



青年 职业形象 管理手册

QINGNIAN ZHIYE XINGXIANG
GUANLI SHOUC

陈 郁 尹青骊 李伊涵 刘宝华 ©著
新媒体交互设计师 郑 奇



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



青年 职业形象 管理手册



陈 郁 尹青骊 李伊涵 刘宝华 ©著
新媒体交互设计师 郑 奇



人民邮电出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

青年职业形象管理手册 / 陈郁等著. — 北京 : 人民邮电出版社, 2017. 10
ISBN 978-7-115-46704-1

I. ①青… II. ①陈… III. ①青年—形象—设计—手册②职业选择—礼仪—手册 IV. ①B834.3-62
②C913.2-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第203978号

内 容 提 要

本书是专门针对青年的职业形象设计而编写的教程, 书中分为男生篇、女生篇和礼仪篇三部分内容, 分别对男士职场仪容、服装、服饰管理, 女士职场妆容、服装、服饰管理以及面试基本礼仪进行了详细深入的求职形象设计指导。同时, 书中还有多个视频, 通过课前介绍、“HR说”等小栏目使读者多方位了解求职形象。

本书适合职业规划导师、大学毕业生、求职新人等阅读。

-
- ◆ 著 陈 郁 尹青骊 李伊涵 刘宝华
责任编辑 李天骄
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 6.5 2017 年 10 月第 1 版
字数: 149 千字 2017 年 10 月北京第 1 次印刷
-

定价: 59.00 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号

目录

CONTENTS

第一部分 男生篇

第一章 男生职场仪容管理 /7

第一节 打造型男“关键点”——仪容仪表 /7

第二节 塑造型男“靓点”——完美发型 /13

第二章 男生职场服装管理 /16

第一节 职场型男标配“神器”——职场衬衫 /16

第二节 职场型男经典“搭档”——男士西裤 /24

第三节 职场型男“必杀技”——西装搭配 /30

第三章 男生职场服饰管理 /39

第一节 职场型男“点睛之笔”——多彩领带 /39

第二节 职场型男“隐形绅士”——精致腰带 /44

第三节 职场型男的“精气神”——鞋袜搭档 /47

第二部分 女生篇

第四章 女生职场妆容管理 /52

第一节 打造靓丽“女神”——清新妆容 / 52

第二节 塑造“女神”新形象——精致发型 / 62

第五章 女生职场服装管理 /67

打造完美职场“女神”——服装搭配 / 67

第六章 女生职场服饰管理 /79

第一节 职场“女神”点睛之笔——多彩饰品 / 79

第二节 职场明艳“女神”形象——百变丝巾 / 85

第三节 职场“女神”专属装备——高跟鞋 / 90

第三部分 礼仪篇

第七章 面试的基本礼仪 /96

基本礼仪与面试礼仪 /96



青年 职业形象 管理手册



陈 郁 尹青骊 李伊涵 刘宝华 ©著
新媒体交互设计师 郑 奇

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

青年职业形象管理手册 / 陈郁等著. — 北京 : 人民邮电出版社, 2017. 10
ISBN 978-7-115-46704-1

I. ①青… II. ①陈… III. ①青年—形象—设计—手册②职业选择—礼仪—手册 IV. ①B834.3-62
②C913.2-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第203978号

内 容 提 要

本书是专门针对青年的职业形象设计而编写的教程,书中分为男生篇、女生篇和礼仪篇三部分内容,分别对男士职场仪容、服装、服饰管理,女士职场妆容、服装、服饰管理以及面试基本礼仪进行了详细深入的求职形象设计指导。同时,书中还有多个视频,通过课前介绍、“HR说”等小栏目使读者多方位了解求职形象。

本书适合职业规划导师、大学毕业生、求职新人等阅读。

◆ 著 陈 郁 尹青骊 李伊涵 刘宝华

责任编辑 李天骄

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 787×1092 1/16

印张: 6.5

2017 年 10 月第 1 版

字数: 149 千字

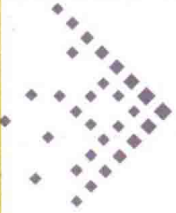
2017 年 10 月北京第 1 次印刷

定价: 59.00 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号



编委会

(以姓氏拼音为序)

包青林	高 洁	关长海	关麟凤
李朝辉	李家华	梁 英	林成涛
刘 锐	孟素艳	苏丁丁	孙 眉
陶云明	汪 琳	王 猛	王效斌
王学滨	于洪泽	张仲域	赵 冰
赵 争	朱 钢	朱俊玲	

序

职业形象不同于一般大众心目中的普世审美标准，而是从业者根据行业和岗位要求，通过对服装服饰、妆容、肢体动作、语言等各个环节的规则了解和内化训练，呈现出符合行业期待的个人或团队形象，引起公众对从业者专业度的心理认可，从而获得第一印象“信任”的形象。对职业形象的正确认知和自我实施作为新型职场技能，既可以使从业者获得就业的机会，也可以提升其职场竞争力。职业形象的训练也是在构建职场的生活方式。

作者陈郁是专注于职业形象研究长达 20 多年的学者和教育工作者，她带领其团队一直活跃在该领域研发、教育培训一线。2010 年，她从专业教师岗位转到高校就业岗位之后，又敏锐地发现了大学生求职形象研究的迫切性及教育的重要性，而这正是本书编写的初衷。

日前，“青年就业见习计划”位列 10 大重点项目的第 4 位。高度专业化的就业指导内容之一的职业形象，作为可视化职业素质，是从业者获得见习、就业机会的第一步。

传统就业指导的重点、难点问题职业形象的有效教育。学员迈向职场的第一步是要通过面试拿到工作机会，而面试时良好的第一印象始于职业形象，是可视化的职业素质。职业形象学习的难点在于实操性强，所需练习不适合在教室进行。该教材通过引导学习流程及其配套程序，解决了学生随时随地练习的专业指导问题。

本书是一本以个人研究成果为主，通过互联网教育技术引导学生学习的图书，是内容团队与技术团队合作的结晶，也是一本创新之作。

劉元陽

目录

CONTENTS

第一部分 男生篇

第一章 男生职场仪容管理 /7

第一节 打造型男“关键点”——仪容仪表 /7

第二节 塑造型男“靓点”——完美发型 /13

第二章 男生职场服装管理 /16

第一节 职场型男标配“神器”——职场衬衫 /16

第二节 职场型男经典“搭档”——男士西裤 /24

第三节 职场型男“必杀技”——西装搭配 /30

第三章 男生职场服饰管理 /39

第一节 职场型男“点睛之笔”——多彩领带 /39

第二节 职场型男“隐形绅士”——精致腰带 /44

第三节 职场型男的“精气神”——鞋袜搭档 /47

第二部分 女生篇

第四章 女生职场妆容管理 /52

第一节 打造靓丽“女神”——清新妆容 / 52

第二节 塑造“女神”新形象——精致发型 / 62

第五章 女生职场服装管理 /67

打造完美职场“女神”——服装搭配 / 67

第六章 女生职场服饰管理 /79

第一节 职场“女神”点睛之笔——多彩饰品 / 79

第二节 职场明艳“女神”形象——百变丝巾 / 85

第三节 职场“女神”专属装备——高跟鞋 / 90

第三部分 礼仪篇

第七章 面试的基本礼仪 /96

基本礼仪与面试礼仪 /96

第一部分 男生篇

第一章

男生职场仪容管理

知己——你离职场男神有多远

听“HR说”，了解你不知道的面试细节。

《“HR说”面试之职业形象1》
(扫描二维码观看微视频)



课前准备：

- 1 / 你重视脸部清洁护肤吗？（重视、不重视）
- 2 / 你认为职场男生应该做面部修饰吗？（应该、不应该）
- 3 / 你认为职场接受男生只戴镜架不戴镜片吗？（接受、不接受）
- 4 / 你认为男生可以涂护唇膏吗？（可以、不需要）

扫描封底的二维码，上传你的答案。这是评估你的“职场男神”指数的重要依据哦！

知彼——你需要知道的职场男神要素

第一节 打造型男“关键点”——仪容仪表

现代社会对个人仪容仪表的维护和保养已经达成一定的共识，即健康、美观和追求个性。相对于女士而言，男生的面部保养和维护没有那么复杂和烦琐，但进行个人形象的清洁、保养和修饰的方法已被越来越多的男生接受和认同。作为刚刚踏入社会的大学生，了解一些基础的面部维护方法还是非常重要的。下面就从清洁和修饰两个方面进行介绍。



图1 清爽俊逸的职场型男造型

一、男生面部的基本清洁保养

1/ 男生面部清洁方法

男生面部经常会出现的问题就是“青春痘”，这一现象除了个人内分泌方面的原因之外，也与脸部毛孔腺体分泌物过多有关，导致毛孔堵塞，出现“痘痘”。因此，正确及时的面部清洁是有效减缓这一问题的方法。以下方法会指导大家进行正确的面部清洁，以提升你的型男魅力指数。

1) 了解皮肤的质地

油性皮肤的男生容易长痘痘或暗疮，若护理不当（比如经常用手去挤压）会留下凹洞疤痕，因此，做好控油是重要基础，特别推荐你选择有控油效果的洗面用品。

干性皮肤的男生毛孔较小，洗完脸之后容易出现紧绷感，脸部容易脱皮，因此保湿是第一要务，尽量避免使用肥皂类的洗涤用品，特别推荐你使用补水保湿的洗面用品。

2) 面部清洁的正确步骤

温水湿脸—使用洗面奶—搓洗面部—冷水洗净—毛巾按压—涂爽肤水—涂护肤品

3) 日常护肤要点

清洁：保持皮肤的干净清爽是护肤的最重要因素，早晚洗脸之后及时涂抹护肤品是良好的生活习惯，贵在坚持。

保湿：尤其对于干性皮肤的男生，使用保湿护肤品之后建议使用含油成分的营养霜。

防晒：皮肤最怕的侵蚀就是烈日暴晒，这会加快皮肤的老化，并且造成油脂分泌过剩或者生成暗斑。防晒是男女生护肤的必修课！

2/ 日常面部护理细节

皮肤护理：早晚做好日常清洁；防晒保湿是基础环节；不要用手挤压粉刺；选择适合自己肤质的护肤用品。

鼻子护理：及时修剪鼻毛；关注鼻翼两侧的毛孔；不用力擤鼻子，不抠鼻子；利用淡盐水清洗鼻腔有利于健康。

胡须护理：使用剃须膏或刮胡液；确保剃须时不损伤皮肤；剃须后使用须后水、润肤露等进行护肤。

耳朵护理：保持耳孔周边的清洁非常重要；洗澡时一定不要忽略耳部的清洗；在商务类场合不能使用耳部装饰；公共场合不能掏耳朵。

牙齿护理：使用正确的刷牙方法；使用漱口水，保持口气清新；饭后养成漱口的习惯；不在公共场合剔牙。



图2 正确的面部清洁方法很重要

3/ 男生面部护理基础用品



图3 要使用适合男士的护肤品

选择男生护肤用品的重要原则就是：适合自己，男生专用。

也就是说，一定要在了解自己肤质的基础上进行选择；不可使用女性护肤品，因为两者成分（pH值）是不同的。以下介绍几种男生专用的基础护理必备用品，助力你养成型男的良好生活习惯。

洁面用品：日常清洁最基本的配备。要根据自己面部的干、油肤质进行选择，分别有洗面奶、洗面霜、香皂等。

剃须膏：男生剃须时采用湿剃的必备辅助用品。湿剃既能很好地解决剃须的问题，又间接达到了洁面的效果。因此，向各位男士强力推荐这种剃须方式。

须后水：也可以用爽肤水替代。它的作用主要是保湿、收缩毛孔和紧致皮肤。

护肤霜：这是养护皮肤的重要手段之一，要根据自己的肤质进行选择；夏天可以是护肤乳液，冬天最好使用霜膏类护肤品。

防晒霜：要根据自己的干、油肤质进行选择，在夏天它更是皮肤护理的必备品哦！

选购 tips：

1. 吸烟、喝酒都是护肤的“劲敌”，尤其会造成皮肤粗糙、粉刺、暗疮和酒糟鼻的形成，请各位男生务必严控。
2. 适当地使用一些面膜也是护肤养肤的有效手段，既经济又见效，建议型男们尝试一下。
3. 冬季使用护肤唇膏是型男实现精致生活的有效途径之一，也是提升生活品质的重要手段。

二、男生面部修饰“道具”——眼镜

在现代社会，佩戴眼镜已经不仅仅是解决视力不佳的问题，它已经成为很多男生和女生用于修饰面部的“新宠”。选择正确、合适的眼镜形状，不仅会对脸型起到修正作用，还能有效塑造独特的个人魅力。

1/ 眼镜的基本结构

眼镜的构成比较简单，包括镜框、鼻梁、鼻托、桩头、镜腿、铰链和螺丝几个主要部分。

2/ 眼镜框常见材质

金属材质：这类镜框的金属材质以合金类为主，它的优点是耐磨性和耐腐蚀性较好，造型的强度较好，不易变形，牢固度高；其缺点是个别合金系列镜框对一些皮肤敏感人群会造成过敏反应。

塑料或树脂材质：这是化学合成材质，优点是造型丰富，色彩多变，强度较高，使用寿命较长；其缺点是耐腐蚀性差，且有一定的化学味道。



图4 使用眼镜可以起到修饰面部的作用

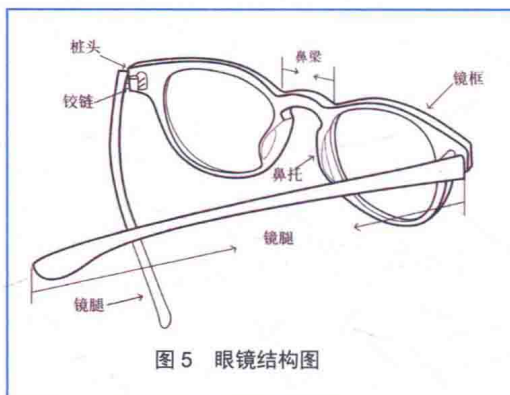


图5 眼镜结构图



图6 金属镜框



图7 树脂镜框

天然材质：例如特殊木材、玳瑁、动物的头角等。还有一些贵金属类的镜架，它们品质高端，属于奢侈品范畴，价位也就高一些。

除了以上三种之外，还有就是将上述材料混合搭配使用，例如树脂类的镜腿加上合金类的镜框，也比较常见。

3/ 镜框的常见造型

全框架：最基础的眼镜框架，可以装配较厚的镜片。

无框架：没有外围的镜框圈，只有金属鼻梁和镜腿。

半框镜架：镜框的上半部分是金属或板材质地，下半部分使用细尼龙丝作为框架边缘，起到固定的作用。

组合架：在镜框前面夹另一组镜片，可以上翻，适合近视患者及户外遮阳使用。

折叠架：镜架可以折叠成4折或6折，收纳方便，多作为老花镜使用。

选购 tips：

1. 镜框的款式要与自己的脸型进行搭配，起到既实用又美观的作用。
2. 两个镜片的光泽度要保持一致，镜片无划痕。
3. 要注意观察镜架腿、鼻托、铰链、螺丝等细节的精致程度。
4. 了解镜架的材质标识：GF 为包金架、GP 为镀金架、Ti-P 代表纯钛、Ti-C 则代表钛合金。
5. 面部五官结构清晰、轮廓起伏较大的男生适合选择廓形简单的眼镜，尤其是无边框眼镜更能突出英俊的五官造型。
6. 面部五官比较柔和、轮廓起伏比较平的男生，可以尝试廓形夸张或者鲜明的眼镜，利用眼镜制造面部的层次感也是不错的方法。
7. 宽边眼镜有减龄的效果，但是不适合脸小、五官较小的男生。
8. 眼镜的颜色在商务类场合不宜过于夸张花哨，传统的黑色、棕色或金属色是比较保险的选择。

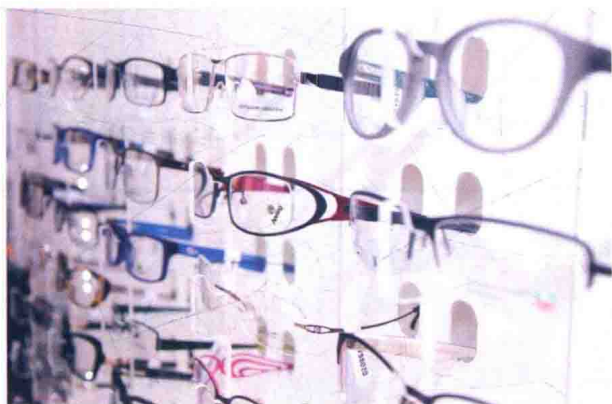


图8 丰富多彩的眼镜



图9 选购适合自己的眼镜很重要

4/ 眼镜与脸型的搭配

“O”字脸：适合廓形有延伸感的镜架外观，忌圆形镜框。

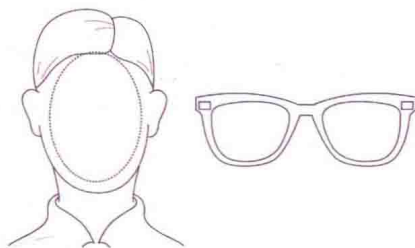


图10 “O”字脸适合的镜框

“国”字脸：适合有曲线感的镜框，可增加脸部的弧度效果，减弱直线感。

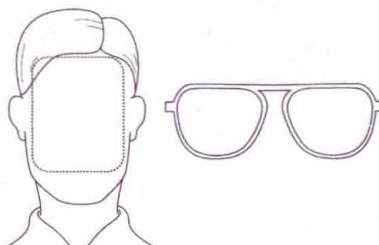


图11 “国”字脸适合的镜框

“甲”字脸：适合方形镜框造型，能够适当增加脸下部的扩张感，转移尖下巴的视觉焦点。

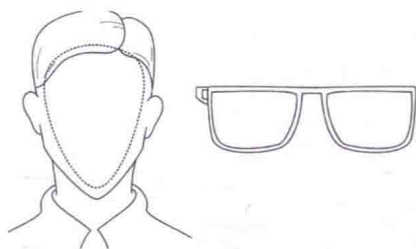


图 12 “甲”字脸适合的镜框

“申”字脸：适合圆形镜框，可通过镜框的曲线弧度适当柔和脸部的直线拉伸感。

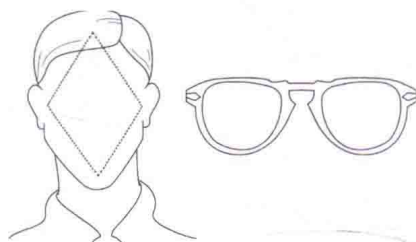


图 13 “申”字脸适合的镜框

“由”字脸：适合上半部分有扩张感或者直线条的镜框，可减弱头部上尖下宽的视觉效果。

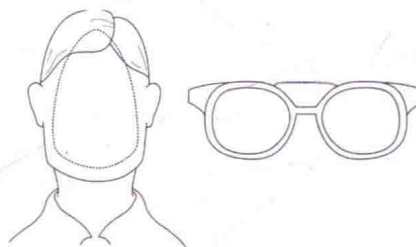


图 14 “由”字脸适合的镜框

百战——你的职场男神养成之路 1

- 1 / 你的面部属于哪种肤质？（均衡、出油、偏干、起皮）
- 2 / 你的洁面用品属于哪种类型？（男用、女用、中性、其他）
- 3 / 你剃须采用哪种方式？（湿剃、干剃）
- 4 / 你戴眼镜吗？（戴、不戴）
- 5 / 如果你戴眼镜，应聘前你会考虑换一副符合职场要求的眼镜吗？（会、不会）

扫描封底二维码，上传你的答案，这是评估你的“职场男神”指数的重要依据哟。