

一部指引年轻人更好成长的形象必修课

年轻人必知的

160^个

外貌、穿戴、举止、说话、人脉

品质、心态、性格、智慧、情商

形象细节

魏清素◎编著



◆好形象对自己而言，可以增强自己人生的信心，美丽的外表及美丽的行为塑造美丽的内心。

◆好形象对他人而言，能够较容易地赢得他人的信任和好感，吸引他人的帮助和支持。

华夏出版社

年轻人必知的
160⁺
形象细节

江苏工业学院图书馆
藏书章

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

年轻人必知的 160 个形象细节 / 魏清素编著 .

— 北京 : 华夏出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-5080-5203-8

I. 年… II. 魏… III. 个人—形象—青年读物 IV. B834.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 085432 号



出品策划

网 址 <http://www.xinhua bookstore.com>

年轻人必知的 160 个形象细节

-
- 编 著 魏清素
责任编辑 吴春艳
美术编辑 魏晓舸
排版制作 穗田传媒
封面设计 思想工社
出版发行 华夏出版社
(北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编 : 100028)
总 经 销 四川新华文轩连锁股份有限公司
印 刷 三河市汇鑫印务有限公司
开 本 787×1092 1/16
印 张 21
字 数 300 千字
版 次 2009 年 9 月北京第 1 版
印 次 2009 年 9 月北京第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5080-5203-8
定 价 29.80 元
-

本书如有印装质量问题, 请直接与出版社联系

细节决定成败 形象决定命运

形象的作用从来没有像今天这样备受重视过。虽然“以貌取人”一直是被批判的观点，但这是普遍存在的问题，是人类无法避免的共同的弱点。既然无法避免，那么我们就要尽量去适应，从改变自己的形象做起。如果你现在还是刚刚踏入社会，没有成功而渴望成功的年轻人，首先你必须看起来像个成功者，你自信、尊贵、儒雅、有风度、有气质，这样别人才会信任你，即使你并没有百万身家，但你这种成功的形象，就很有可能为你带来更多的机遇，因为对方相信，你能为他带来更多价值。

有人可能会有疑问：形象真的有那么重要吗？还有人可能认为：美丽无疑是女人天生最有杀伤力的武器，讲究形象塑造是女人的事，而男人只要有能力，有事业心就不用顾及其他。这些都是人们在形象认识上的误区。我们不妨换个角度来看待这个问题。如果你有一单生意需要跟别人合作，当看到你的合作者穿着随意宽大的服装、邋遢的鞋子，几天没刮胡须，你会放心地跟他合作吗？或者有一天你坐在面试官的位置上，看到前来面试的小伙子穿着花衬衫，烫着卷发，左耳朵上戴着一个大大的耳环，你相信他能够胜任你交给他的工作吗？如果你的回答都是否定的，那么，你也应该明白形象的重要性了，而且无论男女，都不能忽视形象问题。

如果你展示给别人的是洁净的衬衫、笔挺的西装、擦得干干净净的皮鞋，你的每一个细节展现出来的就是严谨、认真、气质高贵等，别人对你的态度也会非常尊重。由此可见，形象细节决定了人

们对你的印象以及态度。

那么，形象只是简单的穿衣打扮吗？当然不是。形象包括最基本的形象设计，如美容、化妆、着装等，还包括言谈举止、表情、谈吐等能够反映人的内在本质的内容。也就是说，形象不仅是一个人的外表，还包括一个人在别人面前表现出来的精神面貌、性格特征，甚至包括别人对其表现的评价，这都是形象的内容。

每个人都通过形象认识别人，也凭借自己的形象让他人认识自己。形象关乎一个人的前途及命运，它是你前行的助力，助你抵达成功的彼岸；也是你生活在社会上必不可少的一部分，没有好的形象你就会处处受阻。所以，我们应该重视自己的形象，使其不断完善。当你拥有了完美的形象，你会发现自己的生活、工作甚至是人生都会变得越来越美好。

本书就是为渴望成功的年轻人而作，内容并未局限于简单的外在形象，而是从影响个人形象的说话、气质、举止、性格甚至人脉、品质、心态、情商等，全面论述了塑造成功形象的关键点，生动具体地融入到各个细节中。相信每一位读过此书的朋友都能意识到形象的重要性，并结合自己的实际情况，设计出成功的个人形象，使自己从头到脚都散发出独特的魅力，在事业和生活中都取得更大的突破。

序 篇

形象是你成功的第一步

Chapter 1 认识你自己是成功的起点 / 2

- 1. 形象是什么 2
- 2. 要成功, 先要有好形象 3
- 3. 正确判断自己的专业形象 5

Chapter 2 这是个第一印象决定命运的世界 / 6

- 4. 第一印象决定你的成败 6
- 5. 测一测你给人的第一印象 8

Chapter 3 好形象是获得成功的一种潜在资本 / 9

- 6. 好形象光环下充满机遇 9
- 7. 什么样的人更应该注重形象 11



“以貌取人”是整个社会的“潜规则”

Chapter 4 外貌：上天赐予的不是不可以改变 / 14

- 8. 女人：不要忽视你外貌的魅力 14
- 9. 健康是美丽的前提 15
- 10. 裸妆的基本化妆技巧 17
- 11. 打造女性完美妆容的“八字箴言” 18

Chapter 5 发型：成功形象，从“头”开始 / 20

- 12. 美发护发的基本常识 20
- 13. 如何找到适合自己的发型 22
- 14. 常见的护发习惯 23
- 15. 不能忽略的头发妆饰 25

Chapter 6 形体：整体完美，令人赏心悦目 / 27

- 16. 男人体形的标准是什么 27
- 17. 女人的完美形体标准 29
- 18. 控制体重的有效方法 30
- 19. 好习惯让你拥有健康苗条的体形 31

Chapter 7 细节：追求卓越，细节不容错过 / 33

- 20. 呵护双手就是呵护第二张脸 33
- 21. 牙齿最能体现你的健康状况 35
- 22. 颈部护理不容忽视 36
- 23. 不要让身体异味破坏你的形象 37

穿出活力，更要穿出成功

Chapter 8 服装：你最直接的身份名片 / 40

- | | |
|---------------------------|----|
| 24. 衣着会“诉说”你的形象 | 40 |
| 25. 绝不吝惜在衣着上花心思 | 42 |
| 26. 男士西装礼仪 | 43 |
| 27. 女士西装礼仪 | 44 |
| 28. 套裙——打造职场女性的优雅魅力 | 46 |
| 29. 休闲装穿出洒脱的技巧 | 49 |
| 30. 穿衣不可忽视的健康问题 | 50 |

Chapter 9 鞋袜：最容易体现品味的地方 / 52

- | | |
|------------------------|----|
| 31. 脚上穿的显示你的真实身份 | 52 |
| 32. 给自己挑选一双合适的鞋子 | 54 |
| 33. 袜子的搭配法则 | 55 |
| 34. 女性丝袜穿出腿部风情 | 57 |

Chapter 10 饰品：不可忽略的形象细节 / 58

- | | |
|-------------------------|----|
| 35. 领带，男人展现自我的窗口 | 58 |
| 36. 丝巾展现女人的想象力 | 60 |
| 37. 腰带、手表等饰物的细节搭配 | 62 |
| 38. 打造职场高雅形象靠“包”装 | 64 |
| 39. 让合适的首饰为形象加分 | 65 |



举手投足间尽显个人风采

Chapter 11 身姿：行走坐立尽显典雅风范 / 68

- 40. 怎样站出自信和风度 68
- 41. 像巴黎女性那样走出美感 69
- 42. 坐姿是一门艺术 71

Chapter 12 举止：优雅是这样炼成的 / 73

- 43. 优雅的举止让你脱颖而出 73
- 44. 如何运用手势强化你的好形象 74
- 45. 握手能知人情冷暖 77
- 46. 名片虽小，关乎形象 78

Chapter 13 微笑：人际关系中最好的润滑剂 / 80

- 47. 微笑是人人都会拒收的礼物 80
- 48. 微笑如阳光，照亮你的成功旅程 81
- 49. 留住微笑就是留住人脉 83



形象好会说话，就能事半功倍

Chapter 14 沟通：一切从沟通开始 / 86

- 50. 硬生生的命令让你不受欢迎 86
- 51. 交易中不宜争辩 87
- 52. 懂得聆听的人最有人缘 89

Chapter 15 发言：树立好形象需要发出自己的声音 / 91

- 53. 表达要准确到位，最忌模棱两可 91
- 54. 富有感染力的话语最打动人心 93
- 55. 让修养渗透在每一句话中 94
- 56. 注意说话场合 96
- 57. 把握分寸说对话 98

Chapter 16 电话：声音也能传递你的形象 / 100

- 58. 让你的声音散发无形魅力 100
- 59. 想象话筒那边的人就站在你面前 102
- 60. 在电话旁边备好笔和纸 104
- 61. 职场电话沟通需要多个心眼 106

Chapter 17 演讲：让你以最快的速度提升形象 / 109

- 62. 演讲：提升个人公众形象的最好时刻 109
- 63. 演讲开场白打响第一炮 112
- 64. 演讲中吸引听众的几种表达技巧 114
- 65. 演讲中最需要讲究策略的地方 115
- 66. 即兴演讲更容易给人留下深刻印象 118

Chapter 18 策略：不可不知的说话技巧 / 120

- 67. 祸从口出，不如适度沉默 120
- 68. 赞美能迅速拉近人与人之间的距离 121
- 69. 巧用幽默营造轻松氛围 123
- 70. 见什么人说什么话 125
- 71. 给别人指错要讲究艺术 127

Chapter 19 禁忌：会破坏形象的谈话禁区 / 129

- 72. 背后莫论人是非 129
- 73. 做人要低调，切勿炫耀 131
- 74. 喋喋不休讨人厌 132
- 75. 牢骚满腹严重损害你的形象 133



良好的人脉网塑造成功形象

Chapter 20 人脉决定你的成功指数 / 136

76. 好人缘给你幸福感 136
77. 人脉通，通向成功 137

Chapter 21 人脉经营，好形象是金字招牌 / 140

78. 要别人喜欢你，你得先喜欢别人 140
79. 结交各式朋友“三步曲” 142
80. 友好态度赢得好人缘 144
81. 勿忘给“冷庙”烧香 145
82. 没事就翻翻手中的名片 146
83. 结识一个陌生人就是拓展一个新圈子 148
84. 用好五个交际圈 150
85. 记住一个人的名字也是一种竞争力 153
86. 真诚换来无价的情义 155

Chapter 22 禁忌：人际交往中的几大障碍 / 158

87. 伤害他人的自尊不啻为一种罪过 158
88. 一个只会说“我”的人不受欢迎 160
89. 冷漠是阻碍人际交往的一道“心墙” 162



人品是成功形象的保证

Chapter 23 诚信：最能赢得人心的优异品质 / 164

- | | |
|--------------------------|-----|
| 90. 诚信是成功路上的“长期投资” | 164 |
| 91. 诚信让你的形象具有说服力 | 166 |
| 92. 诚实是职场通行证 | 168 |
| 93. 诚信为你的形象增添魅力光环 | 169 |
| 94. 成功的形象离不开诚信 | 171 |

Chapter 24 宽容：懂得宽容是一种人生智慧 / 173

- | | |
|---------------------------|-----|
| 95. 宽容是最大的美德 | 173 |
| 96. 宽容是你在工作中提升形象的前提 | 175 |
| 97. 宽容他人，就是善待自己 | 177 |
| 98. 宽容，让你走向智者境界 | 179 |

Chapter 25 虚心：谦虚是做人成功之道 / 180

- | | |
|---------------------------|-----|
| 99. 一分成绩，百倍虚心 | 180 |
| 100. 虚心更容易赢得尊重 | 181 |
| 101. 敢于承认错误是一种高贵的品质 | 183 |

Chapter 26 敬业：勤奋与敬业是成功之本 / 185

102. 敬业助你走向职场成功 185

103. 时间就是效益，守时的人才受欢迎 187

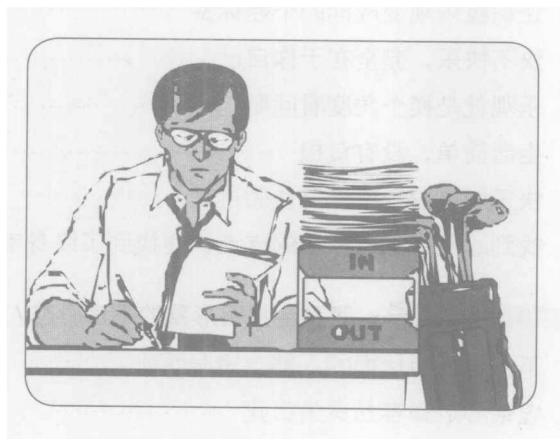
104. 告别懒散，人在职场要打起12分的精神 189

Chapter 27 尊重：己所不欲，勿施于人 / 192

105. 尊重是公共交际的重要原则 192

106. 尊重自己，才能赢得他人尊重 194

107. 友善地对待别人，你会得到更多 195





美丽人生来自良好的心态

Chapter 28 自信：相由心生，先想成功才能成功 / 198

- | | |
|---------------------------|-----|
| 108. 自信是必胜者的气度 | 198 |
| 109. 建立自信的六大关键 | 199 |
| 110. 测一测你的自信来自哪里 | 202 |
| 111. 向拿破仑学习，超越人性的自卑 | 203 |
| 112. 相信自己，也给别人充分的信任 | 204 |

Chapter 29 乐观：没有谁喜欢一脸愁苦的人 / 207

- | | |
|----------------------------------|-----|
| 113. 让积极乐观变成你的个性标签 | 207 |
| 114. 快不快乐，完全在于你自己 | 209 |
| 115. 乐观就是换个角度看问题 | 211 |
| 116. 生活简单，没有负担 | 213 |
| 117. 快乐就是善于享受生命的过程 | 215 |
| 118. 找到心灵自由与和谐的支点，便找到了终身幸福 | 216 |

Chapter 30 禁忌：可能会损害形象的不良心态 / 219

- | | |
|----------------------------|-----|
| 119. 不知道抗拒忧虑的人都会短命而死 | 219 |
| 120. 虚荣心过强容易丧失自我 | 221 |
| 121. 躲避困难使你离成功越来越远 | 223 |



性格决定你的形象与命运

Chapter 31 性格决定你的一生 / 226

- 122. 创造力超常的人性格上有共同点 226
- 123. 性格影响职业 228
- 124. 播种性格，收获命运 229
- 125. 克服有损形象和健康的A型性格 230

Chapter 32 热情：让你的形象更深入人心 / 233

- 126. 热情能改变和影响人生 233
- 127. 热情最具感染力 235
- 128. 热情将你的“最美”放大 237
- 129. 热情是成功者“内心的神” 239

Chapter 33 坚韧：不服输的形象打动命运之神 / 242

- 130. 成功来自日积月累的自我塑造 242
- 131. 奇迹出现只因为坚持了梦想 244
- 132. 永不放弃，是所有成功者的箴言 246
- 133. 不老的信念带来神奇的力量 248



智慧为你的形象增添知性魅力

Chapter 34 学习：积累人生智慧，塑造知性形象 / 252

- 134. 知识创造财富奇迹 252
- 135. 求知是最聪明的投资 255
- 136. 做“有心人”，读懂“无字之书” 257
- 137. 培养学习能力，方法很重要 260
- 138. 终身学习是成功者的共同秘诀 262
- 139. 才智是永远穿不破的衣裳 263

Chapter 35 思考：向大人物学习最值得学习的地方 / 266

- 140. 长期持续思考能创造奇迹 266
- 141. 创新思维让你独树一帜 268
- 142. 创造性思维是成功的关键 270

Chapter 36 变通：任何时候保持最佳形象的法宝 / 273

- 143. 外圆内方，你的人生便可左右逢源 273
- 144. 灵活变通，应对人生各种境遇 275
- 145. 适当自嘲也是维护自尊的好办法 277
- 146. 拒绝别人也要讲策略 278