

高 丽◎著

魅力男士 是如何炼成的

男性形象管理

注重仪表形象，修炼内在素质，
打造男性核心竞争力

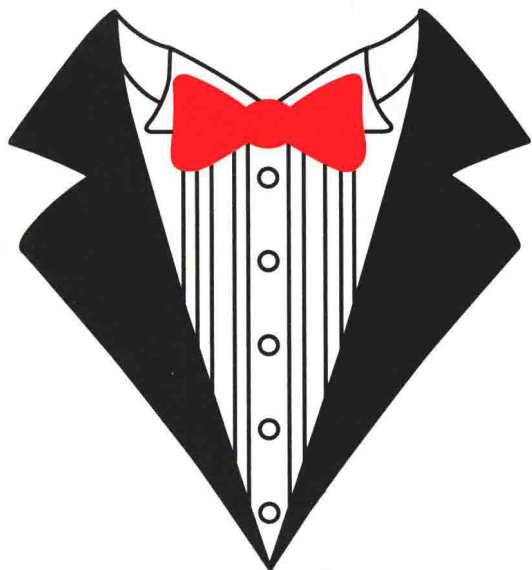
实战派专业形象顾问高丽女士
为天下先生奉献的形象管理指南



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



魅力男士 是如何炼成的

男性形象管理密码

高 丽◎著

注重

质,

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

魅力男士是如何炼成的 : 男性形象管理密码 / 高丽
著. — 北京 : 人民邮电出版社, 2017. 9
(盛世新管理书架)
ISBN 978-7-115-46779-9

I. ①魅… II. ①高… III. ①男性—形象—设计
IV. ①B834. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第211900号

内 容 提 要

现代社会竞争越来越激烈,无论是在职场上,还是在生活中,男士要保持自己的核心竞争力,除了有过硬的个人能力、强大的社交、丰富的资源外,还必须在个人形象方面保持竞争力。可以说,男士管理形象是男士想要成功的必备能力之一。形象决定了他人对你认识的评价,影响着他人对你能力的判断。

本书将从以下几个方面入手:男士的着装打扮管理,男士的身体体型管理,男士的脸部及发型管理,男士的言谈举止礼仪管理,男士的情绪修养管理,等等,立足于男士形象管理,旨在帮助男士打造拥有强大魅力的形象气质,帮助更多男士在生活、职场中找到自信,发现潜力,赢得成功。本书适合职业经理人,中、高层管理人员,服务行业中各级主管,以及销售、公关、外事人员等需要提升自我形象及社交礼仪的男士阅读。

-
- ◆ 著 高 丽
责任编辑 赵 娟
责任印制 彭志环
 - ◆ 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>
北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 800×1000 1/16
印张: 12.25 2017 年 9 月第 1 版
字数: 210 千字 2017 年 9 月北京第 1 次印刷
-

定价: 68.00 元

读者服务热线: (010)81055488 印装质量热线: (010)81055316
反盗版热线: (010)81055315

【自序】

明代冯梦龙在《醒世恒言》有言：“生得丰姿潇洒，气宇轩昂，飘飘有出尘之表。”这些语句形容了男士的风度和气质！

这是一个外在形象很受重视的时代，不管在任何场合皆如此。对于美好的事物和美好的人，我们愿意付出更多的时间了解、研究。换句话说，一个人思想的高度，对心灵和情感的理解，对时尚的追求以及在职场的定位，必然表现在一个人的外在形象和仪容仪表上，而且还体现得淋漓尽致，合情合理！

在我从事形象管理的这十多年来，我们谈及更多的是对于女性外在形象的管理，而总是忽略了男士在职场上对于外在形象的自我管理和修炼，但这是一门在今后的岁月中可以让你事半功倍的功课！

本书将从男人的着装形象管理，男人的身体体型管理，男人的脸部及发型管理，男人的言谈举止礼仪管理，男人的情绪修养管理、责任、爱等品质管理方面进行详细讲解，只讲实实在在的管理技巧和方法，希望能够帮助更多男性读者在职场中找到自信，为生活锦上添花！

等待的过程总是漫长和痛苦的，因为我们总是容易被以往的生活方式和观念所禁锢，想必，您在形象管理改变的道路上需要更多勇气和坚持，但是蜕变的结果却总是令人惊喜和幸福的，犹如此刻的我在日夜等待第二本形象管理图书出版一般。



【目录】

PART1 男士的“脸面”很重要——不修边幅是对男士最大的伤害

1.1 哪个成功男士没有精致形象 2

1.1.1 精致形象，不靠“颜值” 2

1.1.2 6个原则，设定自身形象定位 3

1.2 第一印象始终影响他人对你的判断 5

1.2.1 第一印象的重要性 5

1.2.2 第一印象的核心：恰到好处 6

1.2.3 如何提升第一印象 7

1.3 好形象是人生的重要资源 9

1.3.1 好形象带来的潜在资本 9

1.3.2 好形象，就是一个品牌 11

PART2 男士体型与风格的着装原则——合适的才是最帅的

2.1 男士体型风格分析与着装 14



2.1.1 体型外轮廓 14

2.1.2 身体比例 15

2.1.3 身体量感 16

2.1.4 身体质感 17

2.1.5 体型缺陷 18

2.2 男士风格分析与着装 19

2.2.1 男士的4种风格 19

2.2.2 正式场合该如何着装 24

2.2.3 日常办公中该如何着装 26

2.2.4 休闲时该如何着装 27

2.2.5 其他场合该如何着装 29

2.3 混合型男士风格与着装 31

2.3.1 活泼/力量型男士该如何着装 31

2.3.2 和平/完美型男士该如何着装 33

2.3.3 活泼/和平型男士该如何着装 37

2.3.4 完美/力量型男士该如何着装 38

2.3.5 和平/力量型男士该如何着装 41

2.3.6 完美/活泼型男士该如何着装 42

2.4 礼服 TPO 原则与着装 44

2.4.1 礼服 TPO 原则 44

2.4.2 礼服分类与搭配 45

2.5 公式化礼服搭配与效果 50

2.5.1 晨礼服 50

2.5.2 燕尾服 50

2.5.3 董事套装 50

- 2.5.4 塔士多礼服 51
- 2.5.5 梅斯礼服 51
- 2.5.6 黑色套装 51
- 2.5.7 西服套装 52
- 2.5.8 运动西服 52

PART3 脸面及发型决定你的风格——没有“面子”，哪来形象

3.1 男士脸型的分析 54

- 3.1.1 男士脸型的分类 54
- 3.1.2 帅气脸型的特征 56

3.2 塑造有风度的脸面 56

- 3.2.1 男士面容的基础修饰 57
- 3.2.2 塑造干净整洁的面容 59
- 3.2.3 男士化妆技巧 60

3.3 发型决定个人风格 61

- 3.3.1 发型的基本原则 62
- 3.3.2 根据脸型，设计发型 63
- 3.3.3 男士发型打理技巧 66

3.4 让眼睛体现魅力 67

- 3.4.1 男士眼睛的分类 67
- 3.4.2 增大眼睛的保健操 69

3.5 塑造帅气五官 70

- 3.5.1 让眉毛成为亮点 71
- 3.5.2 选择适合自己的商务眼镜 71



魅力男士是如何炼成的：



男性形象管理密码

3.5.3 塑造帅气五官的小技巧 72

PART4 男士场合着装应该这么做——别把阿玛尼穿成地摊货

4.1 你的衣橱应该有这些衣服 74

4.1.1 衣橱规划的3个原则 74

4.1.2 衣橱必备单品 76

4.1.3 衣橱里的额外配置 77

4.2 男士正装衣橱如何配置 79

4.2.1 穿着正装的5项原则 79

4.2.2 西服的特点及配置策略 82

4.2.3 衬衫如何配置 83

4.2.4 领带如何选择 84

4.2.5 正装鞋如何选择 85

4.3 男士日常商务衣橱如何配置 86

4.3.1 日常商务衣橱的配件搭配 86

4.3.2 日常商务如何更时尚 89

4.4 男士休闲商务衣橱如何配置 90

4.4.1 休闲商务装的着装要点 90

4.4.2 特殊场合的单品配置 92

4.5 男士衣橱搭配的颜色、图案及材质选择 94

4.5.1 衣橱搭配的三原则 94

4.5.2 西服的搭配 95

4.5.3 衬衣的搭配 95

4.5.4 配饰的搭配 97

PART5 言谈举止与场景礼仪管理——风度就在举手投足间

5.1 社交礼仪：与陌生来宾一见如故 100

5.1.1 亲切交流 100

5.1.2 主动打招呼的细节 102

5.1.3 声音：不可忽视的魅力组成 104

5.2 正式场合，注意姿态的魅力 106

5.2.1 站立的姿态 107

5.2.2 行走的姿态 109

5.2.3 坐姿 111

5.3 让握手成为一门“艺术” 113

5.3.1 握手的艺术 114

5.3.2 交换名片：握手之后的礼仪 115

5.4 商务谈判中的礼仪 118

5.4.1 商务谈判前的礼仪 118

5.4.2 商务谈判中的礼仪 119

5.4.3 商务礼仪的重要组成：馈赠礼品 121

5.5 演说台上，风度最展现魅力 122

5.5.1 风度对于演说的作用 122

5.5.2 演说台的风度体现 124

5.5.3 在日常生活中培养风度 126

PART6 情绪管理彰显修养——别让情绪毁了你的形象

6.1 情绪是什么 128



6.1.1 正向情绪塑造正面形象 128

6.1.2 什么是坏情绪 129

6.1.3 坏情绪带来的大麻烦 130

6.1.4 坏情绪产生的原因 131

6.1.5 有风度地控制情绪 132

6.2 控制兴奋度，避免得意忘形 134

6.2.1 场景一：演说时的兴奋度控制 134

6.2.2 场景二：谈判桌上的情绪失控 136

6.2.3 场景三：冗长的述说 138

6.2.4 兴奋度控制法则 139

6.3 成熟男士的情绪控制 139

6.3.1 心理成熟的具体体现 140

6.3.2 判断自身情绪是否失控 144

6.3.3 用合理的方式发泄情绪 145

6.4 用宽容展现自身的魅力 147

6.4.1 正确认识他人的失误 147

6.4.2 找到其他的“发泄”渠道 148

6.4.3 提升自身高度 149

PART7 有责任心与爱的男士才有品位——爱是男士魅力的催化剂

7.1 责任心，男士风度的最佳体现 152

7.1.1 商业上的诚信 152

7.1.2 职场上的责任 154

7.1.3 领导人的风度 155

7.2 责任心体现在管理工作之上 157

7.2.1 公平公正，展现职业责任道德 157

7.2.2 用气度提升责任与魅力 158

7.2.3 威信来自细节 159

7.2.4 尊重下属，才能收获尊重 159

7.3 给朋友更多爱，让魅力成为口碑 160

7.3.1 与朋友保持联系 161

7.3.2 主动帮助朋友 162

7.3.3 用风度化解与朋友的尴尬 163

7.4 让爱成为自己的标签 164

7.4.1 对父母充满爱 165

7.4.2 对孩子充满爱 166

7.4.3 对爱人充满爱 167

PART8 细节决定你的形象——男人形象成也细节，败也细节

8.1 从细节之处，体现魅力 170

8.1.1 点滴之处尊重他人 170

8.1.2 交际场合的细节之处 171

8.1.3 别忽视指甲 172

8.1.4 菲尔博士的36个细节法则 173

8.2 与异性相处的技巧细节 175

8.2.1 让自己别具一格 175

8.2.2 恰如其分地“附和”对方 176

8.2.3 适当沉默并且微笑 176



- 8.2.4 注意说话分寸 176
- 8.2.5 展现自身的事业心 177
- 8.2.6 幽默地赞美事业型女性 177

8.3 别在称呼上让自己的形象打折 177

- 8.3.1 正式场合用尊称 178
- 8.3.2 工作中以职称称呼 178
- 8.3.3 学衔性称呼 179
- 8.3.4 对晚辈，称呼要亲热一点 179
- 8.3.5 对朋友、熟人的称呼 180
- 8.3.6 对陌生人称呼 180
- 8.3.7 国际活动上的称呼 180
- 8.3.8 对自己用谦称 181

8.4 随意不随便：自助晚宴的细节 182

- 8.4.1 自助晚宴的特点 182
- 8.4.2 排队取菜，不要挑挑拣拣 183
- 8.4.3 避免狼吞虎咽，有失形象 183
- 8.4.4 正确使用餐具 183
- 8.4.5 量力而行，杜绝浪费 184
- 8.4.6 积极交际、加强沟通和交流 184
- 8.4.7 准备合适的自助晚宴食物 184



Part1

男士的“脸面”很重要 ——不修边幅是对男士最大的伤害

什么样的男士能得到所有人的关注？毫无疑问，是那些风度翩翩、仪表堂堂的男士。他们无论从脸面到服装，再到举止礼仪，都是成熟、魅力男性的代表。拥有魅力，男士才能赢得所有人的尊重；拥有魅力，男士才能散发出迷人的气场，在职场无往不利，在商界游刃有余。塑造自身高端形象，是所有男士都必须学习的人生课。



◆ 1.1 哪个成功男士没有精致形象

在一年一度的 CCTV 中国经济年度人物领奖盛典上，马化腾、马云等人始终是所有关注的焦点。这些中国商界的顶尖人物，不仅收获亿万财富，更用自己的风度征服了现场的每一名观众。他们用谈吐，用礼仪，用幽默的口才，彰显了自身的魅力，堪称“人生赢家”。这些人无一例外让我想到了一个词——成功。成功不仅是财富的积累，还是形象的展示，更是男性的魅力。很多人都将他们当作人生榜样。

1.1.1 精致形象，不靠“颜值”

“颜值”是近年来走俏的互联网名词。随着男性时尚风潮的兴起，男性颜值也越来越成为关注的焦点。因此，很多男性有这样一种误解：唯有颜值，才有魅力；唯有颜值，才有精致！

但事实上，真是这样吗？

雷军干净利落地出现在商业发布会上，举手投足间自信满满，无数人被他的魅力所折服；马云每一次的公众演讲，无一例外都获得了此起彼伏的掌声，他的魅力，在得体、合适的服饰上也得到了淋漓尽致的体现。

雷军与马云，都不是“高颜值”的公众人物，与那些“小鲜肉”相比，显然称不上“帅哥”。但是，他们所折射出的魅力，却丝毫不亚于影视明星。在我们身边，这样的人不在少数。他们也许只是刚进入职场的新人，也许是我们的上司，他们并非传统意义上的“帅哥”，但他们衣着得当、举止优雅，同样可以迅速成为焦点，征服所有人。

魅力并非是“小鲜肉”的专属标签，只要众多男士能够找到真正符合自己的气质，也能呈现出精致的外在形象！

气质，才是决定一个男性能否散发魅力、体现精致形象的核心要素。气质是一个

人由内到外散发出来的人格魅力，而好的气质是可以通过后天培养的。提升气质的方法有很多——多看一些能够增长见闻的书籍，多注重运动保养，多参加一些礼仪培训课程等。

而从目前的审美趋势来说，干净、干练的气质，最容易体现男性的风度与特点。干净，象征一种生活态度，吐字清晰、举止得体。干净却充满男子气概，散发明理、温厚、清爽、儒雅的气质。看到这样的男人，谁会不喜欢呢？

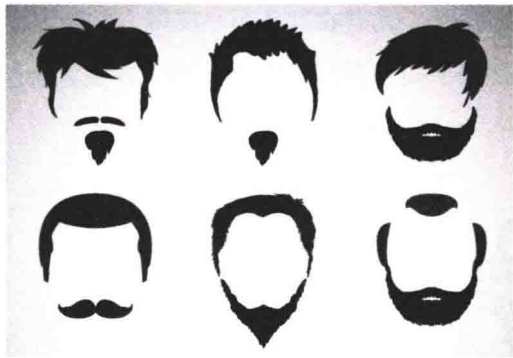
不要再纠结于颜值的高低。努力培养自身气质，提升品位与涵养，这是打造精致形象的第一步。

1.1.2 6个原则，设定自身形象定位

气质的养成是长期且缓慢的，它需要男士不断调整心态和生活状态，最终寻找到适合自己的形态。在这个过程中，我们需要不断对自身形象定位进行补充和调整。以下6个原则是设定自身形象定位的关键核心。

1. 个人风格定位

每一个男性的面庞不尽相同。方脸、圆脸、瓜子脸……建议要了解自己的五官轮廓特点，根据特点找到自己的风格。如果面庞较为瘦削，应当侧重儒雅型和时尚型；如果面庞为方脸，那么硬朗型的整体定位最适合自己。我们可以咨询专业的形象顾问，从而找准自身的风格定位。



2. 发型风格定位

成功男士都有自己的一套发型风格，尽管某段时期内会做调整，但都会体现出自己的优势。发型是一个人呈现的第一要素，所以不可忽视发型。干练、沉稳的发型最能体现男人味。过于浮夸的发型设计，应当尽可能避免。



3. 个人体型定位

不少男性在塑造自身形象时，经常会陷入一种误区：单纯模仿某个偶像，结果却东施效颦。我们当然可以从偶像身上借鉴，但首先要判断自己的体型如何，然后根据体型与身材比例选购服饰，进行一系列的服饰搭配，这样才有助于呈现出自己的身身体态，给气质加分。

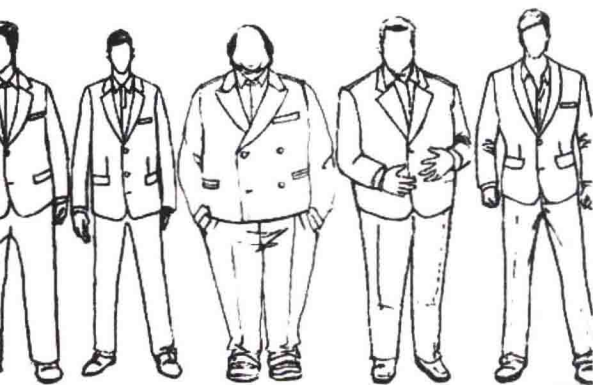
4. 服饰风格定位

俗话说，人靠衣装马靠鞍。服饰直接决定了一个人的形象和品位。尤其对于职场男性来说，一款得体的西装，将会直接给自己带来加分；反之，不在意服装，那么即使拥有极高的颜值，也很容易被贴上邋遢的标签。所以，在购买服装时，一定要选择那些款式优雅、质地尚佳的品牌，尽可能体现自己的特点，这样才能大方得体。

5. 场合着装定位

很多男性都有一种错误认知：一旦找到了适合自己的服装风格，就会在所有场合都以这样的姿态出现。这样做会给人留下过于刻板形象。真正充满魅力的男性，会根据不同的场合属性，调整着装，如日常生活、职场、商务社交，都会有相对应的服装搭配。尤其在如领带、皮带、鞋袜这些细节之处，更能体现出一个人的品位。所以，根据不同场合对着装进行细节调整，会给自身气质大为加分。

6. 个人礼仪定位



无论服装、发型等如何得体，倘若没有良好的个人礼仪，所做出的努力都会被人忽视。个人礼仪是成功男士形象设计中非常重要的一点，它是个人修养、精神理念与自身素质的一种体现，是打造男士成功形象必不可少的组成部分。在什么场合，有怎样的举动，直接关系到我们给其他人带来的第一印象，因此，我们必须了解相关知识。倘若对某些场合并不了解，

那么就应当提前查询相关注意事项，避免因礼仪问题给自己减分。

◆ 1.2 第一印象始终影响他人对你的判断

“路遥知马力”说的是只有经过长久接触，才能真正了解一个人。但是，我们同样不能否认这个观点：第一印象会非常强烈地影响他人对自己的判断。

1.2.1 第一印象的重要性

所谓第一印象，就是两个陌生人在第一次接触中所形成的对对方的印象。第一印象对人后来形成的总体印象具有非常大的影响力。

举一个例子。

因为各种各样的原因，小张即将迟到，他不得不胡乱抓起一件外套，顾不上刮胡须，急忙赶往约定地点。气喘吁吁地跑到客户面前，上气不接下气，小张立刻感受到对方表现出的疑惑；随后，客户又看到了小张的服装非常凌乱，客户的眉头皱了起来。在这种尴尬的氛围之下，客户寥寥几句便选择告辞，原本应当顺利拿下的项目就此失败。

为什么对方会对我们产生不好的印象？是因为小张给对方留下的第一印象是马虎、大意、不注重细节……这些细节，只能让客户给我们贴上这样的标签：不靠谱。

“我一直很相信自己的直觉，第一眼就大概知道这个人的品位和特点。”这是很多人的共性：通过第一印象对一个人产生最直观的印象，并且这种印象会一直保持下去。所以，如果想要让对方信任自己、喜欢自己，那么就必须在自己的形象、谈吐上下功夫，尽可能提升自身魅力。