 // 226

5. 管理者的形象定位 // 227

6. 自我形象定位科学测试 // 231

附二 名人个人形象管理经典语录

1. 世界大师形象管理经典语录 // 239

附三 精彩看台

1. 本书摘录 // 245

第一章

形象的传播

——不断增值的人生财富

也许，对于我们这些『无名之辈』，要想扬名立腕的确不是一件容易的事，但是无论怎样，形象对我们是至关重要的，我们应时刻有这样的认识，那就是在我们有限的圈子里珍惜并维护好自己的形象，逐步扩大『知名度』，当你的知名度愈来愈广的时候，你自身的价值也就会自然而然的上升。