

身价是个人资质的社会性体现

抬高

身价的艺术

HOW TO IMPROVE YOUR VALUE

怎样提高你的身价

长辰子 / 编著

中国致公出版社

在我们这个社会上，任何群体皆以阶层而存在，个体的人总以不同的身价而跻身不同的阶层。对于白领阶层来说，年薪是他的身价；对于官场中人来说，级别是他的身价；对于商人来说，资产就是他的身价；对于文化人来说，学识就是他的身价。不管这里面有多少公平或不公平，不管你个人有多少牢怨，事实都明明白白地摆在那里，社会早已经对身价有了基本的认同理念。

身价是一个人在外在形象与内在素质的有机统一

身价是个人资质的社会性体现
也是外在形象与内在素质的有机统一

抬高身价的艺术

TAIGAO SHENJIA DE YISHU

怎样提高你的身价

长辰子 / 编著

中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

抬高身价的艺术:怎样提高你的身价/长辰子编著. - 北京:中国致公出版社,2006.1

ISBN 7-80179-478-8

I. 抬… II. 长… III. 个人-修养-通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 151834 号

抬高身价的艺术:怎样提高你的身价

编 著:长辰子

责任编辑:裘挹红

出版发行:中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街4号 电话 66168543 邮编 100034)

经 销:全国新华书店

印 刷:香河县闻泰印刷包装有限公司

印 数:1-5000 册

开 本:710×1000 1/16 开

印 张:16

字 数:210 千字

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80179-478-8

定价:28.00 元

版权所有 翻印必究

身价是个人资质的社会性体现

HOW TO IMPROVE YOUR VALUE

身价是一个人在形象与内在素质的有机统一

抬高身价的艺术

长辰子 / 编著

中国致公出版社

身价是一个人在形象与内在素质的有机统

在我这个社会上，在每群个体以阶级而存在的一个体的总论上，不同的阶级而赋予不同的身价。对于资本家来说，年薪是他的身价；对于商场中人来说，股票是他的身价；对于商人来说，商誉就是他的身价；对于文化人来说，学识就是他的身价。不管这里面有多少公平或不公平，不管你个人有多少丰俭，事实都明明白白地摆在那里，社会已经对身价有了基本的认识标准。

封面设计:  兆天书装
TEL: 13011082357

目 录

第一章 你的形象价值百万

——外在形象是展现你身价的标签 (1)

无论我们认为从外表衡量人是多么肤浅和愚蠢的观念，但社会上的一切人都每时每刻根据你的服饰、发型、手势、声调、语言等自我表达方式在判断着你和估价着你。无论你愿意与否，你都留给别人一个关于你形象的印象，这个印象在工作中影响着你的升迁，在商业上影响着你的交易，在生活中影响着你的人际关系和爱情关系，它无时无刻不在影响着你的自尊和自信、你的格调和品位，最终影响着你的身价。实际上，外在形象同样是一种内在素质的反映，观其言而知其行，察其貌而知其人。

从形象上一看就感觉到你的身价不凡 (3)

你的身价就是你穿出来的效果 (5)

礼周人自高 (7)

声音中“听”出了你的形象 (9)

善于用语言表达你的超俗身价 (11)

贵人不多言 (14)

提高你的格调和品位 (16)

包装与成功的关系 (18)



第二章 得众星可拱月，得众人可擎天

——飙升的人气可抬高身价指数…………… (21)

社会是由人组成的，所以每个人都不可能单枪匹马闯天下，因为不管你的能力有多大，每个人的力量比之于社会都非常有限。一个人的身价不能光凭自己的评价，更重要的则是获得别人的评价。简而言之，人气旺者身价高，人气衰者身价低。

如何营造旺盛的人气，是每一个想提高身价者均须高度重视的问题。俗话说，自助者人助之，人助者天助之。那么，首先就要着力打造赢得人气的形象，在思维和行为上开阔眼界，扩大心胸，运筹智谋，借力造势，以求得上下活络、左右逢源、要风得风、要雨得雨的上佳境界。

成人之美，故得美名…………… (23)

距离之美可为你的身价增值…………… (25)

让友谊成为你抬高身价的资本…………… (27)

多结交能为自己贴金的朋友…………… (30)

慧眼识能人，你会站得更高…………… (32)

联起手来，你的力量就会不同凡响…………… (35)

脱离群体身价便会贬值…………… (37)

大度之人可赢得大价之身…………… (40)

第三章 身价是自身实力的社会性体现

——用业绩为你的身价说句公道话…………… (43)

哲人有言：一个行动胜过一打纲领，一个事实胜过百千话语。而且这是一个只承认结果的务实时代，每个人的身价都不能仅凭其自我标榜，更要看他怎么做和做出什么。

重要的是要改变不良的思维模式和行为模式，即便没有人

要求你，强迫你，也要自觉而且出色地做好属于自己的事情。现实中，许多人都容易犯浮躁的毛病，有的人喋喋不休地抱怨，有的人拈轻怕重地躲闪，有的人甚至希望天上掉下香甜的馅饼；其实，这些都无济于事。从小事做起，从一点一滴做起，做出结果来，做出业绩来，你的身价自然而然便提高了。

于细微处见精神	(45)
小中见大，卑中见尊	(47)
用高标准定做自己的身价	(50)
目标越高，你跳得也越高	(53)
是虎不斗平阳犬，是龙莫戏浅沼虾	(56)
你的身价是由你自己创造的	(59)
你也能成为大人物	(62)
勤奋是抬升身价的捷径	(65)
做得好比什么都好	(68)

第四章 胸有丘壑价自高

——优雅的气度为你拓展身价空间

经常可以看到一些人的悖论：一方面希望提高身价，一方面锱铢必较，胸不容物。人常说，胸怀有多大，天地就有多大。从某种角度而言，一个人的身价，正是由其具有何等样的胸襟标示的。

为人的极致，当属高标处世、低调做人的境界。高标处世者，其步履必然积极而阔大，其成事必然顺理而成章，其人生必然恢宏而壮丽。低调做人者，其胸襟必然开张而疏朗，其品格必然包容而卓异，其声望必然不期而隆盛。

是的，有大涵养便有大气度，有大气度便有大身价。

气质就是人的心灵状态	(73)
------------------	------



有大涵养才有大气度	(76)
由你自己来控制你升值的节奏	(78)
你是命运的主人	(81)
既拿得起，又放得下	(83)
赢得了人心，你也就赢得了世界	(85)
让你的敌人给你竖起大拇指	(88)
别把自己估价得太高了	(90)

第五章 世界给自信者让路

——你的身价以自信为支点

(93)

人们往往欣羡那些成功人士一举手一投足中的自信魅力，而轮到自己时却依然是低眉顺眼，畏畏缩缩，从而影响了形象，降低了身价。其实，只要想拥有，每个人都会拥有自信的力量，甚至有时候，并不是因为事情难以做到我们才失去了自信，而是因为我们缺乏自信才使这些事情难以做到。自信是生命的支点，亦是一个人身价的支点。自信是一种底气，一种信仰，更是一种力量；自信让世界为自己让路，也让自己的身价倍增。

你也能成为卓越者	(95)
身姿是让人表达自信的	(97)
像成功者那样打手势	(100)
用自信支撑起来的身价最尊贵	(103)
不要“茶壶里煮饺子——倒不出来”	(105)
口才并非大人物的专利	(108)
相信自己比自己大	(110)
垫高身价的基石必须是堂堂正正的	(112)

第六章 是你自己让你的身价显赫起来的

——不断“充电”就能不断充实身价 …… (115)

我们所追求的身价，决非是华而不实、用来招摇炫耀的东西，而是有其表更有其里、有其华更有其实的内外俱佳的完美结合。

为此，我们不能不注重时刻充实自己，完善自己，既关注过去，又盯住现在，也关心未来，悉心捕捉并汲取有用的信息和知识，以使我们的大脑有东西可以思维，心胸有丘壑可以蕴藏，行动有力量可以支撑。

的确，身价不是一只绣花枕头，而是一种充实而美丽的蕴藉，由内而外辐射的光辉。充实的过程是一个提高自身价值的过程，身价会随着不断的充电而不断提高。

- 让自己不可替代 …… (117)
- 知识可提高你的身价 …… (119)
- 行进在时代的前沿 …… (121)
- 让自己的身价终身“有电” …… (123)
- 把自己打造成“稀缺资源” …… (125)
- 选定“上风上水”，必有鸿运降临 …… (128)
- 人的尊贵是头脑的尊贵 …… (130)
- 机遇遍地跑，就看你找不找 …… (133)
- 顺应时势才能成就大事 …… (136)

第七章 德行修为有多厚，身价定位有多高

——你的身价是你个人修为的结晶 …… (139)

人生有三重境界，每进一重都有一重的身价。

我们要提高身价，就不能不从人生的修为入手，努力培植美德，以出世的精神做入世的事情；敞开胸怀，扩充气度，以



己所不欲的体认来达到勿施于人的境界。惟有想得开，方能看得开。真正能想开看开，必能达于勿以善小而不为、勿以恶小而为之的德行高度。修为和德行俱高者，自能不求名望而名望自显，不求身价而身价自高。

时势造就英雄，环境造就身价	(141)
善于经营自己	(144)
做人的低调正是身价的一种高度	(147)
谦虚处世更彰显身价	(149)
有所舍必有所得	(151)
爱人者，人恒爱之	(153)
财富是给懂它的人享用的	(155)
物欲太重，身价便轻了	(158)
掌声为奉献者响起	(160)

第八章 智略可倾国，身价可倾城

——大智之人缔造大价之身..... (163)

在信息和知识都以几何级数急速发展的今天，人们意识到，知识只有转化为智慧才有价值，智慧比知识更重要，智慧不仅可以创造财富，也可以创造身价。

有些人苦于身价低微而长吁短叹，却不愿动用智慧去改变现状，筹谋身价的提高。须知每个人的身价都不仅与其外在形象相关，更重要的则是取决于其心智的高低。

试着做一个有雄才大略的人	(165)
把握隐现之辩证法	(168)
可方可圆的智慧	(170)
给别人的满足留点余地	(173)
底牌不可全部亮出	(175)

表象有时比事实更重要	(178)
好名字自己会说话	(181)
临之以庄，则敬	(184)
不妨来点高深莫测	(186)

第九章 善于把自己调控到最佳状态

——提升身价从提升自制力始

一个人身价的高低是由自己来制衡和调控的，而自制力的高低决定了这种制衡和调控的水平。自制力是一个人思想和行为趋于理性的结果，是对自我心态和自我认同水平的社会性平衡制约能力。一个人如果不能控制自己的情感、习惯以及个性，如果不能剔除自傲自负或自卑自贱的弱点，就很难规正自己、完善自己和提高自己。

自制的人是坚强有力的人，正如古人所言：胜人者强，胜己者智。我们的身价并非炫耀和兜售的结果，恰恰相反，我们的身价大多来自我们的内心和对自己的强力控制。

欲成大事，必先自制	(191)
把自己看高了就会丢人现眼	(194)
身价越炫耀越不值钱	(196)
善忍者必是明达之士	(198)
要敢于把自己推到台前去	(200)
按照自己想要的高度把自己推上去	(203)
有所不为才能有所为	(206)

第十章 凸显独特的魅力

——标新立异可创造特殊身价

对于墨守成规、踟蹰不前的人来说，生活就像一条长长的

绳索，捆缚着他们的手脚，拘囿着他们的视野，令他们心灰意冷、思维麻木。其实，现实中不是缺少机会，而是你的眼睛缺少发现。

新的思维习惯会让你改变看问题的视角，新的行为方式会使你具有高人一等的独特魅力。关键问题是，要有勇气和胆量找到撬动地球的支点，积极探索打破成规的办法，标新立异，独辟蹊径，用自己的拿手好戏，给别人以意外的惊喜，正是在这种惊喜中，别人才会发现你特殊的身价。

找到撬动地球的支点	(213)
自己也可以点石成金	(216)
标新立异最有冲击力	(220)
让别人的眼睛注意到你	(224)
你也可以创新	(227)
胆子撑破天，身价大无边	(230)
偏不按规则出牌	(233)
必须有自己的风格和品位	(235)
别太低估了自己	(238)



第一章

你的形象价值百万

——外在形象是展现你身价的标签

无论我们认为从外表衡量人是多么肤浅和愚蠢的观念，但社会上的一切人都每时每刻根据你的服饰、发型、手势、声调、语言等自我表达方式在判断着你和估价着你。无论你愿意与否，你都留给别人一个关于你形象的印象，这个印象在工作中影响着你的升迁，在商业上影响着你的交易，在生活中影响着你的人际关系和爱情关系，它无时无刻不在影响着你的自尊和自信、你的格调和品位，最终影响着你的身价。实际上，外在形象同样是一种内在素质的反映，观其言而知其行，察其貌而知其人。

TAI GAO SHEN JIA DE YI SHU

抬高身价的艺术

从形象上一看就感觉到你的身价不凡

人的仪表、表情和风度总是形象地反映着一个人的素质、受教育的层次以及被人信任的程度。一个人举止端庄文雅，落落大方，就能给人留下良好的印象。

人的第一印象是其身价高低的最初体现和标记。长相凶恶的人谁也不喜欢，没有自信的人总是让人觉得缩头缩脑。有些人容易博得别人的好感，就是由于长相给人留下了好印象，这正是长相的重要性。长得贼头贼脑的人让人觉得不可靠，而慈眉善目的人很容易赢得别人的信任。作为上班族，每天早上应站在镜子前看看自己的脸是柔和、精力充沛的，还是一副宿醉未醒的样子。如果早上起来就一副没精打采的样子，那他必须先振作精神再出门。旺盛的精力，饱满的热情，大方自然的精神，是优化个人形象和保持高贵身价的重要因素。与人交往，神采奕奕，精力充沛，显得富有自信力，便能激发对方的交往热情，活跃交往氛围。如果精神萎靡不振，无精打采，则显得敷衍冷漠，使对方感到兴味索然乃至不快。一个精神饱满、大方自然的人会给人留下自信、乐观、进取和对生活热情的印象；神情倦怠、涣散或者表现出紧张局促、手足无措，会给人留下缺乏社交经验、不成熟、不专注、看不起人的印象。

人的仪态、表情和风度总是形象地反映着一个人的素质、受教育的层次以及能够被人信任的程度。一个人举止端庄文雅，落落大方，就能给人留下良好的印象。培根有句名言：“相貌的美高于色泽的美，而优雅合适的动作美又高于相貌的美。这是美的精华。”



仪表是展示自己才华和修养的重要外在形态。优雅的仪表，能够帮助一个人得到良好的社会声誉。

将自己良好印象跃升为卓越形象的人需具备五项要素：建立能做事、会做事、敢做事的能力形象；待人诚实可信，给人信赖、安全的感觉；善于沟通，表达清楚，使人感觉亲切、温和；经由做事的干劲、对人的热忱而积极引人注意；与人相处过程中，能凸显爽直、愉悦的明朗个性。

形象不是一项单纯的性格或特质，而是多方面的综合呈现。拥有形象魅力的人给自己的要求是：仪表端庄，口齿清晰；待人诚恳、热忱，给人有干劲、有能力的印象；有效地沟通与表达，尤其善用无声的肢体语言；具有丰富的学识与常识；应对得体，掌握情绪；诚信无伪，坦率正直；表里一致，言行如一；充实自我，与时俱进；接受挑战，勇于任事；畅通社交，广结善缘；善用口碑，肯定赞美；争取机会，表现自我；创造机会，扬名于外；善用媒体，谨言慎行；动态定位，自我更新。具备了这些性格或特质，一个人的形象便会跃升到一个较高的层面，其身价也会因此而抬升。



金手指：

始终保持旺盛的精力、饱满的热情、大方自然的态度，是优化个人形象的重要因素。个人形象能够表明一个人的身份，不同的身份自然具有不同的身价。