

形象

如何在不知不觉中改变你的人生



形象是一个人行走社会的通行证

价值百万

都可以有 **别样的人生**

中国华侨出版社
桑楚——主编

形象

如何在不知不觉中
改变你的人生

桑楚 / 主编

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

形象 : 如何在不知不觉中改变你的人生 / 桑楚主编

— 北京 : 中国华侨出版社, 2017.10

ISBN 978-7-5113-7033-4

I . ①形… II . ①桑… III . ①个人 - 形象 - 设计

IV . ① B834.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 218999 号

形象 : 如何在不知不觉中改变你的人生

主 编: 桑 楚

出 版 人: 刘凤珍

责任编辑: 待 宵

封面设计: 李艾红

文字编辑: 于海娣 贾 娟

美术编辑: 李丹丹

图片提供: 东方 IC

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 8 字数: 230 千字

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

版 次: 2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-7033-4

定 价: 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层

邮 编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

人的形象价值是无限的：你的穿着打扮显示着你的品味和爱好，你的言谈举止是个人修养的明证。而且，形象和性格有着密不可分的联系。形象改变了，你的性格也有可能跟着改变。形象的变化有时候不仅会改变性格，甚至还会改变人生。

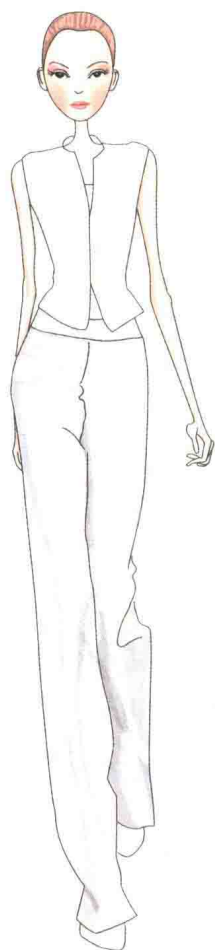
形象不只是外表，还是精神气质和个人修养由内到外的体现。天生拥有良好的外形当然是非常幸运的，然而，这却不能代表你的全部形象，良好的形象来自于你自己的努力发掘，来自于你的理智的分析，来自于聪明的装扮和举止。

如果到了该改变生活的时候，那么就应该从改变形象开始：穿得一定要像个成功者；掌握良好的沟通和交流技巧；正确使用身体语言；注意在细节问题上保持形象……始终注重个人形象的培养和提升，终将与最好的一切相遇。

为了帮助现代人更好地塑造和提升个人形象，我们推出这本《形象：如何在不知不觉中改变你的人生》，全书图文并茂，分别从穿着服饰、仪容修饰、气质修养、交往礼仪、行为举止等方面阐述了提升个人形象的方法，指导和帮助广大读者塑造积极、诚信、友

善的整体形象，不断提升个人的精神面貌和工作效率，从而找到属于自己的幸福。

好的形象代表的是一种高尚的品格，它没有一劳永逸的终点和归宿，而是需要我们用毕生的时间和经历去雕刻，去历练。阅读本书，一定会帮助你塑造适合自己的最佳形象，让你的形象增添你的信心和力量，让你成为一个备受青睐的人，一个同事喜欢、领导重视的人，让你不断挖掘自身的资源，在人生的道路上纵横驰骋，让你在追求成功的道路上无往不胜——让你在不知不觉中改变自己的人生。



第一章 形象影响你的人生

第一节 成功人生，赢在形象 / 2

好形象为你赢得完美人生 / 2

好形象更能打动人心 / 4

好形象是成功的关键 / 6

良好形象为你带来好运 / 8

形象可以为事业代言 / 12

第二节 保持好形象，成功机会多 / 15

好形象有时胜过好成绩 / 15

好形象能够推动成功 / 17

保持好形象，成功机会多 / 18

热情的形象影响人生际遇 / 21

不服输的形象会打动命运之神 / 23

第三节 好形象让你脱颖而出 / 25

真诚的形象帮你构建良好的人际关系 / 25

亲和力是你吸引他人的能量 / 28

热情不过度，关系才稳固 / 29

第二章 你穿的不只是衣服

第一节 会穿的人运气都不会太坏 / 32



“以貌取人”是人类的本性 / 32

一见钟情“钟”外表 / 34

多数企业“以貌取人” / 36

BQ：职场通行证 / 38

第二节 永远不要把钱交给穿破皮鞋的人 / 42

合理着装，增强自信 / 42

正确搭配，增加气势 / 44

服饰能让你更具说服力 / 47

人们信赖衣饰亲切的人 / 49

柔化穿着，能借外力 / 52

用衣服包装自我，用自信打动他人 / 54

第三节 穿对衣服做对事，人生将会大不同 / 58

体型有区别，穿衣有不同 / 58

女性自信着装的原则 / 60

西装穿正确，更显魅力风采 / 63

男士穿西装要讲究细节 / 65

着装要讲究 TPO / 67

第四节 你和成功的距离，可能仅仅是一件配饰 / 70

领带，男人的自我宣言 / 70

巧戴丝巾，彰显女性魅力 / 72

不要忽视袜子的搭配 / 73

妙穿丝袜，魅力加倍 / 75



包包选对，为形象增色 / 77

腰带凸显品位 / 80

眼镜塑造男人个性形象 / 82

项链佩戴得当添光彩 / 83

手表是男人的珠宝 / 86

第三章 魅力妆容，让你一直美下去 ~

第一节 仪容要美化，形象才优化 / 90

面容修饰，铸出亮丽容颜 / 90

不同的脸形，不同的修正技巧 / 92

好形象从“头”出发 / 94

迷人的双眼需要外护和内养 / 97

4招让颈部展示青春魅力 / 100

第二节 美丽有缺憾？化妆来拯救 / 102

精致唇妆，打造完美双唇 / 102

鼻部化妆的诀窍 / 105

眉部化妆的正确方法 / 108

眼部化妆的技巧 / 111

妆容持久的小技巧 / 115

第三节 做“秒杀”不同场合的百变女人 / 117

得体妆容的“8字箴言” / 117

面试妆容，自然、自我 / 119

职业妆，体现专业形象 / 123

生活妆，淡雅、动人 / 125



宴会妆，展现不一样的自己 / 126

舞会妆，将最闪亮的你展现出来 / 127

第四章 有怎样的气质，就有怎样的人生 ~

第一节 第一印象永远没有第二次 / 130

这是一个两分钟的世界 / 130

培养快乐心情，树立乐观形象 / 133

微笑使对方在第一时间喜欢你 / 136

热情大方的形象更深入人心 / 138

第二节 让你自己看起来像个成功者 / 141

打造自己的外形 / 141

增强吸引力 / 142

与成功者为伍 / 145

塑造成功者的气场 / 147

第三节 气质优雅，会让你走得更远 / 150

精神健康的人，拥有朝气蓬勃的形象 / 150

乐观，让你拥有容光焕发的形象 / 152

才情是一件美丽又耐穿的衣裳 / 154

谦虚是提升形象的一种大智慧 / 156

让修养渗透在每一句话中 / 158



第五章 有“礼”走遍天下 ~

第一节 好礼仪决定好人生 / 162

面试时的自我介绍礼仪 / 162

同事相处，礼仪让气氛更和睦 / 164

注重办公礼仪，塑造职场专业形象 / 167

第二节 你在品味食物，别人在品味你 / 170

用餐时需注意细节 / 170

杜绝不良用餐习惯 / 172

找对自己的位置最重要 / 174

喝酒有大学问 / 176

第三节 以礼相待，宾主尽欢 / 179

用次序礼仪体现接待规格 / 179

做好拜访前的预约 / 181

无事也要常登“三宝殿” / 182

饮茶礼仪：斟茶与敬茶体现修养 / 184

宴席上的接待礼仪 / 186

饮咖啡礼仪：轻缓吸饮不出丑 / 189

送客礼仪：做好“身送七步” / 193



第六章 秘密全在小动作里 ~

第一节 你的手会“说话” / 196

你的手会“说话” / 196

把握握手的分寸 / 199

女性应注意的握手细节 / 201

轻触他人的手，让你给他人留下好的印象 / 202

双手叉腰——你的形象更具威慑力 / 204



第二节 人际交往，谁说微表情不管用 / 206

成功地运用目光，胜过千言万语 / 206

真诚的微笑使你的形象闪光 / 208

轻抬眉毛表达好感 / 210

第三节 这些举动出卖了谁 / 212

脚踝相扣 / 212

双臂交叉 / 214

头枕双手 / 216

紧握双手 / 217



第七章 一开口就能说服所有人才叫会沟通 ~

第一节 为什么有些话人们不爱听 / 220

过分炫耀会拉低形象 / 220

喋喋不休让人生厌 / 222

过多的客气话让形象打折 / 224

第二节 会说话的孩子才有糖吃 / 226

恰当的称呼打造你的懂礼形象 / 226

看清身份再开口 / 228

从对方的兴趣入手 / 230

第三节 话说对了，你就赢了 / 233

在恰当的时机说正确的话 / 233

常说“谢谢”的人惹人爱 / 235

用好“对不起”之外的道歉语言 / 238

不当面纠正他人的错误 / 240

第一章



形象影响你的人生

成功人生，赢在形象

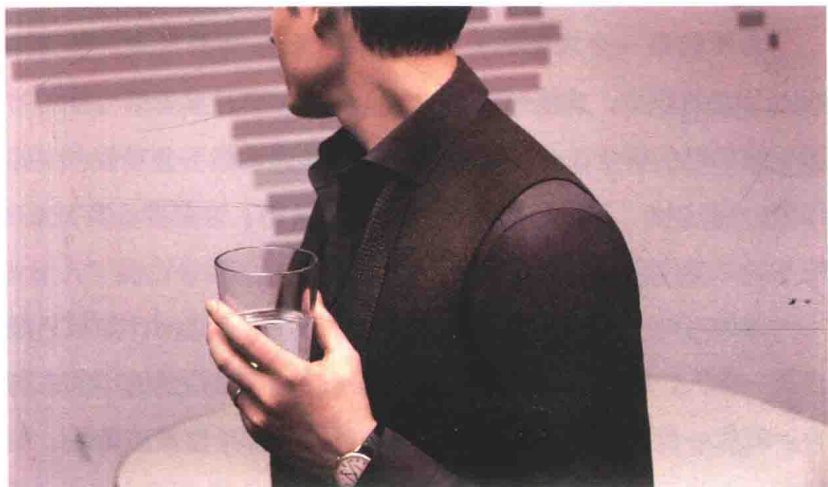
好形象为你赢得完美人生

一天，大哲学家亚里士多德参加宴会，宴会开始时他穿了一件普普通通的衣服出席，主人不知道他是谁，反应十分冷淡。于是，亚里士多德马上出去，换了一件崭新的皮大衣，重新回到了宴会。主人的态度马上发生了变化，变得十分殷勤，他邀请的客人们也纷纷起来，过来向他敬酒。

亚里士多德眼见如此，马上脱下自己的大衣，拎着大衣说：“喝酒吧，亲爱的大衣兄弟！”许多人都奇怪地看着他，亚里士多德说：“你们不了解，我的大衣兄弟可是十分清楚，所有的礼节都是冲着他来的，他才是今天的客人。”

以貌取人的观念的确是不对的，这谁都知道。但是，实际交往中，我们还是不由自主地倾向于长相好的人——形象好的人往往大受欢迎。

目前商界谈判很注重对手的穿着打扮，看对方穿的什么牌子的西装、什么牌子的衬衫、什么牌子的皮鞋，系什么领带、什么



皮带，戴的是不是宝石戒指、是不是白金手表，以此来判断对方的财力。如果你穿得很不得体，对方可能就会对你失去信心，谈都不谈就打道回府了。

毕业于名校的小林一次次到外企面试，却一次次地以失败告终。直到最后一次，他与同班同学被某外企公司召去先后面试。他的同学全副“武装”，发型整齐、西装革履，手中提了个只放了几页纸的皮公文包，看起来已经俨然是成功者的姿态，而自己依然是那套“潇洒”的“盖茨”服，外加上“性格宣言”的黑布鞋。在他进入面试的会议室时，看到五六个人，他们全部是西装革履。看起来不但精明强干，而且气势压人。他那不修边幅的休闲装，显得如此与众不同、格格不入，巨大的压力和相形见绌的感觉使他“恨不能找个地缝钻进去”。他没有勇气再进行下去，最终放弃了面试的机会。

着装的第一个规则是整齐顺眼，也就是清清爽爽。整天坐在办公室的职员，或接触顾客的营业人员，要是穿着脏兮兮的衬衫、皱巴巴的裤子，一副精神散漫的模样，谁都不会对他产生好印象。以这种“不修边幅”的样子跟谁谈话，谁都要心存戒备，吃亏的总是你自己。

假设有两个部属，才华相等，效率也在伯仲之间。如果只能提拔一个人，老板最后可能会依他们平时的仪表给他的印象来取舍。就像一位投资商说的：“我怎么也不会给那个穿着旅游鞋、牛仔裤，头发如同干草，说话结结巴巴的小子 500 万美金的投资，他的形象和个人素养都不能让我信服他是一个懂得如何处理商务的人。”

有时一个人的内在很专业，而外在却不够专业或者毫不在意，都会直接地影响到别人对他能力的肯定。因为一个衣着邋遢，穿衣都不合场合的人，实在难让人相信他会是一个有智能，对自己的专业领域能掌握，平时对环境变化有足够掌控能力的人。

好形象更能打动人心

美丽的外表既包括与生俱来的天生丽质、俊朗秀丽，也包括后天的衣着打扮。人们经常会下意识地和一些正面的品质加到外表漂亮的人身上，像聪明、善良、诚实、机智等。而当我们作出这些判断时，我们一点也没有觉察到外表在这个过程中所起到的

作用。

1960年，在尼克松与肯尼迪的竞选之争中，年轻、英俊、风流倜傥的肯尼迪浑身散发着领袖的魅力，他看起来坚定、自信、沉着。当他提出“不要问国家能为你做什么，问一问你能为国家做什么”的口号时，在以“自我”为中心的国度里激起了美国人民上下一片的爱国热潮。他不仅满足了美国人梦中理想的领袖形象，而且创立了领袖形象的最高标准。

1980年与里根竞选总统的杜卡基斯，无论是外表还是声音，无论演讲还是表演，在英俊、高大、富有感召力的里根的衬托下，越发显得“不像个领袖”，因而落选。而演员出身的里根用自己的微笑、声音、手势、服装，表现出一个具有迷人魅力的领袖形象。

一项对1974年加拿大联邦政府选举的研究发现，外表有吸引力的候选人得到的选票是外表没有吸引力的候选人的两倍多。

其实，从心理学的角度讲，人人都有向往美、追求美的心理。这种心理引导着大家积极地爱美、扮美、学美，因此，当反映在现实中，人们就会对美的人或事物有所青睐。社会心理学有这样一项试验：在对两组被试者分别加以修饰之后，使其中一组看起来风度翩翩，另一组则显得随便、邋遢，并令其分别在走路时违反交通规则。其结果是：第一组闯红灯时，尾随者占行人总数的14%，而第二组的尾随者只占4%。这说明人的服饰、穿着具有很强的感召力。

可见，外表是打动人心最直接的方式，一旦你的外表、穿着打扮给人留下深刻而良好的印象，许多契机就会自然而然地产生。

好形象是成功的关键

生活中，有人潇洒，人见人爱，有人却哀叹自己满腹才学，无人赏识；有人展现真我，活出精彩，也有人却怨苍天无眼，命运不济。为什么同样生活在这个社会中，却有着不同的境遇、不同的结果呢？

生活经验告诉我们，每个人都想追求完美的人生，但很少有人真正去注意自己在社会交往中的形象。这种形象不仅仅是仪容仪表的刻意修饰，更是温柔的性格、积极的心态、文雅的修养带给人的影响力。

一个注意形象并自觉保持好形象的人，总能在人群中得到信任，总能在逆境中得到帮助，也必定能在人生的旅途中不断找到发挥才干的机会，最终做到时刻用自己的风采魅力影响别人，活出真正精彩和成功的人生。

所以，好形象是人生的一种资本，充分利用它不仅能给你的日常生活添色加彩，更有助于提升你的影响力，助你走向成功。

形象是每个人向世界展示自我的窗口，向社会宣传自我的广告，向别人介绍自我的名片。别人从我们的形象中获取对我们的