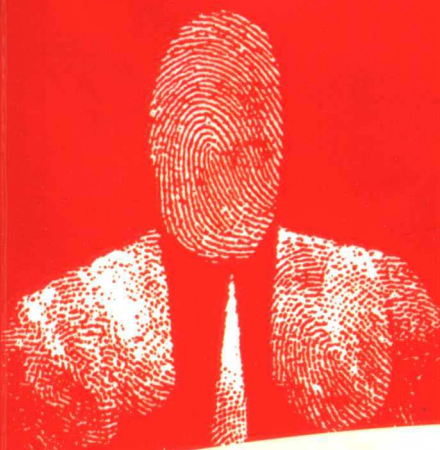


第一印象

可以在不经意间

影响你的人生

左右你的未来



印象第一

Made
First Impressions
Perfectly

塑造完美个人形象

中国形象设计协会 策划

方贤忠 主笔

中国致公出版社

第一印象

可以在不经意间
影响你的人生
左右你的未来



印象第一

Made
First Impressions
Perfectly

塑造完美个人形象

中国形象设计协会 策划

方贤忠 主笔

中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

印象第一:塑造完美个人形象/中国形象设计协会策划.

北京:中国致公出版社,2005

ISBN 7-80179-406-0

I. 印… II. 中… III. 个人—形象—设计

IV. B834.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 046153 号

印象第一:塑造完美个人形象

策 划:中国形象设计协会

责任编辑:岳 珍

出版发行:中国致公出版社

(北京西城区太平桥大街 4 号 电话:66168543 66122637 邮编:100034)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京海洋印刷厂

开 本:660×970 1/16 开

印 张:22

字 数:300 千字

版 次:2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-80179-406-0

定价:25.00 元

版权所有 翻印必究

前言

第一印象,奥妙无穷,举足轻重……

画家说,第一印象是人际交往中的一抹重彩,是整幅画的基调;戏剧家说,第一印象是人生大戏的序幕,它牵着全戏的灵魂;雕塑家说,第一印象是雕刻石坯的第一刀,好坏一瞬间;政治家说,第一印象是宴席上的一杯酒,苦辣甘甜芳香四溢……

关于第一印象的故事不胜枚举,既有罗密欧与朱丽叶、贾宝玉与林黛玉一见钟情、心有灵犀的浪漫,也有孔子以貌取人、孙权错失庞统留下的遗憾。第一印象无处不在,无事不在,小到你说的一句话、一个小动作,大到你对每一件事情的处理。第一印象也许是口音,也许是服饰,也许是才艺……赵本山刚一走红时戴的那个破帽子,赵丽蓉老师表演中的唐山口音及活灵活现的《花为媒》中阮妈形象,著名京剧大师梅兰芳的反串花旦,评剧艺术家小白玉霜的鼻音唱腔等等,无论多少年后,只要一想起来,都会有一种久违了的亲近之感,这就是第一印象的魅力。

第一印象的重要性就在于,它可以在不经意间影响你的人生或左右你的未来。对于印象好的人,我们就乐于接近,能够比较容易地取得好感和理解;而对第一印象不好的人,轻则冷淡重则反感,并回避和他的再度交往。第一印象一旦形成,对日后的人际关系会起到一种奠基作用,即便后来的印象与第一印象有偏差,一般人都会服从当初的直觉判断。所以,良好的第一印象是通向人际交往坦途的首班车,会对日后的交往带来诸多的便利,能为你搭建施展才华的舞台,助你顺风顺水,事业有成。但遗憾的是,古往今来一些人还是受“人不可貌相,海水不可斗量”这句“至理至

言”的影响,把本不应该忽略的第一印象给忽略了。他们由于不注重初次交往的第一印象,无奈与成功失之交臂。可以说,不良的第一印象都会给我们留下无尽的遗憾,是人际交往中挥之不去的阴影和绊脚石。

别人能给你留下难忘的第一印象,你同样也会给别人留下难忘的第一印象。所以,交往之初,我们一定要精心策划一下,争取先入为主地留给别人良好的第一印象,为以后的交往埋下良性互动的伏笔。那么,你留给别人的第一印象究竟如何呢?你是否想到过给别人留下恶劣第一印象的后果?假如你给别人留下的第一印象不怎么好,那你应该怎么来修正?究竟怎样入手才能够给别人留下良好的第一印象?这些,都是有志于提高自身素质、树立良好个人形象的人急于知道的问题。鉴于此,我们组织一些人际关系方面的专家,编著了这本《印象第一》。本书将告诉你怎么样才能够给人留下良好的第一印象,树立良好的形象,打造永恒的个人魅力。比如,你应该如何适当地展示自己才能,怎样与各种各样的人交往,在不同场合都该有什么社交礼仪,如何用服饰去博取对方的好感,如何用得体的言谈去拨动对方的心弦,等等。本书不但可以帮你修正一些行为方面的不足,还可以帮你提高性灵修养,伴你最终走上成功之路。而这些并不需要你花费多少精力和时间来刻意研究它,只要你每天抽出喝一杯茶的功夫,抽一支烟的时间,随手翻上本书几页,就会感到受益匪浅。

每本书都有它自己的特点,就像大千世界的每个人一样各有不同的性格。本书的特点是通俗易懂,语言朴实,深入浅出,适合阅读,便于操作。你可以把它放在枕边,也可以把它放在挎包内,总之,相信本书——这个形象设计师——贴身的小秘书,会给你以无穷的帮助,让你的第一印象大放光彩。

编著者

目 录

前 言	(1)
目 录	(1)
第 1 章 第一印象,你忽略了没有	(1)
1. 第一印象,先入为主的标签	(2)
2. 第一印象,人际交往的一抹重彩	(3)
3. 第一印象,能影响未来的关系	(6)
4. 第一印象,成就永恒的印象	(9)
5. 第一印象,塑造形象的基石	(11)
6. 第一印象,伴你登堂入室的门票	(16)
7. 第一印象,你给别人留下得如何	(19)
第 2 章 第一印象,仪容仪表透出的玄机	(23)
1. 相貌映衬着你的阅历	(25)
2. 眼睛是洞开的心灵之窗	(31)
3. 眉毛呈现情绪的变化	(36)
4. 发型是个性趣味的图标	(39)
5. 微笑能演绎内心的风景	(43)

第3章 第一印象中,服装代表的符号	(47)
1. “装”出不同印象	(53)
2. 着职业装是尊重人的体现	(56)
3. 穿西装给人利落形象	(57)
4. 讲究搭配效果更佳	(60)
5. 无拘束的感觉来自休闲装	(63)
第4章 第一印象中,语言声调告诉人什么	(65)
1. 音量高低要适应情境	(67)
2. 音调是情感的扬抑	(69)
3. 语速是心态的反映	(72)
4. 节奏昭示说者心理	(76)
5. 用词是文化素质的体现	(78)
第5章 第一印象中,肢体动作也会说话	(83)
1. 头能动出内心的情感	(84)
2. 站出一个人的精神	(86)
3. 坐也能坐出人的修养	(87)
4. 通过走能看出人的性格	(91)
5. 手也能摆出人的心迹	(93)
第6章 第一印象中,细节反应大问题	(97)
1. 小细节昭显着大问题	(99)
2. 饰物是心情的铃铛	(104)
3. 习惯也体现一种本色	(107)

4. 反应是一个人心智的计算	(111)
5. 神态能展露当下情怀	(113)
第7章 良好第一印象的组成要素	(118)
1. 关心他人能凝聚良好的人脉	(119)
2. 谦逊能赢得别人的好感	(122)
3. 有能力能使人由衷的尊敬	(127)
4. 博学能赢得别人的景仰	(129)
5. 有人情更能让人感动	(132)
第8章 建立良好第一印象原则	(135)
1. 表现适当的原则	(137)
2. 欣赏对方的原则	(140)
3. 迎合需求的原则	(141)
4. 近似相融的原则	(144)
5. 赞美对方的原则	(149)
6. 启发对方的原则	(152)
7. 调整角度的原则	(154)
第9章 建立良好第一印象方法	(157)
1. 着装美观得体	(160)
2. 虚心向别人请教	(161)
3. 待人冷热有分寸	(163)
4. 尊重别人也是尊重自己	(164)
5. 诚实永不落伍	(166)
6. 宽容是一种美德	(171)

第 10 章 建立良好第一印象的步骤	(173)
1. 第一步:测出自己的“分量”	(174)
2. 第二步:确立营造人气目标	(176)
3. 第三步:刻苦锤炼自己	(178)
4. 第四步:知己还要知彼	(181)
5. 第五步:个案处理有的放矢	(184)
6. 第六步:随机应变显英雄本色	(186)
第 11 章 未曾谋面时好印象的建立	(188)
1. 电话里面的印象	(190)
2. 书信串起往来间的印象	(192)
3. 用好手机也能给人好印象	(195)
4. 伊妹儿发出来的印象	(196)
5. 语音留言留出的印象	(199)
第 12 章 初次见面时好印象的建立	(202)
1. 见面之前做好预约	(204)
2. 迟到不要过分辩解	(205)
3. 名片传递出来的印象	(207)
4. 修饰姓名使第一印象深刻	(214)
5. 握手决不是例行公事	(217)
6. 求偶时如何给对方好印象	(222)
7. 网友见面时如何把握自己	(226)
第 13 章 初次交谈时好印象的建立	(228)
1. 抓住交际的最初 30 秒钟	(229)

2. 认真聆听比什么都强	(230)
3. 来点幽默也不错	(239)
4. 努力增加亲近感	(242)
5. 把握好交谈的时间	(244)
6. 初次交谈牢记技巧	(245)
第 14 章 初次聚餐时好印象的建立	(250)
1. 在餐馆就餐时的讲究	(251)
2. 桌怎么坐才合适	(252)
3. 注意赴宴时的风度	(254)
4. 赴宴时举止应该检点	(256)
5. 饭怎么吃能给人好印象	(259)
6. 酒怎么喝能给人好印象	(264)
7. 临别时留下爽快印象	(266)
第 15 章 外出旅游时好印象的建立	(268)
1. 车怎么坐才显得有修养	(269)
2. 开门也有开门的学问	(270)
3. 觉怎么睡能给人好印象	(271)
4. 在公共场所要注意礼仪	(274)
5. 遵守社会公德能给人好印象	(276)
第 16 章 求职面试时好印象的建立	(278)
1. 发挥求职信的作用	(280)
2. 怎么着装印象深刻	(282)
3. 让自我介绍出“彩”	(285)

4. 巧妙应对尴尬的局面	(287)
5. 回答问题要机智	(289)
6. 注重面试小节印象深	(295)
7. 新环境中如何留下好印象	(296)
第 17 章 建立良好第一印象的训练	(301)
1. 给人留下诚实坦率印象训练	(303)
2. 给人留下热忱积极印象训练	(305)
3. 给人留下热情开朗印象训练	(309)
4. 给人留下与人为善印象训练	(312)
5. 给人留下举足轻重印象训练	(315)
6. 给人留下谦虚谨慎印象训练	(319)
7. 给人留下良好公关印象训练	(321)
第 18 章 建立良好第一印象的戒则	(328)
1. 自卑不会有好形象	(329)
2. 胆小怕事是成功的绊脚石	(332)
3. 狭隘偏激留不下好印象	(334)
4. 爱发牢骚毛病要改掉	(336)
5. 急躁是没有修养的表现	(339)

第 1 章

第一印象,你忽略了没有

有人存在的地方,就存在交际的土壤,有土壤就会有结果,而这个结果正是你给人留下的第一印象。那么,对于第一印象这个重要环节,你忽略了没有?

有人说第一印象是双刃剑,用好它,既能给对方带来愉悦的心情,又能给自己换来丰厚的回报。反之,处理不当,小则给对方留下不良的印象,严重时还会造成不必要的损失,留下遗憾。

第一印象在人际交往中占据举足轻重的位置,你轻视它,它就影响你的人生轨迹;你重视它,它就会成就你的事业,成就你的未来。总之,成长的路就在你的一颦一笑、举手投足之间,得以攀升。

1. 第一印象，先人为主的标签

人际交往的开端——第一印象，同样会决定一个人的交往“命运”。第一印象是在人际交往中得到的关于对方的最初印象，它的好坏往往决定交往的成败。成语“先入为主”，就是对第一印象所起作用的最好概括。

第一印象为什么会有“先入为主”的作用呢？因为第一印象一经形成，就等于给这个人贴上了一个标签，我们以后再看他的时候，就不会像第一次看见他的时候那样不带任何偏见，而是有了一定的倾向性。我们也不会去注意所有的信息，而是倾向于寻找那些与我们已经形成的第一印象相符合的信息。即使碰上与之相矛盾的信息，我们也往往会寻找借口来“自圆其说”。因此，如果一位老师的第一节课讲得很成功，以后即使他讲得不太好，我们也会为他寻找借口，比如“没有时间备课”等等；而这位老师如果第一节课上得很糟糕，以后即使他讲得再好，学生也有可能认为只是“碰巧而已”。

虽然人们都知道“路遥知马力，日久见人心”的道理，也知道仅凭第一印象来判断一个人难免会出现误差，尤其当对方为了某些目的而刻意掩饰的时候更是这样。即便如此，人们在人际交往过程中却总也免不了要受第一印象的影响。

《三国演义》中，“凤雏”庞统当初准备效力东吴，于是去

面见孙权。孙权见到庞统相貌丑陋，心中先有几分不悦，又见他傲慢不羁，更觉不快。最后，这位广招人才的孙仲谋竟把与诸葛亮比肩齐名的奇才庞统拒于门外，尽管鲁肃苦言相劝，也无济于事。

孔门弟子子羽也曾因为其貌不扬而被有“圣人”之称的孔子视为“才薄”、“不堪造就”，后来子羽离鲁南游，讲授儒学，从学弟子达300人，名声大噪，孔子才感叹不已：“以貌取人，失之子羽”。

众所周知，礼节、相貌与才华并无必然联系，但是礼贤下士的孙权和素以善于识人而著称的孔子都不能避免这种偏见，可见第一印象的影响之大！

新官为什么总想烧好上任之初的“三把火”？要树立威信的人为什么总想给别人来个“下马威”？不为别的，只因为第一印象具有“先入为主”的作用！

我们在人际交往中，如果希望获得友谊，取得成功，就千万不要忘了照照镜子，留心自己的举止，给别人留下一个良好的第一印象！

2. 第一印象，人际交往的一抹重彩

人际交往的初次印象，往往强烈而鲜明，它能在你以后正式交往中起到决定性的作用。如一对结婚多年的夫妻，最清晰难忘的就是初次相会的情节，什么地方，什么情景，站的姿势，开口说的第一句话，甚至窘态和可笑的样子等，

都会记得清清楚楚，终生难忘。

第一印象包括谈吐、相貌、服饰、举止、神态等，这些给对方留下的都是新信息，它对视觉冲激强烈，能够给对方一种新鲜感，这就如同在一张白纸上作画，第一笔抹上的色彩总是清晰而深刻的。随着后来接触次数的增加，各种基本相同的信息不断对之刺激，也往往遮盖不住初次留下的鲜明烙印。所以第一印象的客观重要性显而易见，并在以后交往中起“心理定势”作用。如果你给人的第一印象是呆板、虚伪、不热情，对方就有可能不愿意继续了解你，尽管你有许多优点，也不会被对方接受。如果你给人留下的印象是风趣、直率、热情，尽管你身上有一些缺点，对方也会用自己最初捕捉的印象帮你掩饰那些不足。

社会学家发现，人们在公众场合总是对那些衣着整洁、仪表大方的人，或者衣着略优于自己的人，留下较好的第一印象。还有，一个人有没有才气，最容易从讲话中表现出来。有才气的人一张嘴，那准确的语义、逻辑的力量、丰富有趣的内容立即会吸引对方。相反，吐字模糊、夸夸其谈、内容平庸的话语对人就产生不了什么吸引力。

清朝末年，朝中重臣曾国藩一见到江忠源，对他就有非常不错的印象。曾国藩多次跟别人赞扬他道：“此子必名扬天下，地位不在我之下。”曾国藩精于鉴人，而江忠源也恰恰给他留下了极好的第一印象。正是这第一印象，成为后来曾国藩积极提拔江忠源的关键所在。

我们知道，在留给他人的第一印象中，容貌首先被纳入视线。与人接触，交往最初的印象就是容貌，它可以说是一张最直接的名片。

容貌实际上有两个概念。一个是“容”，它一方面指手足、腰背等；另一方面指人在坐、卧、行、走等方面显出来的举止、情态以及言语谈吐、喜怒哀乐等。通过“容”的静态，可以发现人的外在美，可悦人一时之乐，因此会对某人有着美好的印象。另外，通过“容”的动态，又可以发现人的品质和能力。

另一个是“貌”，貌是指头面上的形象状貌，如口、眼、耳、鼻等等以动态与静态显示的个性特征。从广泛的意义上讲，“貌”不仅是指脸部，而是整个头部，包括印堂、下巴、发型、皮肤颜色等。“貌”本应属“容”的一个组成部分，由于人的精、气、神主要体现在面部，因此把“貌”单列出来，与“容”相提并论。“貌”也包括两个方面，一是构成“貌”的口、眼、耳、舌、鼻、眉等具体的人体器官，它是“貌”的物质部分，即基础；二是这些器官所表现出来的情态，是脸的精神表现，也属有形无质的虚像，这种动态的“貌”就是情态。由于情态在考察人物内心活动中起着重要作用，因此古人说面部“列百部之灵居，通五府之神路，推三才之成像，容一身之得失”。

美国夏威夷医科大学教授达尼鲁·潘斯曾说过：“引人注目不仅是让别人注意你，最重要的是让别人记住你。”因

此,在与人进行交际的时候,事先一定要尽可能了解对方的动机、需求和兴趣。同时,调整好自己的思绪,明确自己的目标,想办法给对方留下良好的第一印象。所谓“养兵千日,用兵一时”,也许你现在已经具备很多社交知识,只是不知道何时能派上用场。孔子说过:“凡事预则立,不预则废”。意思是说,如果你对每件事都掉以轻心,到头来没有一件事情能办成。

法国知名脱口秀主持人奥普拉温弗里讲过:“用心声去迎接每一次挑战,幸运之神就会特别眷顾你。”运气可遇不可求,如果你坚持去准备那些你认为会考的题目,往往没准备的那些题目就会蹦出来;若是每一次在与人交往前都做好充分准备,再怎么出岔你也不会怕,因为你在打有把握之仗。所以,我们只有不断地加强自身素质的培养,再以最得体的形式将自己展现在众人面前。那么,你给别人的第一印象又怎么会不好呢?

3. 第一印象,能影响未来的关系

2004年12月24日上午,时年82岁的世界首位华裔诺贝尔奖获得者美籍华人杨振宁与他28岁的潮州籍新娘翁帆,在汕头市民政局涉外婚姻登记处登记结婚。杨振宁形容翁帆为“上帝恩赐的最后礼物,给我的老灵魂,一个重回青春的欢喜”。杨振宁曾写诗赞美翁帆“没有心机而又体贴人意,勇敢好奇而又轻盈灵巧,生气勃勃而又可爱俏皮,是