

Ni Shi Zui You Mei Li De Ren

魅力人生
MEILIRENSHENG



系列丛书
XILIECONGSHU

魅力展现的艺术： 你是最有魅力的人

滕红琴◎主编

魅力并非与生俱来，是需要潜心修炼的。

本书将教您如何在

日常生活和工作中提升自己的魅力。



中国发展出版社

魅力人生 MEILIRENSHENG 系列丛书 XILIECONGSHU

魅力展现的艺术： 你是最有魅力的人

滕红琴○主编



 中国发展出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

魅力展现的艺术：你是最有魅力的人 / 滕红琴主编. —北京：中国发展出版社，2009. 4

(魅力人生系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 80234 - 317 - 7

I. 魅… II. 滕… III. 个人—修养—通俗读物 IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 006933 号

书 名：魅力展现的艺术：你是最有魅力的人

主 编：滕红琴

出版发行：中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号：ISBN 978 - 7 - 80234 - 317 - 7

经 销 者：各地新华书店

印 刷 者：北京瑞哲印刷厂

开 本：700 × 980mm 1/16

印 张：12.5

字 数：180 千字

版 次：2009 年 4 月第 1 版

印 次：2009 年 4 月第 1 次印刷

印 数：1—6000 册

定 价：28.00 元

咨询电话：(010) 68990625 68990692

购书热线：(010) 68990682 68990686

网 址：<http://www.developress.com.cn>

电子邮件：drcpub@126.com

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页，请向发行部调换



前言

随着时代的发展，社会分工不断细化，人与人之间的联系更加紧密，交往更加频繁，人和人打交道的时间越来越多。因此，我们想在日常的工作生活中更好地与人相处，就必须不断地提升自己，使自己成为一个谈吐优雅、充满魅力和受欢迎的人。

社会的进步对人的要求也越来越高，人际交往是人们社会生活的重要内容之一，自我的发展、心理的调适、信息的沟通、各种不同层次需求的满足、人际关系的协调，都离不开人际交往。每一个人，都希望善于交际，都希望通过交往建立起和睦的家庭关系、亲属关系、邻里关系、朋友关系、同学关系、同事关系……而这些良好的社会关系可以使个人在温馨怡人的环境中愉快地学习、生活和工作。但在实际的交往过程中，总是或多或少地存在着一些不尽如人意之处，影响了人际交往的正常进行。

很多人都希望在社交活动中不再不知所措，在处理各种关系时更加游刃有余，使自己的言谈举止潇洒自然，成为一个散发魅力的人，被更多的人所接受和欢迎，而不再是站在旁边的配角。一只无人理会的丑小鸭，期待着有一天也能成为万众瞩目、光彩照人的白天鹅。

其实，魅力并不只是天生的，它可以通过学习和培养来塑造。为了帮许多缺乏自信的人重新认识自我，展现自己真实的风采，我们编写了这套“魅力人生系列”丛书。

本丛书共分为三册，分别从语言表达、魅力展现、让自己受欢迎三方面对魅力内涵进行解读，以便于读者更好地阅读和实践，取得良好的效果。



本册是《魅力展现的艺术：你是最有魅力的人》。

叙述的是怎样才能使自己更有魅力。一个人的人格魅力同他的智力、受教育程度一样，是与他的前途息息相关的。在日常生活中，我们常可看见这样的现象：许多人能力平平，只因相貌堂堂和举止优雅，比起那些聪明而博学的人更容易获得提升。这就是个人魅力起了作用。那如何才能打造与展现自己的个人魅力呢？本书通过大量贴近生活的事例和精炼的要点，从日常生活中如何展现自己的个人魅力、如何表现自己的气质及微笑、如何展示自己的幽默等方面，生动而具体地讲述了提升个人魅力的具体方法和实用技巧。

全书分为七章，分别从仪容仪表、行为举止、社交礼仪、言谈沟通、品德修养、认识情商、处世原则七部分进行阐述，每个部分又分若干小节，对于一个要点进行详细的论证说明。通过精炼的语言说明和生动有趣的事例介绍，让读者全方位的了解提升自身魅力的方法和步骤，使自己成为一个内外兼修的时尚一族，通过不断的模仿和学习，不断提高自己的素质，成为一个魅力十足的人，得到大家的欢迎。

在本书的编写过程中，由于时间和能力的限制，难免会有很多疏漏和不足之处，敬请广大读者朋友见谅。

本书由滕红琴主编，同时参与编写的还有李冰冰、郑本宝、高培群、黄根艺、段利荣、张晓光、孙学军、刘珍、罗龙、郑嫦丽、杨雪芬、杨颜萍、连瑞庆、徐桂平、王义明、王玉奇、耿如意，在此一并深表感谢！

编者

2009年3月



目 录

第一章 仪容仪表：穿出你的风采与个性

1. 着装的原则 3
2. 着装的TPO原则 5
3. 男士西服的选择 9
4. 领带的挑选 13
5. 男士衬衣的选择 15
6. 职业女性套裙的选择 18
7. 女性着装规范 22
8. 着装的配色原则 26
9. 着装合理搭配的原则 28
10. 画龙点睛的配饰 30

第二章 行为举止：大方得体温文尔雅

1. 社会交往的基本常识 35
2. 行为举止礼仪 38
3. 握手礼仪 42
4. 敬茶的程序 44
5. 拿得起，放得下 47
6. 落实细节，真抓实干 51
7. 见贤思齐，力争上游 55



第三章 社交礼仪：学会与人友好相处

- 1. 人际关系法则 61
- 2. 展现你的人格魅力 65
- 3. 消除社交恐惧的方法 68
- 4. 拜访陌生人 70
- 5. 职业礼仪的培养 74
- 6. 不同场合的介绍礼仪 77
- 7. 电话礼仪 79
- 8. 接待礼仪知识 82

第四章 言谈沟通：做一个会说话的人

- 1. 掌握赞美别人的技巧 89
- 2. 巧妙应对令人讨厌的交谈 91
- 3. 说话要简洁有力 95
- 4. 眼神在沟通中的作用 97
- 5. 怎样避免说话“过火” 102
- 6. 用幽默的方式说话 105
- 7. 谈吐礼仪知识 109

第五章 品德修养：良好的修养使你更受欢迎

- 1. 谦虚谨慎是人生的第一美德 115
- 2. 严于律己，宽于待人 117
- 3. 乐观豁达 119
- 4. 克服自卑 122
- 5. 树立自信 124



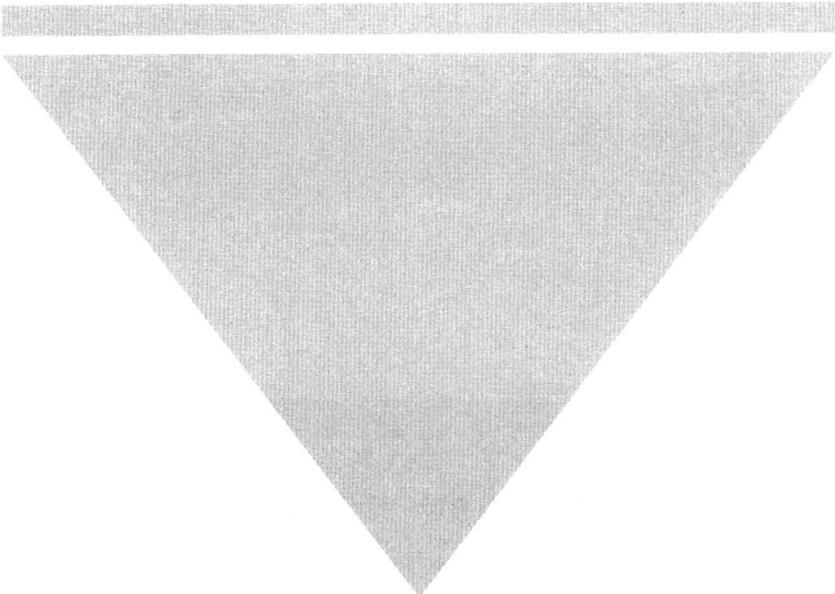
- 6. 尊重他人才能自重 126
- 7. 对生活充满热情 128

第六章 认识情商：控制好你的情绪

- 1. 认识你自己 133
- 2. 培养积极的心态 137
- 3. 控制情绪 139
- 4. 要想改变别人，必须先改变自己 143
- 5. 时刻保持平常心 145
- 6. 树立良好的心态 151
- 7. 切忌骄傲自满 153
- 8. 对自己充满信心 154
- 9. 打破思维定式 157

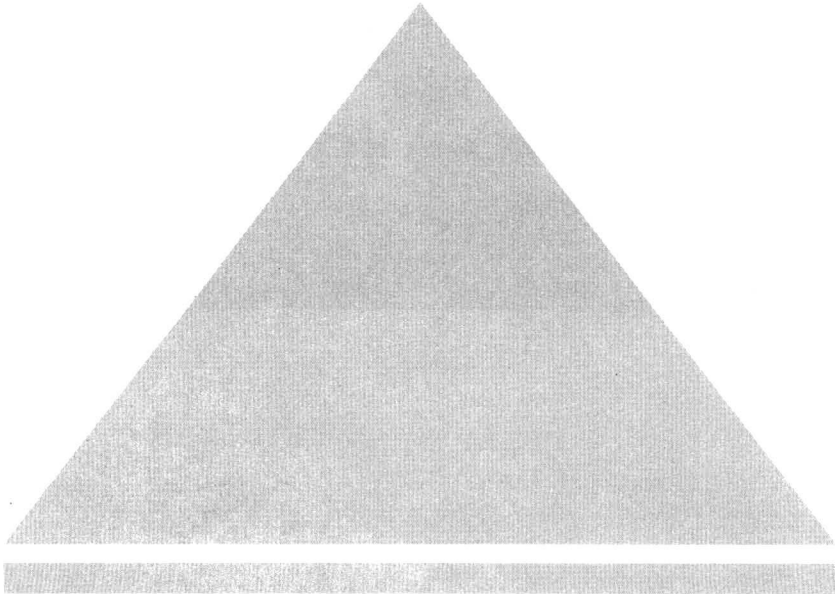
第七章 处事原则：学会为人处事

- 1. 与积极的人为伍 165
- 2. 懂得拒绝与道歉 167
- 3. 风物长宜放眼量 170
- 4. 克制自己 172
- 5. 不轻言放弃 174
- 6. 管理好自己的时间 177
- 7. 言出必行 181
- 8. 善于察言观色 183
- 9. 广泛合作 187
- 10. 把握现在 190



第一章

仪容仪表：穿出你的风采与个性



俗话说：人靠衣装，马靠鞍；三分长相，七分打扮。由此可见，一个人的着装打扮对形象仪表有很大的影响。现在人们穿衣已不仅是生活必需，而且日渐成为对美的一种追求。

在我们的日常生活中，人们为了使自己的着装更优雅时尚，创造出各种款式的服装，花样繁多、五彩缤纷。人们对服装的款式、颜色、面料和饰物等的要求也越来越高，人们的着装品位也日渐提高，着装也不断规范。

在服装的穿着方面，男性与女性有很大的差别，男性服装的种类较少，而女性服装则丰富多彩，变化万千。所以女性在选择服装时应根据自己的身份、职业、性格和体形等因素进行综合考虑，选择适合自己的服装。



1. 着装的原则

在现代社会，人们的着装已不仅是遮体御寒，已逐渐向审美需求方面发展。得体的着装不仅能体现出一个人的身份、气质和素质，而且可以体现出一个人的文化修养和审美情趣。可以说，着装已成为一门艺术，穿着得体，会给人留下良好的印象，更好地体现自己的素养。

因此，无论是在日常生活中还是在社交场合，着装得体都非常重要，得体的服饰是一种礼貌，也对人们的人际关系有很大的影响。影响着装效果的因素有三个方面：一是文化修养和审美能力；二是自身的形体条件；三是一定的着装常识、着装原则和服饰礼仪的知识，这三者相互促进，不可或缺。

服装是一种无声的语言，如何着装可从一个侧面真实地传递出一个人的修养、性格、气质、爱好与追求。要使着装后的个人形象富有神韵和魅力，应遵循以下原则。

■ 整体性原则

良好的着装，能使形体、容貌等形成一个和谐的整体美。服饰的整体美构成因素是多方面的，例如：人的形体和内在气质，服装饰物的款式、色彩、质地、加工技巧乃至着装的环境等。



■ 个性化原则

着装的个性原则是指个人的性格，但同时，还包括一个人的年龄、身材、气质、爱好、职业等因素所反映的个人特点。

■ TPO原则

现在，人们都普遍遵循TPO原则，TPO是英文Time、Place、Object三个词首字母的缩写。T代表时间、季节、时令、时代；P代表地点、场合、职位；O代表目的、对象。它要求人们的服饰应力求和谐，以和谐为美，要根据不同的交往目的、交往对象选择服饰，给人留下良好的印象。





2. 着装的TPO原则

TPO着装原则是现在世界通行的一个着装原则，也是一种最基本的原则。如果要想在社交场合穿着得体，应了解着装的TPO原则。

■ TPO原则

❖ T(Time)时间

着装要考虑时间的变化。着装的时间原则上包含三个方面：一是指一天中时间的变化；二是指一年的四季的不同；三是指时代间的差异。

白天是工作时间，着装要根据工作性质的特点，体现庄重大方的特点。社交活动或公关活动，则应以典雅端庄为基本着装格调。晚上参加宴请、观看演出等社交活动，着装要讲究一些，要求也更严格。此外，着装还应顺应时代的潮流，过分落伍或过分新奇都会让人反感。

❖ P(Place)地点

不同的环境需要穿着与之相适应的服饰，讲究入乡随俗。衣着要与场合协调。例如：与客户会谈、参加正式会议等，衣着应庄重考究；听音乐会或看表演，则应着正装；出席正式宴会时，则应穿礼服；而参加聚会或旅游，则可以穿休闲服。

反之，如果着装不讲究场合，则会适得其反，效果大打折扣，如果大家都穿便装，你却穿礼服就有欠轻松；同样的，如果以便装出席正式宴



会，不但是对宴会主人的不尊重，也会让自己很难堪。

❖ O(Object)对象

着装要配合交流的对象。在自己家里接待客人，可以穿着舒适但整洁的休闲服；如果是去公司或单位拜访客户，穿职业套装会显得专业；外出时要顾及当地人的传统和风俗习惯，对方有民族、宗教等禁忌时，应照顾对方感受，不能穿过露或过短的服装。

着装的TPO原则三要素是相辅相成、融会贯通的。人们在社交活动中，总是会处于一个特定的时间、场合、对象中。在着装前，不妨认真地想一想：去哪里？穿什么？怎样穿？这能使你的着装水平不断提升。

■ 注意事项

在遵守着装TPO原则时，应注意以下事项。

❖ 着装应与自身条件相适应

首先，着装应与自己的年龄、身份、体型、肤色、性格等相统一。年长者，身份地位高者，选择服装款式不宜太新潮，应面料讲究，才与身份年龄相吻合。年轻人着装则着重体现青春气息，以朴素、整洁为宜，体现活泼的特点，过分的服饰破坏了青春朝气。

形体条件对服装款式的选择也有很大影响。身材矮胖、颈粗圆脸形者，宜穿深色低“V”字形领，大“U”形领套装，不宜穿浅色高领服装。而身材瘦长、颈细长、长脸形者宜穿浅色、高领或圆形领服装。方脸形者则宜穿小圆领或双翻领服装。身材匀称，形体条件好，肤色也好的，着装范围则较广，选择比较多，适合各种衣服，是我们常说的“衣架子”。

❖ 着装应与职业、场合、交往目的和交往对象相协调

着装要与职业、场合相宜，这点很重要。工作时间着装应遵循端庄、整洁、稳重、美观、和谐的原则，能给人以愉悦感和庄重感。从企业员工的着装和精神面貌，便能体现出它的工作作风和发展前景。

很多企业要求统一着装，这很有积极意义。这不仅给了着装者一份自豪，同时又多了一份自觉和约束，成为一个组织、一个单位的标志和象征。



着装应与交往对象、目的相适应。总之，着装的最基本的原则是体现“和谐美”，上下装呼应和谐，饰物与服装色彩搭配和谐，与身份、年龄、职业、肤色、体型和谐，与时令、季节环境和谐等。

■ 女性着装

◆ 在比较正式的场合里，女性应选择正式的职业服。在比较宽松的职场环境里，可选择造型感稳定、线条明快、富有质感和挺括感的服饰。服装的质地应尽可能考究，不易皱褶，色彩应纯正。服装应以舒适、方便为主，以适应全天的工作强度。办公室服饰的色彩不宜过于夺目，应尽量与办公室的色调、气氛保持和谐，并与具体的职业分类相吻合，忌穿袒露、花哨、反光的服饰。

◆ 外出职业装款式应注重舒适、简洁、得体，便于运动。不宜选择过紧或宽松、不透气或面料粗糙的服饰。在正式的场合，要以西服套裙为主；在比较正式的场合，可选用简约、品质好的上装和裤装，并配以高跟鞋；在比较宽松的场合，虽然可以在服装和鞋的款式上稍作调整，但切不可忽视职业特性。

◆ 外出工作时，服装风格不要有强烈的表现欲，色彩不宜复杂，要与发型、妆容、手袋、鞋相统一；佩戴饰品不宜夸张；手袋宜选择款型稍大的公务手包，也可选择优雅的手机笔记本公文手包。

◆ 晚礼服、晚装服饰的特色、款式变化较多，需根据不同的场合和特定的风格而定，但高贵优雅、雍容华贵为其基本着装原则。

闪亮的服饰是晚礼服永恒的风采，但全身除首饰之外的亮点不得超过两个。

魅力点拨

公务礼服的品位和格调具有代表性和典型性。色彩应以黑色和贵族灰



色为主色调，忌用轻浮、流行的时尚色系。做工要精致得体，并应特别注意选配质地优良的鞋子。佩饰应小巧而精美，并选择质地优良、色彩和谐、款式简洁的精美手袋。

休闲服具有生活服饰和职业服饰的双重性，还是一些轻松的职业场所里适用的服饰。应尽量选择舒适大方、色彩柔和、易于吸汗、不需熨烫的休闲服饰。

■ 男士着装

- ◆ 着装要合体：服饰应该与年龄、身份、气质和形体条件相协调。
- ◆ 服饰要协调：符合所求职岗位的需要，要与所求职的工作性质和环境相一致。
- ◆ 男士穿西装配领带最合适，价格不必太贵，但要熨的平整。
- ◆ 要有职业特点：应该选择庄重、素雅、大方的服装，以显示出稳重、文雅、严谨的职业形象。
- ◆ 着装不随便：正式场合穿着不能过于随便，男性一般不能穿运动服、牛仔服、夹克衫之类的休闲服装。



3. 男士西服的选择

西服的设计造型美观、线条简洁流畅、立体感强、适应性广泛等特点，深受男士的喜爱。俗话说：西服七分在做，三分在穿。由此可见西服选择和搭配的重要性。

西服的选择和搭配是很有讲究的。选择西服既要考虑颜色、尺码、价格、面料和做工，同时还要注意外形线条和比例。西服的面料不一定要高档，但必须裁剪合体，整洁笔挺。

选择色彩较暗、沉稳、且无明显花纹图案，但面料高档些的单色西服套装，适用场合广泛，穿用时间长，利用率较高。

魅力点拨

西服的适用范围很广，既可在上班时穿，也可以在正式的场所穿。

由于西服在对外活动中经常用作正装或礼服，面料的选择应多注意。藏蓝色西服是首选，灰色或棕色也可以，而黑色的适合在庄严、肃穆的礼仪活动中穿着，越是正规的场合，越适宜穿单色西服。

男士们要想选到合适的西服，就必须在西服的款式、穿法、搭配等方面注意规范。