

职业形体塑造

ZHIYEXINGTISUZAO

主编：傅强

职业形体塑造

主 编 傅 强

副主编 胡 茵 徐 恬

北京体育大学出版社

策划编辑：木 凡
责任编辑：朱 晶
审稿编辑：梁 林
责任校对：李志诚
版式设计：相 林
责任印制：陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

职业形体塑造/傅强主编. —北京: 北京体育大学出版社, 2011. 6

ISBN 978 - 7 - 5644 - 0720 - 9

I. ①职… II. ①傅… III. ①形态训练—高等职业教育—教材 IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 108638 号

职业形体塑造

傅 强 主 编

出 版: 北京体育大学出版社

地 址: 北京市海淀区信息路 48 号

邮 编: 100084

邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432

发行部: 010 - 62989320

网 址: www.bsup.cn

印 刷: 北京昌联印刷有限公司

开 本: 787×1092 毫米 1/16

印 张: 9.75

2011 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 28.00

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

FOREWORD

随着我国经济和国际化进程的飞速发展，我们的企业越来越国际化，而我们的职业人士也在职场的打拼中越来越注重包装自己。那么，职业人要在现代职场中立足就需要充分理解个人形象、形体的重要性，要获得一个理想的工作并在工作中获得成功，需要依靠自身良好的素质，但这些内在的素质只有通过形象、形体才能表现出来，并合理地让人接受。在如今竞争日益激烈的就业市场上，仅仅持有资格证书，甚至拥有工作经验都还是不够的。无论你从事何种职业，要想使自己在激烈的社会人才竞争中立足，得到社会、同行以及周围人的重视，除了具备一定的专业知识和技能外，同时还需要拥有一个健康健美的形体、高雅的气质和良好的身体素质。仪表、仪态的美是对职业人举止行为的统称，包括站姿、坐姿、走姿、气质和风度等。每个人总是以一定的仪态出现在别人面前：一笑一颦、举手投足、站立的姿势、走路的步态、说话的声音、对人的态度、面部的表情等等。而所有这些外部的表现又是内在的品质、修养、学问、能力等的真实流露。

《职业形体塑造》围绕高职高专院校在校学习的艺术、表演、空乘、酒店管理、文秘、幼教、外贸等专业的培养目标，以培养学生健美的形体、高雅的气质、优美的举止和良好的身体素质，以内在美和外在美兼修为教学宗旨，同时为即将踏入职场和已经在职场打拼的职业人从理论上介绍了职业形体塑造概述；从实践上教授了职业形体塑造的练习方法；从职业场景上体验了职场礼仪和面试技巧。作者本着全面设计和塑造职业人优美的形象，健康、健美的形体为目的，总结了多年形体塑造教学经验，科学地选编并整理了适合职业人或即将踏入职业岗位的人群进行形体塑造的各种方法供大家参考。

编委会

主 编：傅 强 浙江经济职业技术学院

副主编：胡 茵 浙江建设职业技术学院

徐 恬 浙江医药高等专科学校

参编人员：沈国琴 浙江水利水电专科学院

金丽娜 浙江医药高等专科学校

胡乃君 浙江经济职业技术学院

田 翔 浙江育英职业技术学院

方淑玲 浙江育英职业技术学院

蔡燕子 浙江育英职业技术学院

金林群 浙江建设职业技术学院

金 蕾 浙江经济职业技术学院

章卫惠 浙江经济职业技术学院

吴淑娴 浙江经济职业技术学院

王 琪 北京工业职业技术学院

动作模特：吴淑娴

主编简介

傅强女 1962年9月生人，教授，国家一级健美操指导员，国家一级社会体育指导员，国家一级健美操裁判。

毕业于上海体育学院，现任浙江经济职业技术学院艺术专业室主任，并担任形体塑造、健美操教师。国家级精品课程主讲教师，在国内各类体育学术刊物上发表专业性论文十余篇，并独立著有《校园女生形体训练教程》《职业女性形体设计与塑造》，分别出版于吉林大学出版社和人民体育出版社，主持过教育部“十一五”重点课题，多次带队参加各级健美操比赛并获奖。本人在第三届全国亿万妇女健身展示大赛健美操比赛中荣获一等奖。

CONTENTS

目 录

第一章 职业形体塑造综述 / 1

第一节 职业需求与职业形象 / 1

一、职业对形体美的需求 / 1

二、职业人应具备的内在形象 / 2

三、职业人应具备的外在形象 / 2

第二节 形体美内涵与基本要素 / 3

一、职业姿态美 / 3

二、形体美的内涵 / 4

三、形体美的基本要素 / 4

第三节 塑造完美职业形象 / 6

一、定位你的职业形象 / 6

二、职业形象中的仪容——培养职业亲和力的技巧 / 7

三、职业形象中的仪表——职业形象塑造的个性化分析 / 9

第四节 职业人的形体塑造途径 / 13

一、养成良好的身体姿态 / 13

二、职业人的形体、形象设计 / 14

三、提升自身职业形象 / 14

第二章 完美形体塑造方法 / 16

第一节 形体美的标准、测量与评价 / 16

一、形体健美标准与比例 / 16

二、职业人标准体形测量内容和方法 / 17

三、职业人形体美的评价 / 19

第二节 形体塑造的练习方法 / 20

一、全面锻炼、适宜负荷、循序渐进 / 20

二、科学培养良好形态 / 20

三、理论指导与实践相结合 / 21

第三节 规范的仪态举止 / 21

一、注重仪态举止的意义 / 21

二、仪表美的基本要求 / 22

三、职业人的着装风格与现代礼仪 / 22

目录

CONTENTS

第四节 形体塑造与健康减肥 / 24

一、减肥指标与理想体重 / 24

二、走出减肥误区与饮食控制 / 25

三、健康减肥原则 / 28

第三章 职业形体塑造入门 / 30

第一节 身体基本姿态练习 / 30

一、头部与上肢姿态练习 / 30

二、躯干与下肢姿态练习 / 33

三、波浪动作练习 / 35

第二节 基本的站姿、坐姿与走姿练习 / 40

一、基本站姿练习 / 40

二、基本坐姿练习 / 42

三、基本走姿练习 / 42

第三节 基本步法和舞步练习 / 44

一、柔软步与足尖步练习 / 44

二、变换步与弹簧步练习 / 46

三、华尔兹与波尔卡舞步练习 / 48

第四节 把杆练习 / 51

一、柔韧练习 / 52

二、擦地、蹲、弹腿练习 / 53

三、划圈、踢腿与控制练习 / 58

第四章 职业形体塑造综合素质 / 64

第一节 舞蹈组合练习 / 64

一、基本姿态舞蹈组合练习 / 64

二、初级舞蹈组合练习 / 68

三、中级舞蹈组合练习 / 70

第二节 柔韧练习 / 78

一、肩、胸部柔韧练习 / 78

二、躯干柔韧练习 / 79

三、腿部柔韧练习 / 80

第三节 专项身体素质练习 / 82

一、力量练习 / 82

二、协调能力练习 / 85

三、体育舞蹈与健美操练习 / 86

第四节 器械练习 / 87

- 一、利用哑铃等轻器械的身体素质练习 / 87
- 二、利用辅助器械的身体素质练习 / 89
- 三、利用专业器械的身体素质练习 / 90

第五章 职业形象实用宝典 / 95

第一节 商务会面礼仪练习 / 95

- 一、问候致意、引导礼仪练习 / 95
- 二、开关门礼仪练习 / 98
- 三、介绍礼仪练习 / 99

第二节 接待拜访礼仪练习 / 102

- 一、商务接待礼仪练习 / 102
- 二、商务拜访礼仪练习 / 105
- 三、商务通讯礼仪练习 / 107

第三节 职场面试技巧练习 / 110

- 一、站姿、坐姿与表情练习 / 110
- 二、视线处理与集中注意力练习 / 116
- 三、面试小细节处理 / 118

第四节 职场场景姿态练习与办公室形体操 / 119

- 一、服务职场姿态练习 / 119
- 二、接待职场姿态练习 / 121
- 三、办公室实用形体操 / 124

参考文献 / 144

第一章 职业形体塑造综述

应知目标：了解职业对形体美的需求；职业人形体美的内涵与基本要素；职业人的形体、形象定位；提升职业形象的途径。

应会目标：能正确运用形体塑造理论知识进行外在美和内在美的培养；提升自身职业形象。

个人形体、形象是职业人的广告，是取得事业成功的重要因素之一。职业形象就像个人职业生涯乐章上跳跃的音符，合着主旋律会给人创意的惊奇和美好的感觉。

第一节 职业需求与职业形象

一、职业对形体美的需求

职业人如何设计自己的形象、塑造形体是一个非常重要的问题，这不仅关系到自我价值的体现和个人与他人、社会之间的关系，同时也是你的创造能力、艺术眼光以及是否具有职业素质的反映。一句话：你的形象、形体不仅关系到别人如何看你，而且也同样重要地反映了你如何看自己。如果你具有非凡的魅力，你就会更加自信，更加看重自己的价值，同时你也会赢得别人更多的尊重。

个人形体、形象是职业人的广告，是取得事业成功的重要因素之一。特别是我们处于商品经济高度发展的时代，职业人需要掌握一些能准确地表达自己的方法就必须学习一些在职业生涯中取得成功的技巧。在社交活动中，每个人都会给公众留下一种特定的印象，并形成一定的综合评价，这就是自我形象。一个人的形象代表他人对这个人的认知，即这个人在其他人眼里的整体表现。它包括个人的外表、谈吐、服装、行为表现、专业水平、态度、肢体语言、装饰品以及所属的周围一切事物。

在一个高效率、快节奏的竞争社会里，人们的公关意识日益觉醒，形体、形象成为一种力量，也是竞争的一种资本。生活中大家都在有意无意地塑造和关注着自身的形体、形象。那么，职业人应该具有什么样的形体、形象呢？所谓职业人是指参加社会劳动的所有人群。职业人的完美形象是综合性的思想行为表现和现实生活中生动具体的能反映精神面貌、思想感情和行为方式的外在美和内在美，是事业与生活、社会



价值和社会地位的总和。

二、职业人应具备的内在形象

我们所说的良好的职业形象，指的是由内到外的美丽，美丽和漂亮不是一个概念，漂亮更多的是指表面的好看。例如，五官的精致、身段的匀称等。但美丽是散发出吸引人的魅力，美丽更多地来自内心的丰富和广博的知识等。漂亮的人未必是美丽的，美丽的人也不一定漂亮。美丽其实是一种影响力，这种影响力常表现在三个方面。首先是别人观察到的身体感觉；其次是给别人的心理滋味；第三是别人聆听到的语言感受。美丽的个人形象从身体与穿着、善良与关切、言谈与幽默对人产生影响力。

从容的人才会优雅，自信的人才会从容，自强的人才会自信，爱学习的人才能自强。掌握了丰富知识的人才可以处乱不慌、荣辱不惊，才会拥有优雅的气质风度，乐观地对待生活，热爱生活，精神饱满，神清气爽。愤世嫉俗的人可能是聪明的，但未必是智慧的。智慧的人大度、明智，分得清什么是重要的，什么是可以舍弃的，是不会被小事纠缠的人。要敢于智慧地表达自己的观点，正确地对待生活、工作中的困难和不如意。要善于跟别人交流，跟大家成为好朋友，远离各种各样的自卑、猜疑，建立自信心，精神饱满地迎接每一天。

三、职业人应具备的外在形象

在社会交往中，人们可以通过你的行为举止，判断出你的身份、地位、学识、能力，并因此而影响着对你信任的程度、交往的深度等。一个人的仪态举止是其人格的表现。优雅的坐姿、规矩的站相、稳健的步伐就是完善人格的基础表现。

姿态是人的外部特征，姿态美是身体各部分的配合而呈现出来的外部形态的美，具有造型性因素。姿态动作的美，是基于人的体型美，但又不同于体型美，它比体型美有更深刻的意义；是人体几种基本姿态所表现出来的静态和动态的美感，它要求人的一举一动、一颦一笑都是协调的。站立时，要优美挺拔，显得精力旺盛；行走时，抬头挺胸，要英姿焕发，刚劲有力；坐卧时，要姿势平稳，规矩端正，舒适大方，这样才能突出人的健康美。

人体的姿态、动作、行为大多是后天形成的，正确优美的动作姿态，可以通过形体练习培养其正确的动作姿态，包括站立、行走、坐卧三方面的美感。做到坐要端正，站要直，走要自然，各种动作舒展大方。身体各部位处于最合理的位置，在外观上给人以美感。人的体型在一生中是不断变化的，相对而言，姿态美更为重要。稳健优雅端正的姿势，敏捷准确协调的动作，不仅本身就是一种美的造型，而且可以弥补体型的某些缺陷。

优美的站立姿势，重点在脊柱。站立应做到挺、直、高。挺，就是在站立时身体各主要部位要尽量舒展，挺胸抬头，下颌微回收，颈要直，髋、膝部不要弯曲，给人一种挺拔的感觉；直，就是站立时脊柱尽量和地面保持垂直。脊柱是人体保持优美活力姿势的关键部位，但它并不是笔直的，在颈、胸、腰等处均有向前或向后正常生理

弯曲。人在站立时，只要做到微收下颌，微挺前胸，微蹋下腰，使这些正常的生理弯曲表现出来就可以给人笔直的印象；高，就是站立时身体重心要尽量提高，腿不宜分得过开。坐的仪态：坐要端正、舒展、大方。人在坐位时，臀部是支点，优美的坐姿取决于支点两侧的部位，腿和上体的姿势。不同环境与场合坐姿也是有区别的。走路的仪态：走路用腰力，要有韵律感。走路时腰部松懈，会有吃重的感觉，不美观，拖着脚走路，更显得难看。走路的优美姿态应以胸带动肩轴摆，提髋提膝，双眼平视背放松。走路的美感产生于下肢的频繁运动与上体稳定之间所形成的对比和谐，以及身体的平衡对称。

第二节 形体美内涵与基本要素

一、职业姿态美

体型美需要通过优美的姿势来表现，姿势对每个人来说是很重要的，尤其对职业人来说更是如此。正确而完美的姿态具有使身体姿势处于稳定状态的力学条件，可以保证身体各器官等系统的有效功能，减轻肌肉、韧带的紧张状态，延缓肌肉疲劳的出现。此外，正确姿势可反映出健康的精神面貌，给人以优美的感觉。反之，会影响骨骼的发育，有碍循环、呼吸、消化系统的正常功能。正确姿势的培养，应该从小就开始对日常生活中的坐、站、走、跑等基本姿势进行正确引导和训练。首先应该了解什么是正确的姿势，为什么要养成正确姿势；第二是掌握正确姿势的基本要求，进行各种正确姿势的练习；第三是形成正确姿势的习惯。

动作美是形体美的一种表现形式，它不仅从体育活动的各种动作来表现美，而且经常从人们日常生活的动作中表现美。优美的动作主要体现在以下几个方面。

（一）同姿态美紧密相连的动作

如坐、躺、立、走、跑等，经过严格形体锻炼的人，对动作或姿态都有一定的要求，他们的形态与动作会给人以美感。

（二）人们在日常的基本活动技能中所表现的动作美

如走、跑、跳、攀登、爬越等基本活动技能中，一般都有一定的技术要求——动作的合理性，表现出完成动作过程中的协调性、灵敏性和应变能力，以及显示出人体的力量和耐久力，这都会给人以美感。

（三）熟练掌握各种体育运动项目的技术动作，并在这些运动中灵活、准确地表现出动作美

姿态美和动作美的关系极为密切。姿态美有些是通过动作表现出来，而动作美在完成动作时应显示出姿态美。两者不能相互代替。姿态有动有静，而动作美是指完成各种动作省力、协调、实用，从而显示出动作美。



所谓形体塑造训练就是要以身体练习的方法增强体质、塑造体形，实现人体美的物质基础。形体美在实践中有两种性质，一是为了表演、比赛而进行的专门训练，如体操运动员、舞蹈演员的形体训练；另一种是大众性的形体训练，它是为了获得健美的体型、端正的姿态而进行的身体练习。身体练习通常在运动中称为“动作”，由各种基本活动技能所组成，经过一定的身体活动来完成。不同的方法所达到的目的也不尽相同。

人的运动器官具有较大的可塑性，经过长时间的机械用力，骨骼、关节、肌肉和韧带，可以发生一定的适应性变化，特别是肌肉，就是到老年都可能发生组织内部以至外部形态的变化而影响到人的体形。人的各项形态指标受遗传的影响，但程度有所不同，这就为改变体形提供了可能性。比如，身高、坐高、头宽、腿长、臂长等指标受遗传控制较大（如头宽占95%，男身高占90%，女身高占92%），而胸围、大小腿围等受遗传影响则小（如胸围男占54%、女占55%），可以通过锻炼改变身体各部位的围径来改善身体各部位的比例关系，使之协调。

青少年时期，人体的骨骼、肌肉以及脂肪的发展尚未完全定型，因此，决定体形的主要阶段在青少年时期。如能经常参加锻炼，促进骨骼的生长发育，对形成较高的身材、端正的体型是十分有益的，同时由于肌肉的发达，可使身体丰满结实起来。进入青壮年，骨骼的发育已经定型，调整体形已不可能寄希望于增长四肢和身体的长度，改变身体的形态，只能靠改善肌肉的成分，增加肌肉的围径，调整肌肉与脂肪的比例关系来改善体形。具体调节的方法，一是通过增加肌肉的同时增加脂肪，使瘦长型的人丰满起来；二是通过增加肌肉同时消耗脂肪，使肥胖型的人瘦削下来；三是通过局部肌肉的运动压挤脂肪层，使局部松弛的皮下脂肪紧缩起来，并出现肌肉块垒。

二、形体美的内涵

形体，作为一种审美对象，在审美主体中极富魅力，它具有外在和直观的特点，是引导审美主体进一步发掘审美客体内在美的关键。形体美，除静态的美以外，还存在一种动态的美。它是人类在空间活动时显现出来的一种样式变化的美，集中体现在动作姿态中。正确的姿态，既体现人的精神面貌，又关系到身心健康。在日常生活中，可供人们作为审美对象对照的，则便是坐、立、行几种基本姿态。总之，形体美反映了审美主体对体态、姿态、举止等各方面的综合评价，追求塑造形体美，既是自身追求的目标，也是基本审美要求。

在对审美认识的评价中，气质、风度、性格、知识、修养等方面的审美价值是不容忽视的，这是因为人是肉体 and 精神的统一体。它以姿态美为基础。如果有了较好的姿态美，那么就可能有优雅的风度。风度可以表现出人的思想品质、精神面貌、文化修养，因此相对而言，风度是一种比较稳定的精神美。对于职业人来说，落落大方、谦让有礼、热情开朗、表情自然、待人诚实、作风正派等都是风度美的具体表现。

三、形体美的基本要素

形体美的基本要素分为均衡、对称、对比、曲线。

(1) 均衡是指身体各部分的发育要符合一定的比例。而这种比例关系必须符合人正常发育规律的特点,符合同年龄人的基本特征。一个健美的体型应给人产生两种感觉,即竖着的直立感和横着的开阔感。取得这两种感觉的前提是均衡。例如,头与整个身高,上肢、下肢与身高,躯干与身高的比例等,这是千百年来正常人体作用于人们的视觉所形成的一种习惯性的典型美,比如一个上身长、腿短的人出现在人们面前时,人们马上就可以得出上下不均衡的结论。均衡还指身体的协调。这种协调不仅包含人体各部分长度、围度和体积的协调,也包含色彩、光泽、姿态动作和神韵的协调。

(2) 人体的对称是指左右对称,从正面或背面看身体左右两侧要平衡发展,要做到对称轴的竖直,几条水平线(肩线、髋线、眉线)保持水平位置。在正常的站姿和坐姿时,人体的对称轴一定要和地面垂直。控制人体对称轴的重要部位是脊柱,脊柱的偏斜、扭曲必然破坏人体的对称。除此之外两肩、两髋、两膝、两外踝之间的连线都要与地面保持平行。同时,面部器官和四肢也要对称。因长期从事某种单一工作、劳作或不当的生活习惯形成的不良身体姿势,都会造成身体的不对称,身体的不对称容易影响人的内脏器官的正常发育,对青少年来讲更是如此。然而,绝对的对称往往给人以呆板和僵硬的感觉。人的细小部分的不对称,往往使人生动活泼起来。如发型,所佩戴装饰品,左右稍有变化,使对称变的活泼而有丰采。

由此可知,对称美和不对称美是相对的,不是绝对的,人们应在社会实践中不断地总结美的真谛,为美化人类生活而多做工作。

(3) 人的体型美要取得对比的关系效果,首先要达到性别对比效果,要取得性别的自然特征。其次要注意躯干与肢体部位,上肢与下肢的对比、关节与肌肉部位围径的对比。在人们的审美观点中,常遇到两种不同的事物并列在一起,由于它们之间的差异和衬补,使事物显得更完美。如形体上的大与小、长与短、粗与细、屈与直,节奏上的快与慢、轻与重,行动上的动与静,都可以形成鲜明的反差,相互强调、相互辉映。

人的体型也必须符合对比美的规律。人的体型要符合性别的特征,这是一种隐形的对比。男子需符合男性的阳刚之美,女子需符合女性的阴柔之美,对人的身体还要注意几个重要的对比,一是躯干与四肢的对比,躯干是人的枢轴,应该给人一种稳定的感觉。四肢是人的运动器官,则应给人以灵活的感觉,如果躯干不直,四肢僵硬,只会给人弱而笨的感觉。二是关节和肌肉部位的对比。肌肉部位粗说明肌肉发达,关节部位细,说明关节外附着的脂肪少,显得灵活一些。人的下肢是完成各种动作的支撑部位,上肢则是完成精细复杂工作的运动部位。由于功能不同,对比要求也不同,下肢要有粗线条和稳定的结构,上肢则要求有细线条和多变的结构。

(4) 人的体形还应取得曲线美的感官效果,即做到轮廓流畅、鲜明、简洁、线条起伏、对比起伏恰到好处,并具有性别特征,女子曲线纤细连贯、平滑流畅,要显示出柔润之美。人体的曲线是丰富多变的,这些曲线的起伏对比应该是生动而有节奏,如胸要挺、腹要收、背要拔、腰要立、肩要宽、臀要圆满适度、大腿修长、小腿腓部稍突出、脊柱正常的生理弯曲要十分明显。



第三节 塑造完美职业形象

一、定位你的职业形象

职业形象是指与职场角色相符合的可识别的个人品牌形象。完整的职业形象定位是指个人所选择的理想的职场角色身份、相应的角色规范与个性风格。角色规范主要包括能力资质和行为准则，个性风格则概括提炼个人外在形象与行事作风的整体特征，与个性的职业形象紧密相关。

自我形象管理的基本流程包括三个基本环节：形象定位、形象展示和形象监控。

（一）形象定位

形象定位的作用在于把反映个人内涵的价值信息外延化。其主要通过一组自我职场角色的形象规范和个性风格的关键词来刻画。

1. 形象规范

形象规范是当下社会关于某类角色外在形象特征的公式，反映人们对不同社会职能角色及其所属阶层所持有的一些外在形象特征的一致的刻板印象。例如，商务谈判中，一个值得信赖的企业管理者，应当着深色的西服套装；进一步地，套装剪裁与面料质地如何，穿着细节、服饰搭配怎样，皮鞋是否干净，以及言谈举止表现出怎样的礼仪修养，都会被认为是同其身份地位高低相对应的。

2. 个性风格

如果说角色规范体现了个人职业形象中隐含的社会共性要求，那么形象风格则更多地体现出个人的个性特征。个人风格管理包括个人形象风格的识别与确立，以及积极有效地表达所确立的风格。

风格为何物？从审美角度来看，人们惯常使用“气质”好坏来描述一个人的神韵、情调和气度。个人形象风格既受先天“气质”制约，也受后天“性格”影响。性格体现了人格的社会属性，是一个人一贯的和稳定的情感、思维和行为方式。而风格的表达并非是对个体气质和性格特征的完整如实的表现，而是通过审美加工的表达，是对个人人格的外在形象表现之共性的审美提炼。

因此，个人形象风格可以是后天塑造的，但也是相对稳定的。而风格管理是通过不时的检测和修正，确保在职业生涯的每一阶段都有可延续的与角色吻合的形象风格。

（二）形象展示

如果说个人的第一印象能促进良好的社会关系的构建，那么通过言谈举止所透露出的个人礼仪和情趣修养，将影响交往各方的情感、思考、行为和关系体验，这是形象定位的更深层次的表达。

主题各异但风格一致的形象设计方案，总是在特定场合下展示。TPO原则，也就

是因不同时间（Time）、地点（Place）和场合（Occasion）让形象展示恰如其分。职业形象展示最典型的场合有三种：公务场合、社交场合、休闲场合。

（1）公务场合。主要是职业人员在正常工作时间内置身其中的活动环境，包括例行办公和往来迎送等日常公务场合，以及会议、谈判、签约等郑重公务场合。

（2）社交场合。通常是指与公务紧密相关的社交活动环境，包括参观、探视、婚礼以及公共场所等一般性社交场合，还包括晚宴、聚会、舞会等隆重社交礼仪场合。

（3）休闲场合。通常指工作时间之外，自己独处或与家人朋友共度时光的环境，或与不相关者同处的公共场所。

完整的 TPO 原则，不仅要求在不同场合中仪容仪表要得体，还要求在不同场合中行为得体，举止优雅。个人要学会在不同场合下体现一致的形象定位，要学会使用适合不同场合的个人形象特征符号并了解不同场合下的礼仪规范。例如，谈判结束后马上参加晚宴的男士，只需换一条领带或加上一条西服胸袋巾，就可迅速从公务着装转换为社交服饰。

（三）形象监控

形象监控的过程，是自我形象的解读与鉴赏的过程。通过积极有效地对形象反馈信息进行收集、整理与分析，可以判断出自己在他人心中是否形成了符合预期的良好印象，进而在形象定位环节进行纠正。

下面列举一些简单可行的监控方法：

（1）委托法。委托专业形象顾问或具备相关知识经验的亲朋好友帮助采集和分析形象，并给予行动建议。

（2）优缺点列举法。定期罗列自己形象中的十大优点和十大缺点，据以有针对性地完善个人职业形象。

（3）偶像法。在实际生活中给自己找一个职业形象良好的可模仿和借鉴的同类角色，通过观察、比照、完善自己的形象。

（4）对比法。寻找一个在体色、体型和发肤质地等基本个体条件上与自己显著不同的时尚人士，对比双方的服饰、化妆与发型的异同点，确保自己的形象没有盲目跟随潮流，没有偏离形象定位及个性基础。

职业形象是一个内外兼修的，在职场上不要一味讲究外在美而忽视个人气质、仪态、行为举止。

二、职业形象中的仪容——培养职业亲和力的技巧

首因效应——英国著名的形象设计师罗伯特·庞德曾说：“这是一个两分钟的世界，你有一分钟展示给人们你是谁，另一分钟让他们喜欢上你。”在竞争激烈的社会中，良好的第一印象是一把打开机遇大门的钥匙，是在众多竞争者中脱颖而出的敲门砖。“第一印象”在心理学当中又被称谓“首因效应”，在通常的人际交往和互动中，第一印象的形成时间是非常短暂的，第一印象一旦产生，通常会直接左右人们对此人或此事物的评价的高低，会影响别人对人的专业能力和任职资格的判断，而且在很大



程度上还会决定着此后双边关系的优劣。而一个人的仪表在社会交往过程中是构成第一印象的主要因素。

（一）仪容基础

良好的仪容是尊重宾客的需要，是礼节礼貌的一种具体表现，也是礼貌服务的基本要求。它不仅满足客人的视觉美的需要，同时也使客人感到自己的身份地位得到承认，从而在求得尊重的心理上得到满足。

1. 修面：男士魅力的亮点

男士要注意经常修面，不留小胡子、大鬓角，要注意鼻毛是否超出国境（近距离交谈时，一般只看鼻眼三角区）；男士的长发来讲，应该前发不覆额（前面头发不能挡住额头），侧发不掩耳（两侧头发不能掩住耳朵），后发不及领。

2. 化妆：女士职业形象的标志

（1）职业妆容的基本原则

职业女性上班时应化淡妆，化妆不仅对别人是一种尊重，也使自己更充满活力与信心，给生活增添光彩。化妆要突出自然美，妆色柔和，不露化妆痕迹。化妆要扬长避短，自我分析是前提，通过化妆巧妙掩饰不足，突出优点。化妆要充分体现个体的气质和性格，用化妆品体现魅力。运用色彩造型，明暗起伏，凹凸变化，引导切割，错觉效应。

职业化妆禁忌：化妆要避人，不要当众表演。不能有人无人，拿起化妆盒就开始补妆。

● 职业化妆三要素：

眼睛——是个人思想和性格的镜子。

嘴唇——是显示整体美感的先决条件。

肤色——表现人物性别个性及其健康状况。

（2）职业淡妆的技巧（七大脸型的分析）

①标准脸型：长宽比例适中，下巴细圆弧，三庭五眼均衡标准。

眉头：鼻翼与内眼角延长线上；眉峰：鼻翼与眼珠外侧的延长线上；眉尾：鼻翼与外眼角的延长线上；眉头尖与眉尾尖应在统一水平线上；标准眼线：内眼角细、外眼角粗而向上翘；标致腮红：最高不能超过外眼角，最低不能低于嘴角与鼻翼的1/2处，最内是眼珠内侧到内眼角的1/2处；标准的唇：上1/3、下2/3。

②圆脸：脸型圆润丰满，额头及下额偏圆。

修饰技巧：侧影涂于腮两侧，亮色涂于额中部并一直延伸至鼻梁至鼻尖处；眼睛下方的外眼角处涂亮色；眼影：内眼角用重色强调，外眼角眼影不宜向外延伸，如果延伸出去会加宽脸型，使脸型更圆更宽；眉形：眉毛适合标准眉，修正时眉头压低，眉峰挑起，眉尾略短；鼻修饰：鼻子挺直，用硬线条争强立体，以减弱圆形脸的宽度感（用相反效果制作立体）；腮红：纵向、过渡自然。

③方脸：前额宽额骨方正，脸的长度和宽度几乎相等，给人感觉比较稳重、干练、缺少女性的温柔气质，化妆时以圆线条居多。

修饰技巧：侧影涂于腮两侧和额头两侧；亮色涂与“T”字部位，眼睛外侧的下方