

• 全球畅销图书文库 • 公关系列 •

[英] 玛丽·斯皮兰妮 著
黄余海 张 翔 译
张 军 审校

The background of the book cover features three men in dark suits and patterned ties. The man on the left is smiling and looking towards the camera. The man in the center is slightly behind the other two, also smiling. The man on the right is standing with his hands in his pockets, looking directly at the camera with a slight smile. The overall color palette is dominated by the dark tones of the suits and the warm, slightly reddish lighting of the photograph.

表现自己

■ 男性形象 指导

四川人民出版社

文库 ● 公

图书文库

C912.3

10

表现自己

● 男性形象指导

文库 ● 公关系列 ● 全球畅销图书文库 ● 公关系列 ●

四川人民出版社

1997·成都

文库 ● 公关系列 ● 全球畅销图书文库 ● 公关系列 ●

438600

(川)新登字 001 号

责任编辑:何朝霞

封面设计:文小牛

技术设计:杨 潮

Presenting Yourself: A personal Image Guide For Men
Copyright © 1993 by Mary Spillane
Chinese translation copyright © 1996
by Sichuan People's Publishing House
Published by arrangement with Judy Piatkus(Publishers)Ltd.
Copyright licensed by Art & Licensing International, Inc.
Bardon-Chinese Media Agency (International)
All RIGHTS RESERVED

全球畅销图书文库·公关系列

表现自我:男士形象指导

四川人民出版社出版(成都盐道街3号)

新华书店经销

中国建筑西南设计研究院印刷厂印刷

开本 850×1168mm1/32 印张 6.75 插页 12 字数 150 千

1997年5月第1版 1997年5月第1次印刷

ISBN7-220-03457-1/C·269

定价:14.50 元

目 录

第一章 个人形象——你自己的广告	(1)
坦诚面对自己形象的不足.....	(3)
个人形象的重要性.....	(4)
你的形象对你自己更重要.....	(5)
如何评估自己的形象.....	(6)
个人形象与工作环境的协调.....	(8)
第二章 个人形象与集体形象	(9)
公司的形象	(10)
个人形象的协同效应	(11)

表现自我：男士形象指导

私有的浪潮的影响	(12)
致力于更高的目标	(14)
个人形象与工作环境的协调	(16)
什么是最完美的形象	(18)
重视形象还是不屑一顾?	(18)
城市牛仔还是乡村骗子?	(19)
平易近人还是拒人于千里之外?	(20)
注重传统还是大胆创新?	(20)

第三章 你的形象适宜吗? (22)

第四章 最佳色调搭配 (28)

寻找最适合你的颜色	(28)
你的主色调	(30)
深色型男士	(32)
淡色型男士	(33)
淡色型男士适用的颜色	(34)
暖色型男士	(34)
暖色型男士适用的颜色	(35)
冷色型男士	(36)
冷色型男士适用的颜色	(36)
明净型男士	(37)
明净型男士适用的颜色	(37)
暗色型男士	(38)

暗色型男士适用的颜色	(38)
第五章 身材与服饰	(40)
根据你的体形挑选合适的服装	(40)
倒三角体形	(41)
直线型体形	(42)
鸭梨型体形	(43)
苹果型体形	(43)
根据你的身材挑选合适的服装	(44)
身长腿短型	(45)
四肢修长型	(46)
根据你的身架挑选合适的服装	(47)
第六章 西服的选择	(48)
英式西服	(49)
欧式西服	(50)
欧式变型式西服	(51)
美式西服	(53)
西装为你增色	(54)
购买西服的标准：质量优先	(55)
面料的选择	(56)
合适的重量	(57)
双排扣还是单排扣	(58)
双件套还是三件套	(58)

表现自我：男士形象指导

是否合身	(59)
尺寸大小	(59)
自我测量的方法	(59)
尺寸标准	(60)
挑选西服的原则：配套得体	(62)
上装	(62)
裤装	(64)
腰身	(64)
裤长	(65)
如何利用衣袋	(65)
内胸袋	(65)
外胸袋	(66)
外侧袋	(66)
边裤袋	(66)
后裤袋	(66)
外套：大衣、风雨衣	(66)
大衣	(66)
风雨衣	(67)

第七章 得本的行头

七种基本的西服搭配方式	(69)
深蓝色西服	(70)
灰色西服	(70)
其他颜色的西服	(71)
细条纹西服	(71)

“威尔士王子”方格西服	(72)
宽松的休闲西服	(72)
晚礼服	(74)
不同凡响的衬衫	(76)
面料	(76)
颜色	(77)
衣领	(77)
袖口	(79)
衣袋	(80)
领带	(81)
胸袋手帕	(84)
皮鞋	(86)
如何保养皮鞋	(87)
袜子	(87)
皮带和吊裤带	(89)
第八章 精致的饰品	(90)
眼镜	(90)
珠宝饰物	(92)
手表	(92)
钢笔	(93)
手提包和公文包	(93)

第九章 成功的妆饰 (95)

你的身体 (95)

修面液和香水 (96)

脸 (97)

多余的毛发 (98)

眉毛 (98)

浓眉 (98)

外露的鼻毛和耳毛 (99)

络腮胡子 (99)

小胡髭和胡须 (100)

肉疣和痣 (101)

牙齿 (101)

手 (103)

每天的保养 (103)

每周的保养 (103)

你的头发 (104)

头皮屑 (104)

剪发 (105)

短发 (105)

稀少的头发 (105)

浓密的头发 (106)

卷发 (106)

长发 (107)

妆饰的方法 (107)

第十章 健康对成功的重要性	(109)
臃肿的体形让人另眼相待	(110)
自我控制	(111)
你是否拥有一个健康的身体	(112)
散步	(114)
让运动溶入你的生活	(115)
美妙无比的运动	(116)
第十一章 声音的魅力	(117)
你的声音动听吗?	(118)
努力改善自己的声音	(119)
为演讲作准备	(120)
放松自己	(121)
深呼吸	(121)
润滑你的声带	(122)
请教专家	(123)
第十二章 在会场上展示你的魅力	(124)
团体会议	(125)
作为一名参与者	(125)
与你的部下	(127)
与你的同事	(128)
与会议主持人	(129)

其他需要注意的问题	(129)
作为会议主席	(130)
穿着	(131)
座位	(132)
正确的肢体语言	(133)
一对一的会议：面试	(134)
面试中的穿着	(135)
在面试中如何表现自己	(136)
面试中可能会碰到的问题	(137)
握手的方式	(138)
捏碎骨头般的握手	(139)
握手时保持一定的距离	(139)
正确的握手方式	(140)
谁该首先伸出手来	(140)

第十三章 自我表现的技巧 (142)

内部会议（一般不超过 15 人）	(143)
正式场合的自我表现技巧	(144)
穿着	(144)
肢体语言	(145)
非正式场合的自我表现技巧	(147)
穿着	(147)
肢体语言	(148)
听众众多的场合	(149)
你是你自己最重要的支持者 / 对自己要有信心	(149)

会场布局	(150)
演讲台	(151)
讲台背景	(152)
灯光	(152)
穿着	(153)
自我表现的其他技巧	(153)
第十四章 如何建立你的公众形象	(155)
电视	(156)
为电视采访作准备	(156)
如何接受采访	(158)
你的发言内容	(158)
采访记者	(159)
你的电视形象	(160)
穿着	(160)
上镜前的化妆	(161)
高技能上色	(162)
自然的粉底色	(162)
避瑕膏	(162)
敷粉	(162)
眉毛	(163)
发型	(163)
眼镜	(165)
坐姿	(166)
面部表情和手势	(166)

表现自我：男士形象指导

成功始于良好的公众形象·····	(168)
政治家们配偶的形象·····	(171)
完善你的公众形象·····	(171)
外形化妆的建议·····	(173)

第十五章 走向世界····· (177)

专心学习·····	(177)
辨别是非·····	(180)
交往障碍·····	(181)
肢体语言·····	(182)
界限·····	(182)
握手、问候·····	(182)
姿势·····	(184)

结束语——最大限度地发掘自己的魅力····· (185)

第一章 个人形象——你自己的广告

请 读者稍停片刻，问问自己为什么购买这本书？也许是朋友向你推荐的？或者你随便翻翻而产生了兴趣？其实我们每个人或多或少都存在着一些形象方面的问题，而且这种问题也已影响了我们的工作和生活。你如何评价自己的形象？你想别人怎样看你，特别是那些与你初次见面或对你不甚了解的人？你想给别人留下什么印象？你想具有哪些品质并且希望别人认为你具有哪些品质？

以下列有部分形容词，其中一些可能适合描述你。请你从中选择三个你最希望别人用来描述你的词。

·可以合作的 ·成熟的 ·年轻的

- | | | |
|--------|--------|--------|
| ·有吸引力的 | ·友好的 | ·温文尔雅的 |
| ·和蔼可亲的 | ·学识渊博的 | ·有能力的 |
| ·聪明伶俐的 | ·充满活力的 | ·有效率的 |
| ·功成名就的 | ·遵章守纪的 | ·强有力的 |
| ·可以信赖的 | ·有创造力的 | ·野心勃勃的 |
| ·工作勤奋的 | ·有组织性的 | ·有影响力的 |

请选出三个，然后好好想一想，在自己的工作经历中别人在这三个方面到底是如何评价你的？

假想你自己正和一位同事在办公室附近的一家咖啡馆里喝咖啡，这时，你的竞争对手公司的一位经理走了进来，并且过来和你们聊了几分钟。我们还假设你的这位同事以前就在那家公司工作。在这短短的几分钟里，你知道你给他留下了什么印象？如果请他用三个词来描述，他会使用你刚才选择的那三个词吗？如果你想使自己看上去既聪明又富有创造力，而又不能通过在这几分钟内独自的夸夸其谈来表现，那么该怎么办呢？你如何能让别人不通过你上司的介绍而觉得你在工作上既可信任又富有效率呢？不靠夸耀自己的成就，你又如何能使自己看上去是个成功的人士，或至少将来会成功呢？

答案是：通过你的形象来展示。你的衣着、服饰、声音和举止会告诉别人你是个什么样的人，即使别人对你并不太了解，我们通常在初次见面的几分钟内就会评价一个人的素质、背景和能力。如果你衣着保守，服饰古板传统，没有一点新意，别人怎么有机会知道你具有创造力呢？如果你言谈吞吐，眼神飘忽不定，别人就会更多地把你当作一个缺乏自信的人，又怎么会认为你是一位成功的人士？某些人的指甲被自己咬得见肉，你会认为他是

一个守纪律的职员吗？如果在早晨你就大喝汽水，你觉得自己成熟而温文尔雅吗？所以我们说，你的眼神，你的说话方式，你的一切举止，也即你的形象就是你最基本的信息，其他人通过这些信息就会知道你是什么样的人，或者从某种程度上说你将来会成为什么样的人。

坦诚面对自己形象的不足

听我说到你的服装、举止甚至喝什么饮料都如此重要，你可能会轻率地认为这些都是表面的，浅薄而又可笑的。千万不要这样认为，但也别以为我会教你一些骗人的把戏，隐藏真实的自我去蒙骗世人。

如果你想使自己的形象能有积极的效果，首先你必须诚实为人。你的形象所反映的本应就是你内在所具有的。假如什么时候你的某个期望落空了，这时你的整个形象肯定是沮丧的。但这并不意味着你不能克服这些缺点。如果你害怕在大庭广众面前演讲，那么你就应该学会如何放松自己，更好地准备和完成演讲；如果你的衣着总是不对劲，你就应该学会怎样穿得更得体、更精神；如果你的父母没有教给你更多的就餐礼仪，那么现在学习也不迟，只要经过五星级饭店里一二次就餐礼仪学习，你很快就会掌握。

成功的个人形象会使别人对你更了解，也会令你在任何场合都会更加神采奕奕，信心十足。

个人形象的重要性

我想再一次向你说明，对于个人形象对每个人职业前程的重要性，我并非唯一的鼓吹者。研究表明，较好的形象会给你带来更多的就业机会，而糟糕的形象则又能使你失去许多机会。如果你想事事都不落在别人后面，那么完美的形象就更重要了。

在美国和欧洲，高级经理和人事主管们真诚地告诫人们：在对未来工作的全方位思考中必须注意个人形象方面的问题。Robert Half 研究所以我们咨询中心的名义，在 1992 年 6 月对美国一些公司的 300 名高级财务及人事主管作了全面的调查，结果有 93% 接受调查的人员认为在招收职员时个人形象是关键的因素之一。接受调查人员的职位越高，就越认为个人形象对于工作的成功越重要。在如今竞争日益激烈的就业市场上，仅仅持有资格证书，甚至有工作经验都是不够的，雇主们的要求也越来越高了。

在 1990 年，来自 Syracuse 大学管理学院的研究人员对《幸福》杂志所列前 1000 家大公司的高级执行经理和人事主管同样作了全面的调查，结果表明其中有 96% 的人不仅认为个人形象非常重要，而且特别强调在某些较外向性的工作部门，像营销部、人力资源部、财务部等部门中个人形象的至关重要性。即使你在发展研究部这样较内向的部门工作，良好的个人形象也会大有益处。但遗憾的是现在很少有公司能够提供形象训练，虽然 86% 的公司也意识到令客户满意的形象会带来更丰厚的利润。

下面是 Knoll 和 Tankersley 研究所的一些有趣发现：

●交流技巧（写作能力、语言能力、风度）是良好个人形象