

风度法则

韩国首席气质与形象大师教你做

如何找准自己的职场定位？

怎样在芸芸众生中凸现自我？

优雅的气质、亮丽的风度何来？

성공하는 성격과 이미지
심재희 지음

美国总统形象设计首席顾问
丽莉安·布朗 博士

全力推荐



(韩) 沈载熙 ○ 著 金玉珠 ○ 译

地震出版社

성공하는 성격과

심재희지음

(韩) 沈载熙○著 金玉珠○译

韩

国

首

席

气

质

与

形

象

大

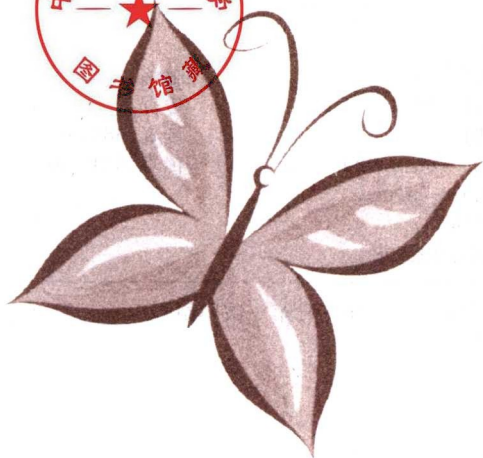
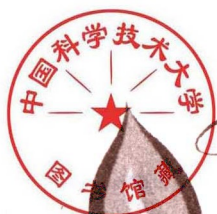
师

教

你

做

风度法则



地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

风度法则:韩国首席气质与形象大师教你做/(韩)沈载熙著;金玉珠译.——北京:地震出版社,2005.5
ISBN 7-5028-2651-3

I. 风... II. ①沈...②金... III. 个人—形象—设计—青年读物 IV. B834.3—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 016401 号
地震版 XT 200500007

著作权合同登记 图字:01—2005—1771

CHARACTER AND IMAGE OF SUCCESS by CHAE-HEE SIM
copyright©1998 by MUHAN PUBLISHING CO.

All rights reserved

The translation copyright ©2004 by EARTHQUAKE PRESS
The simplified Chinese translation rights arranged with MUHAN PUBLISHING CO.
through Eric Yang Agency, Korea

风度法则

——韩国首席气质与形象大师教你做

(韩)沈载熙 著 金玉珠 译
责任编辑:范静泊
责任校对:张晓梅

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路 9 号
发行部:68423031 68467993
门市部:68467991
总编室:68462709 68423029
E-mail:seis@ht.rol.cn.net

邮编:100081
传真:88421706
传真:68467972
传真:68467972

经 销:全国各地新华书店
印 刷:三河市华润印刷有限公司

版(印)次:2005 年 5 月第一版 2005 年 5 月第一次印刷

开 本:880×1230 1/32

字 数:110 千字

印 张:8.5

印 数:0001—7000

书 号:ISBN 7-5028-2651-3/Z·357(3280)

定 价:20.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

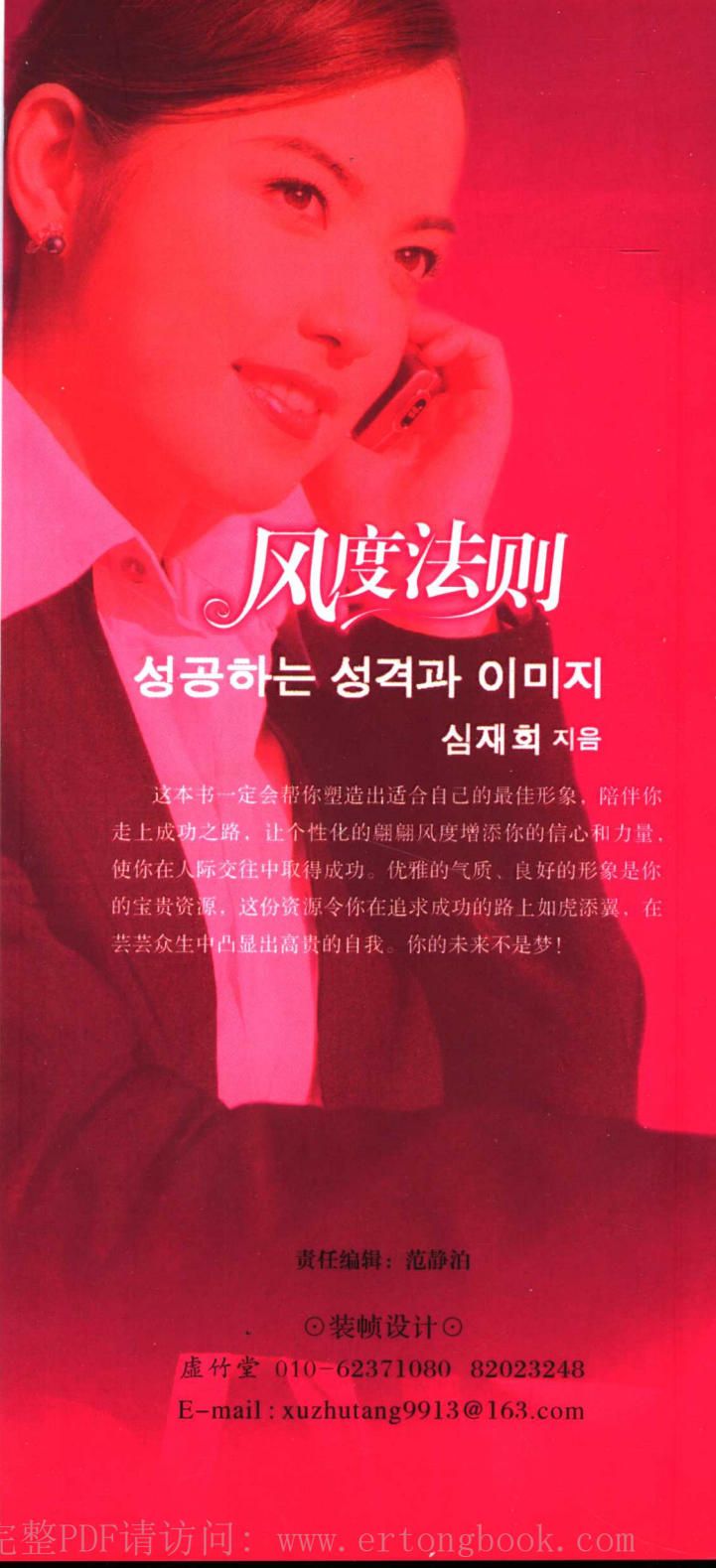


作者简介

- ◎ 华盛顿商学院客座教授
- ◎ 国际色彩分析学会研究员
- ◎ 具有美国首脑形象设计资格
- ◎ 国际形象咨询协会(AICI)理事
- ◎ 参与了乔治敦大学丽莉安·布朗博士主持的《了解别人眼里的自己》科研项目
- ◎ 获得卡拉·乔丹首饰鉴赏专家证书
- ◎ 创办并经营韩国PRA计算机公司
- ◎ 德升企业形象代言人
- ◎ 形象控制研究所所长



风度法则



风度法则

성공하는 성격과 이미지

심재희 지음

这本书一定会帮你塑造出适合自己的最佳形象，陪伴你走上成功之路，让个性化的翩翩风度增添你的信心和力量，使你在人际交往中取得成功。优雅的气质、良好的形象是你的宝贵资源，这份资源令你在追求成功的路上如虎添翼，在芸芸众生中凸显出高贵的自我。你的未来不是梦！

责任编辑：范静泊

◎装帧设计◎

虚竹堂 010-62371080 82023248

E-mail: xuzhutang9913@163.com

风度法则

韩国
国
首
席
气
质
与
形
象
大
师
教
你
做





丽莉安·布朗博士

气质与形象研究领域专家

乔治敦大学教授

从肯尼迪到克林顿时代，担任美国总统的形象设计首席顾问。

致读者

在当今社会，每个人都面临着一次次新的机遇和挑战，可以选择的职业范围比以前要大得多，而且有很多新兴的行业是以前从未有过的。形象和气质所表达出的第一印象是至关重要的，人们往往会据此来评判一个人，因此可以毫不夸张地说，在社会交往中给对方留下深刻的印象就是打开成功之门的“金钥匙”。

在人际交往中，一个人的精神面貌、身体姿态和行为方式会在别人心目中形成相应的印象，而且人们的印象往往是先入为主的，所以每个人应该好好下一番功夫来打造令人满意的自我形象。

你需要花一点时间
让自己拥有光彩照
人并且品味独特的
外表,而且也要把
自己的内在气质塑
造得优雅和高贵一



些。同时你还应该 丽莉安·布朗博士和本书作者在一起
有更好的自我感觉,在实现自我价值的人生路上
要时刻充满信心,坚信自己的选择是正确的。

我向大家郑重推荐沈载熙女士所著的这本书,
本书的重要性就在于它可以帮助你实现改善气质
与形象的目的。沈载熙女士是这个领域的专家,她
曾在华盛顿就读于乔治敦大学,在这本书里,她将
手把手地教你如何完善自己的形象和气质。

全球化时代已经到来,只有那些在能力、知
识、经验等方面都达到相当程度的人士才能叩开
世界的大门!

丽莉安·布朗



序 言

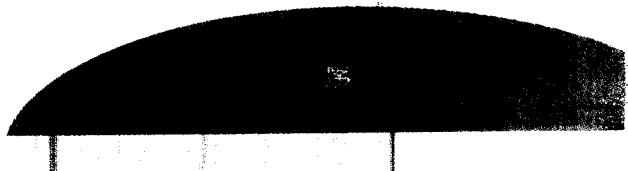
塑造自己的气质



从 20 世纪 60 年代开始，我就由于各种原因经常到海外去工作和生活。在那时，女性离开本土到外国去工作还是不多见的。最初我与丈夫一起在越南为一个美国机构工作了三年，在越南政局发生变化之后回到了韩国，休息了一年，然后又去了马来西亚，直到 20 世纪 80 年代，我在美国开始了从事专业气质与形象研究的工作。



在国外生活的那段日子里，最令人遗憾的是无论何时何地出席什么类型的聚会，我都无法给别人留下比较深刻的印象，这样的状况严重地伤害了我的自尊心。身为东方人的我可能在形象上有天生



的薄弱之处，例如：我的个子不高，体态偏瘦，外形上自然也不那么引人注目。一开始朋友们记不住我，甚至偶尔还会提出一些奇怪的问题让我不知所措：诸如关切地询问我哪里不舒服，是不是有什么事情等，莫名其妙地把我当成身体上或心理上有什么疾患的人来看待。我虽然屡屡为这类莫名其妙的情景感到不太高兴，却实在不解其中的症结所在。

后来才知道，我在朋友眼里的形象居然是一个“病病歪歪、愁容满面”的东方女人。

日积月累的小刺激逐渐凝结成了压在我心头的一块巨石；使我不得不认真寻找解决的办法，这给了我一个发奋的动力，于是我开始了刻苦努力的学习过程——在美国学习研究个人形象学（Personal Image），并开始了自我拯救的过程：我先后学习并掌握了色彩分析、人性分析、公开演说（Public Speech）和其他很多与改善





个人气质和形象有关的知识和能力。



当时我在华盛顿近郊的一家计算机咨询（Computer Consulting）公司工作，所以有较为广泛的人际交往，很多以前认识我的人对我后来的形象变化都感到惊讶并赞赏不已。看到自己的努力所产生的效果，我感到非常欣慰。我想：“对，我要的就是这个，一定要好好抓住机会，再接再厉。”这个过程让我深有感触地悟出了一个道理——不需要依靠整形外科手术、也不必置办昂贵的服装，凭自己的个性、人格、态度、口才与天生的外貌等条件也能够塑造出相当出色的自我形象——我可以从形象开始彻底重新塑造自己。



我参加了在女参议员俱乐部举办的个人气质与形象设计讲座，也就是在那里，我初次见到了布朗博士。当时她是白宫的首席形象设计顾问。

3

与布朗博士的相遇给了我一个十分有利的契机，从此我可以方便地得到在改善

自己的形象过程中必需的咨询机会并听到很好的建议，也可以就讲座内容所涉及的有关知识尽情地向她请教并进行交流和沟通。

现在，布朗博士成了我每次去美国时都要见上一面的老朋友。她曾亲自向我传授了为美国总统塑造形象时精心的做法和技巧，并向我展示了为美国政治要人们设计的出席活动和演说时应该采取的行为姿态的方案等。

1991年，我回国开办了韩国第一家气质与形象研究所，那时候我每一天都处在心潮澎湃和忐忑不安中。

由于是新领域、新行业、新职业，再加上气质与形象的塑造是一种软性的、难以带来立竿见影效果的服务，所以要大家很快认同并接受它并不容易，甚至很多人一听说是帮助改变形象就误以为这是做整形手术或是美体训练班之类的机构。

重塑气质与形象的过程是这样的：首





先将体现个人性格的各项指标与事先准备好的样本数据进行对比，以显示出的第一印象和第一性格作为基础，对他们的外貌到说话方式、声音、身体姿势与礼节等逐一进行详尽的分析，然后针对他们形象上存在的问题和不足，一一给出具体的解决办法，并在帮助他们调整改善的过程中加以悉心指导，直到最后使他们形成一个个性化的、相对完美的个人风度。



在这个日新月异的时代，我的目的就是利用我的知识和能力尽量帮助别人摆脱我曾在国外有过的那种困惑，并让人们不会因为莫名其妙的原因受到难以忍受的歧视。



随着社会的快速发展，社会分工日益专业化，社会交往越来越多，我们不可避免地要接触各行各业、各种各样、形形色色的人，这就带来一个问题：怎样才能让短暂接触的人能够记住你呢？这就只能依靠只属于你自己的个人品牌——你的个性



突出的、独特的气质。

好形象并不只意味着展现出靓丽的容貌，气质是通过一个人的综合外貌表现出来的，是所有风格、行动、礼节与声音等方面的有机协调给人的印象。你的气质将成为你在社会活动中的有利助手，成为你最值得信赖的无形资产。

我之所以出版这本书，就是想告诉人们一个不容忽视的事实——诊断并改善自我气质与形象在当今社会已成为一项不容忽视的自我管理工作。每个人不可能总是一帆风顺的，在做事情不太顺利甚至遇到挫折时，不要只是被动地接受，不能无可奈何地听天由命，不应该在无所事事的彷徨中浪费时间。只要保持自信心，认真做好自我形象管理就完全可以塑造出具有竞争力的自我品牌。在人际交往和社会活动中，只要能正确地认识并把握好自身形象就不会落后于他人。通过自我形象检查分析，可以认识到自身存在的缺点与不足，





然后进行有针对性的改正与自我完善，从而令自己实现最大化的发挥优势。只有这样，才能在竞争激烈的社会中站稳脚跟。



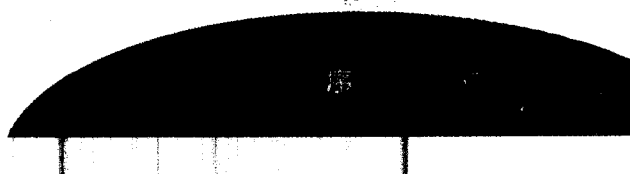
在本书中，我根据不同类型的人的性格特点分析了影响第一印象的多种要素，并讨论了气质在商务活动中的重要性。



我特别针对表情和行为动作方面进行了着重分析。通常人们对自己的表情都持一种自然而然的态度：把调整表情和纠正动作划等号，从而往往忽视表情方面的管理。但事实上，自己浑然不觉的东西对方未必会感觉不到。读完这本书以后，你一定会恍然大悟：原来自己无意中的举止会给对方传达那么丰富的信息。



对于现代人来说，管理好自己的气质与形象是非常重要的。因为你的一切言行举止都可能影响到你的工作效果，所以你在交往中任何细微的动作与表情都不容忽视。举例来说，如果对方对你的形象失望，甚至会连你递过去的产品说明书都不



愿意打开看一眼。

一旦你塑造起了自己的良好气质并具备了很好的自我控制能力，你就一定可以把人际关系处理得游刃有余。一个人只有控制好自己的表情和形象，才会拥有走在时代前沿的竞争力。

最后，我通过分类的方法帮助读者分析自己的性格与气质特点，指出了一些相关的注意事项，并尽力帮助大家认真塑造自己的完美气质。我在书中把气质这一当今最重要、属于每个人个体的资本赋予了新的价值，并帮助大家在残酷竞争的环境里更好地展现自己走向成功。

在遇到困难与挫折的时候，我们要冷静地以理智来面对。在面临新的变化时，请不要害怕和犹豫；在开拓自己事业的征途中，请拿出勇气与信心来吧。在这些方面，这本书肯定会帮助你，使你乘风破浪，拥有风度地直达成功的彼岸。





美国前总统克林顿与
丽莉安·布朗博士合影

FOREWORD

Men and women throughout the world face new opportunities and challenges. They can enter many professions that have never been available before. The ever lasting key to success is to make each and every interaction with people memorable. Appearance is a vital part of the first impression, because people judge you by the image you convey.

They react to your body language and the way you handle various situations you encounter. It takes thoughtful preparation to create your image. It takes time to become well groomed and tastefully dressed. You want to move with grace and dignity. You want to feel good about yourself. You want to feel confident that you have made the right choices to rise to your full potential.

That is why this book by Chae Hee Sim is so important. It can help you accomplish your goals. Chae Hee Sim is an expert in her field. She has prepared at Georgetown University in Washington, D. C. Her book will take you step by step through the aspects of making good appearance.

With global communication, the world is widely opening up to men and women who have enhanced their abilities, knowledge and experience.

Lillian Brown