

你不能改变容貌，却可以重塑形象
你不是天生美丽，却可以修炼魅力

你的形象 决定你的价值

好形象 好前程

求职、会议、商务谈判 约会、聚餐、社交活动
大方得体、魅力四射，机会就是你的！

罗金◎著

YOUR IMAGE
DETERMINES
YOUR VALUE

30秒钟给人留下好印象，在谈笑风生中掌控全局
穿出你的说服力、打造你的影响力，你的形象价值连城



中华工商联合出版社

你的形象 决定你的价值

罗金◎著

YOUR IMAGE
DETERMINES
YOUR VALUE



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

你的形象决定你的价值 / 罗金著. --北京 :
中华工商联合出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5158-1982-2

I. ①你… II. ①罗… III. ①个人-形象-设计-通俗读物 IV. ①B834.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 079584 号

你的形象决定你的价值

作 者: 罗 金

责任编辑: 吕 莺 张淑娟

装帧设计: 芒 果

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版 次: 2017 年 8 月第 1 版

印 次: 2017 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 250 千字

印 张: 15

书 号: ISBN 978-7-5158-1982-2

定 价: 38.00 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座

19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

前言

心理学家指出，人在交往过程中，他人对你的评价，主要取决于最关键的第一分钟，至少是前30秒。

初次与人见面时，留给他人的第一印象至关重要，而且这种印象很有可能在对方的头脑中定格。第一印象的好坏，通常会对人际关系构成极大的影响。

一个良好的形象，会带给自己信心和力量。可是，如果你穿错了衣服、系错了领带，如果你头皮屑“满天飞”，如果你的指甲里塞满了泥垢，如果你谈吐粗鲁，如果你用力开关车门……那么，你在别人心目中的形象会一落千丈。

保持良好的自我形象，既是尊重自己，更是尊重别人。

好形象对人而言，可以增强人的自信心，能够使人较容易地赢得他人的信任 and 好感，从而得到他人的帮助和支持。

所以，外在形象是让内在得以与外界沟通的桥梁，唯有恰如其分的外在形象，方能将一个人的内在涵养准确无误地表现出来。

既然如此，何不保持良好的外在形象，让你的真才实学得以彰显，同时也让你杰出靓丽的外表与充满魅力的内在互相辉映，甚至在第一眼就赢得别人的信赖与器重，建立良好的人际关系呢？

二

每个人都有其独特的形象，每个人的形象给人的感受也不同。

有的人给人感觉光芒四射，有的人给人感觉猥亵不堪。

英气、豪气、书生气、市侩气、江湖气……形象，是一个人的标签，人们可以从你的言谈举止、仪表仪态等方面来判断你的职业、社会地位和个人修养。

换句话说，良好的形象很可能会带来好前程。

那么，到底怎样才算是良好的形象呢？

也许，你觉得自己年轻聪明、能言善辩，但没准在对方看来你是年少轻狂、啰里啰唆；也许你觉得自己精力充沛、永不疲倦，可是对方却更喜欢成熟稳重、懂得劳逸结合的人；也许你觉得自己才高八斗、学富五车，对不起，人家偏偏觉得你是目中无人、骄傲轻狂……

所以，想要给他人树立良好的形象，首先要正确认识良好的形象。

从心理学的角度来看，形象是人们通过视觉、听觉、触觉、味觉等各种感觉器官在大脑中形成的关于对某种事物的整体印象，简言之，就是各种感觉的再现。

良好的形象，展现给人的是自信、有尊严和实力。它不仅仅反映在给别人的视觉效果中，同时也能唤起人内在沉积的优良素质，再通过谈吐、言行等使人表现出一个成功者的魅力。

三

形象，并不是简单地指穿衣打扮和外表长相，而是指一个人的全面素质，良好的形象可以在人际交往中给别人留下深刻的印象，促进交往顺利进行。

越来越多的人已认识到个人形象的重要性，深知形象的好坏是影响成功的重要因素。搞好个人形象的根本途径就是要由内而外地提高个人素质与修养，处理好人际关系，在与人交往时能使人喜悦，让人接受，使自己能顺利地达到目的，从而获得成功。

人人都希望自己活得潇洒，但潇洒需要资本；

人人都希望自己生活得幸福，但幸福需要奋斗；

人人都希望自己能够拥有美丽的人生，但美丽的人生需要追求。

.....

良好的形象是与人交往时最有说服力的个人名片，经营好自己的事业与人生，就从建立良好的个人形象开始吧！

Your image
determines
your value



Your image
determines
your value



目 录

第一章 自身形象：走进他人心灵的通行证 / 1

良好的形象，不仅能使自己提升自信心，也能给别人带来美的视觉享受，给人留下美好的印象，使自己办起事来信心十足，顺水顺风。

良好的仪表是最基本的修养 / 2

第一印象至关重要 / 4

看上去就要像个成功者 / 7

衣冠整洁——外表很重要 / 10

高雅的品味与金钱无关 / 12

要想形象好，身体语言不可少 / 15

注重自律，好情绪才有好形象 / 17

第二章 道德形象：有高尚的品格才有高尚的形象 / 21

我国著名教育家陶行知先生说：“千学万学，要学会做人。”我国古代圣贤也告诉我们：德高才能望重。高尚的形象源自高尚的德行，一个人只有先提升自身的道德素质，才会给人留下良好的个人形象。

失去道德标准，你将失去一切 / 22

树立正确的价值观 / 24

修德从孝亲尊师开始 / 27

骄傲是阻碍进步的大敌 / 29

诚实是成功的基石 / 31

责任是生存的基础 / 34

第三章 气质形象：知书达理，修炼你的内涵 / 37

人是需要不断地充电的。社会在不断发展前进，如果你不提升自己，那么就容易被社会淘汰。只有不断地充实自己，提升自身的气质和内涵，才能让自己赢得一个好形象。

腹有诗书气自华 / 38

不断“充电”，学习没有年龄的限制 / 42

多参加积极性的休闲活动 / 47

“礼多人不怪”，多说礼貌用语 / 53

慎独修身，管住自己的言行 / 56

切忌急于求成，戒掉浮躁之气 / 59

第四章 谈吐形象：妙语连珠，让人如沐春风 / 63

一言可以兴邦，一言可以救国。同样的意思，用不同的表达方式，给对方的感觉就会完全不同。在与人相处中，如果只知道埋头做事，不懂得怎么说话，即使你待人再怎么真心，做事也还是有可能“事倍功半”。

你不可能用辩论击败无知的人 / 64

善谈者必善幽默 / 66

谨慎使用“挑拨离间”的句式 / 70

打开心扉巧批评 / 72

如何与“大人物”交谈 / 75

赞美别人不被关注的地方 / 78

用动听的声音，为你的形象加分 / 81

第五章 个人形象：打造专属于你的“气场” / 83

富兰克林说：“宝贝放错了地方便是废物。”人认清自己的优势和长处相当重要，把自己安排在合适的位置上，才能打造出专属于你的“气场”，从而经营出专属于你的有声有色的人生。

理想是生命的罗盘 / 84

发现自己的优势，经营自己的长处 / 88

唤醒心中“沉睡的巨人” / 90

因为有了缺憾，才有希望 / 94

别盲目自信，善于听取意见 / 97

纠正优柔寡断的“短板” / 100

天生我材必有用 / 104

第六章 社交形象：以优秀的个人品质赢得朋友 / 111

在他人的心中播下关怀的种子，收获的可能就是事业上的回报。一个人如果只关心自己，便很难获得他人的关心和尊敬。要成为受人敬重的人，必须将自己的注意力从自己身上转到别人身上去。

诚挚关怀，为自己积累人气 / 112

保持热情，给自己带来“福气” / 114

广记人名，传递亲和力 / 115

珍惜对手就是珍惜自己 / 119

有荣耀不独享，有功劳不独吞 / 123

路留一步，味留“三分” / 125

多给别人表现的机会 / 128

第七章 职业形象：为你的工作能力锦上添花 / 131

良好的职业形象，能使人比较容易在职场中拥有融洽的人际关系，利于日常工作的开展，使自己更易在工作中收获成功。

职场着装要点 / 132

寻找适合自己的着装风格 / 137

优秀员工必备的职业素养 / 144

谦卑有礼，帮助你在职场上游刃有余 / 149

塑造“好员工”形象 / 152

把握分寸，塑造“好同事”形象 / 156

第八章 宴会形象：在优雅中收获黄金“人脉” / 161

如今，越来越多的商务人士发现，餐桌是一个绝佳的交流平台。如果给对方一个良好的宴会形象，即使是简单的一次会餐，有时也能收到事半功倍的效果。

宴会前的准备 / 162

宴会上点菜要考虑到客人的禁忌 / 165

中餐礼仪：得体地品菜堪作一道风景线 / 168

西餐礼仪：有趣的餐具暗语 / 170

工作餐礼仪：适可而止，不必刻意追求档次 / 174

自助餐礼仪：文明取食，优雅享受 / 177

酒桌上的礼仪：切莫忽略敬酒顺序 / 180

结账礼仪：尽量别让客人知道金额 / 183

第九章 商务形象：善解人意，随机应变 / 187

很多职场人能够受客户欢迎，赢得客户的信赖，不在于他们有什么为人处世的秘诀，而是因为他们能想客户所想，急客户所急，能够满足客户的需要，因此常给客户留下善解人意的商务形象。

“踢掉”商务应酬中的“绊脚石” / 188

自曝“隐秘”，拉近与客户距离的妙招 / 191

找出与客户的共同爱好 / 193

利用优势互补，寻求合作之道 / 196

赢得客户好感的捷径 / 199

换位思考，设身处地理解客户 / 201

第十章 领导形象：“恩威”并施，构建你的魅力 / 205

要成为合格的领导者，除了要在外表上包装自己，还要注重魅力的修炼，使自己具有自律、宽容、诚信等良好的品行。如此，才能树立起良好的领导者形象。

树立好的领导形象 / 206

内在魅力的自我修炼 / 209

与人适当保持距离，才能树立权威 / 212

既有亲和力，又有不怒而威的威仪 / 214

发火不宜把话说过头，不把事情做绝 / 217

领导者要明确自己的“角色定位” / 220

第一章

自身形象：走进他人心灵的通行证

.....

良好的形象，不仅能使自己提升
自信心，也能给别人带来美的视觉享
受，给人留下美好的印象，使自己办
起事来信心十足，顺水顺风。

.....

良好的仪表是最基本的修养

良好的仪表犹如一篇由关系密切、却又成对比的乐章所组成的交响曲，基础主要贯穿全曲，使得每一乐章都截然分明，却又一脉相承。

美国心理学者雷诺·毕克曼做过一个有趣的实验。

他在纽约机场和中央火车站的电话亭里，在任何人都可以看到的方，放了10分钱，等到一有人进入电话亭，约2分钟后他便派人敲门说：“对不起我在这里放了10分钱，不知道你有没有看到？”结果退还硬币的比率，询问者服装整齐的占77%，而询问者衣着不讲究的占38%。进入电话亭里的人在被服装整齐的人询问时，可能会察觉服装整齐的人要跟自己说很重要的话；而面对衣着不讲究的人，在不想接触的念头下，不想去理会对方的质问，所以根本没有听清楚对方说的话，就开口回答“不”，企图驱赶对方。

俗话说，人靠衣装马靠鞍。一匹马配不同的马鞍，其骑着的效果大不相同，而一个人所穿的衣服也会体现出自身的品位及内涵。由此可见，包装对于一个人来说非常重要。

在日常生活中，我们常常听到这样的劝告：不要以貌取人。但是经验告诉我们，人是很难不以貌取人的。俗话说：爱美之心，人皆有之，人们

对美的认识，很多时候是从他人给我们的第一印象产生的，人的仪表恰好承担了这一特殊的“任务”。

1960年，在尼克松与肯尼迪的总统之争中，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，不仅能够影响美国的政坛，而且能平衡世界的局面。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，却在以“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，而且几乎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对比下，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、着装等，表现出了一个具有迷人魅力的领袖形象，从而掩盖了他在其他方面的不足。

几十年过去了，肯尼迪的形象一直让人难以忘怀，使很多政治家黯然失色。后来，克林顿再度让美国人民旧梦重温。受到肯尼迪的影响，克林顿从小立志从政，他以肯尼迪为榜样，仪态、举止处处符合美国人渴望的总统形象，后来他终于成为美国总统。在克林顿身上有着肯尼迪的影子。尽管他后来丑闻缠身，但他几乎每次都能安然渡过难关，使人们一次次原谅他的错误。

由此可见，外在形象对于人的事业具有很大的影响。对于经常出现在正式社交场合的人来说，仪表至关重要。质于内而形于外，文化修养高、气质好的人，懂得如何修饰自己的形象。仪表端正体现了一个人的修养、品位及格调，也是对他人和周围环境的尊重。

人们往往会根据你的服饰、发型、手势、声调、语言等判断着你。无

论你愿意与否，你的一举一动都在给别人留下印象，这个印象在工作中影响着你的升迁，影响着你的商业交易，在生活中影响着你的人际关系。所以，保持良好的仪表形象至关重要，这是你开启成功大门的第一步。

.....

第一印象至关重要

也许你还不知道，你只有10秒钟的时间给别人留下自己的第一印象。你会认为这不公平，你需要更多时间来向别人展示最真实的自己。这也许不公平，却是不可改变的事实。

第一个独自飞越北大西洋的人叫什么名字？查尔斯·林德伯格，对吧？那么，第二个独自飞越北大西洋的人叫什么呢？

第一个在月亮上行走的人叫什么名字？很多人都知道是尼尔·阿姆斯特朗。第二个做这壮举的人又姓甚名谁？

世界上最高的山峰叫什么？珠穆朗玛峰，对吗？世界第二高峰叫什么？

.....

在人们的头脑中，往往是很多个“第一”，而且很难从记忆里将其抹掉。

因为第一印象具有鲜明、深刻等特点，因此，第一印象的好坏直接关系到交往能否顺利进行。