

Suzao Youzhi nan ren
Xingxiang de 101 ge Xijie

塑造

优质男人形象

的

101个细节

白山◎编著

一个成功的男士，从形象开始

良好的个人形象是一个人走向成功的通行证，对现代男人而言，好形象是人生的重要资源，甚至比工作技能更重要。



中国商业出版社

Suzao Youzhi nanren
Xingxiangde 101 Ge Xijie

塑造

优质男人形象

的

101
个细节

白山◎编著

CHINA

中国书画报

出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

塑造优质男人形象的 101 个细节 / 白山编著. —北京: 中国画报出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-80220-490-4

I. 塑… II. 白… III. 男性一个人—形象—通俗读物
IV. B834.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 129680 号

塑造优质男人形象的 101 个细节

出版人: 田 辉

编著者: 白 山

责任编辑: 李 刚

编辑助理: 张 桐

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)
010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cppl1985@126.com

印 刷: 北京温林源印刷有限公司

监 印: 敖 晔

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 17

字 数: 240 千字

版 次: 2009 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-490-4

定 价: 28.00 元

前言

男士的成功是多方面因素决定的，其中形象是重要因素之一。在当今社会，男士无论做什么事情，从政还是经商、日常工作还是出入重要场合、居家还是外出，给人的第一印象，便是自己的形象。形象不仅可以展现男士的风度与魅力，还体现了男士的内在精神风貌、个人学识及文化素养。衣着整洁、举止文明、知书达理、奋发有为，是男士立足社会的基本前提，也是男士成就事业、获得美好人生的重要条件。

男士形象不佳，不仅暴露出其本人的素质低下、意志薄弱等弱点，还在各个方面给自己带来失意与沮丧、难堪和尴尬，甚至是事业的阻碍、生意的失败。因而，男士身处社会中，注重仪表形象，修炼内在素质，成为人生旅途中的一门必修课。

在当今，随着商业的迅速发展，男士给外界留下良好的第一印象，越发显得重要。形象也赋予了一定的价值。一个大学的事业策划与评估中心，曾对200位公司老板进行了咨询，他们发现：这些公司在招聘新员工时，经过第一次面试，工作申请遭到拒绝的首要理由，便是不佳的个人形象。

形象的价值也体现在事业的发展上。有一家跨国公司在提拔一位高级经理时，把候选人的形象与行为举止当做一个重要条件加以考虑。因为在他们看来：商务生活是快节奏的、刻不容缓的，时间就是金钱，从外表形象上区分人是一个有效的捷径，人们经常会下意识地采用这种方式看待一个人。



那么，男士如何塑造自己良好的形象呢？对此，男士首先要有自信，因为展示给外界的形象，自己是完全能够控制的。其次，转变形象的过程，应该从最显眼的地方开始，这种效果会立竿见影。衣着整洁的形象是呈现于外界的、非语言所能传达的信息。这些因素构成了男士知书达理、优雅、高贵和精明强干的形象，以及任何一个我们希望向外界传达的形象。最后，男士还必须注意内在素质如知识、心态、意志、事业心等诸方面的修炼。

此书列举了101个细节，结合当今男士形象塑造方面的最新时尚趋势，内容涵盖了男士衣着、发型、手脸护理、卫生、社交、交友、言谈、举止、姿势等外表方面的细节，以及内在素质如心态、意志、思维、自信、进取心、事业心、生活习惯等方面的细节，均可在本书中找到答案，具有一定的可操作性、借鉴性。

本书共分10章，第一章至第四章主要讲述男士形象塑造的基本原则和基本要求，第五章至第十章主要讲述男士形象塑造的具体方法和技巧。第一章主要讲述男士形象塑造的基本原则，包括：1. 男士形象塑造的基本原则；2. 男士形象塑造的基本要求；3. 男士形象塑造的具体方法和技巧。第二章主要讲述男士形象塑造的基本要求，包括：1. 男士形象塑造的基本要求；2. 男士形象塑造的具体方法和技巧。第三章主要讲述男士形象塑造的具体方法和技巧，包括：1. 男士形象塑造的具体方法和技巧；2. 男士形象塑造的具体方法和技巧。第四章主要讲述男士形象塑造的具体方法和技巧，包括：1. 男士形象塑造的具体方法和技巧；2. 男士形象塑造的具体方法和技巧。第五章主要讲述男士形象塑造的具体方法和技巧，包括：1. 男士形象塑造的具体方法和技巧；2. 男士形象塑造的具体方法和技巧。第六章主要讲述男士形象塑造的具体方法和技巧，包括：1. 男士形象塑造的具体方法和技巧；2. 男士形象塑造的具体方法和技巧。第七章主要讲述男士形象塑造的具体方法和技巧，包括：1. 男士形象塑造的具体方法和技巧；2. 男士形象塑造的具体方法和技巧。第八章主要讲述男士形象塑造的具体方法和技巧，包括：1. 男士形象塑造的具体方法和技巧；2. 男士形象塑造的具体方法和技巧。第九章主要讲述男士形象塑造的具体方法和技巧，包括：1. 男士形象塑造的具体方法和技巧；2. 男士形象塑造的具体方法和技巧。第十章主要讲述男士形象塑造的具体方法和技巧，包括：1. 男士形象塑造的具体方法和技巧；2. 男士形象塑造的具体方法和技巧。

细节 019	合适的眼镜，儒雅的装饰	49
细节 020	公文包，成功的职场形象	52
细节 021	办公桌，男士的另一张脸	55
细节 022	优雅姿态，优雅形象	57
细节 023	注重走姿，传递优雅	61
细节 024	要有站姿，立如青松	63
细节 025	坐有坐相，身形如钟	66
细节 026	举止得体，风度翩翩	69
细节 027	健康运动，魅力无限	71
细节 028	文明握手，友好礼仪	73
细节 029	垃圾入筐，文明入心	76
细节 030	少斟慢饮，酒后勿失言	77
细节 031	遵守规则，塑造文明形象	80
细节 032	文明通话，优质形象	84
细节 033	阳光心态，阳光形象	87
细节 034	微笑待人，魅力不请自来	90
细节 035	风趣幽默，要有格调和品位	92
细节 036	控制情绪，勿让小事成大事	96
细节 037	不发脾气，让你更有涵养	98
细节 038	不说大话，更有面子	101
细节 039	控制情绪，避免失态	103
细节 040	净化心灵，做优质男人	106
细节 041	信守承诺，君子品格	108
细节 042	准时赴约，绅士美德	111
细节 043	他人不足，勿擅指责	114
细节 044	打断别人，有失礼貌	116
细节 045	优择话题，凸显涵养	119
细节 046	乐于助人，雪中送炭	121
细节 047	自律，勿为小事误大事	124
细节 048	说话诚恳，切勿刻薄	127

细节 049	进入私人空间，先敲门	129
细节 050	不要窥探、泄露他人的隐私	131
细节 051	适度玩笑，表现得体	133
细节 052	承认“无知”，谦虚谨慎	135
细节 053	学会感恩，多说“谢谢”	137
细节 054	敢于担当，体现男子汉气概	139
细节 055	勿将别人的缺点当笑谈	141
细节 056	管住自己的嘴，不论他人是非	143
细节 057	批评别人，先请“三思”	145
细节 058	面对不敬，一笑了之	149
细节 059	富有主见，谦逊待人	151
细节 060	敛锋藏芒，谦逊风度	153
细节 061	谦虚低调，绅士的修养	155
细节 062	知其不足，善于学习	157
细节 063	休闲人生，休闲形象	160
细节 064	积极准备，远离拖沓	164
细节 065	挫折面前，不要抱怨	166
细节 066	适度表现，谦卑形象	169
细节 067	了解自己，准确定位	171
细节 068	困难面前，为自己鼓掌	174
细节 069	事业规划，目标清晰	177
细节 070	凸显个性，使形象更鲜明	180
细节 071	多交朋友，扩大交际	183
细节 072	主动自我介绍，留下好印象	186
细节 073	快乐共享，为人大气	188
细节 074	与人合作，创造双赢	190
细节 075	积极心态，积极形象	193
细节 076	挑战自我，勇者之象	196
细节 077	追求完美，为人踏实	199
细节 078	坚持到底，优秀者的素质	202



细节 079	摒弃虚荣，过洒脱人生	204
细节 080	谨慎择友，保持自我	207
细节 081	尊重朋友，延续友情	209
细节 082	看淡得失，体现宽广胸襟	213
细节 083	想好再说，素质的体现	215
细节 084	调整心态，做一个积极的男士	217
细节 085	相信自己，不要抱怨	219
细节 086	主动进取，做快乐有成的男士	222
细节 087	有备无患，塑造职场好形象	224
细节 088	理想计划，塑造事业有成的男士形象	226
细节 089	理性消费，不要铺张	228
细节 090	需求协作，自动整合资源	231
细节 091	收集信息，塑造渊博的形象	235
细节 092	对事不对人，心胸才会更宽广	239
细节 093	常道祝福，给人亲切的感觉	241
细节 094	主动认错，体现好男人风范	243
细节 095	适时服软，塑造新好男人形象	245
细节 096	关心父母，记住他们的生日	248
细节 097	亲密有间，爱情持久保鲜剂	250
细节 098	关爱家人，打造完美的男士形象	253
细节 099	情人节礼物，体现男士的温馨	255
细节 100	信任妻子，成熟的男人形象	257
细节 101	以男人的标准要求自己	260

细节001

“首”当其冲，发型展现自我

每一个男人的头型、脸型不同，就要选择适合自己的发型。此外，每个人还会根据自己的喜好，来选择自己的发型。尽管如此，一个使得自己看起来很精神的发型，总是不失为最佳的选择。

现象传真

张友总是喜欢留长发，因为他总觉得长发和艺术家的气质紧紧联系在一起，可是最近，他正因为自己的长发，而失去了一次成功的机会：

那天，他去一个大酒店见一个客户，客户是个女士，穿得非常整洁。刚见面的时候，女客户看见张友的长发就明显地眉头一皱，但是没有说什么。

在见面结束的时候，女客户和张友打着哈哈，说这个项目过几天再聊，理由就是她们公司还没有最终确定这个项目。张友觉得很奇怪，昨天不是说好了今天来签合同的吗？怎么到今天就突然变卦了呢？

碍于面子，张友没有多问。回到公司，张友的老板告诉了张友对方不愿意签合同的原因：张友的长头发让他失去了信任感。在客户的眼中，短发表示一种精干的形象，而长发则表示拖拉、犹豫、随意敷衍，和这样的人合作，女客户总觉得不放心。再说，张友因为最近比较忙，头发估计有好几天没洗了，看上去油不啦叽的，再配上拉碴的胡子，整个人都显得脏兮兮的。和这样不顾形象的人合作，女客户心里一点底都没有，所以，她最终决定推迟签合同的日期。

张友最终明白了，原来这次的失败是因为自己的长发影响了自己的形象。事后，他为了自己的事业能有较大的发展，痛下决心：剪掉自己的长发，留起了精干的短发。



为你支招

在社交场合，人们看对方，目光总会最先投向对方的头上。一个有上进心、有事业心的男人，总会以一副良好的仪表形象示人的，而发型则是仪表的重要组成部分。

发型不一定要合乎时尚，符合自己的整体形象即可。但是发型不要过于老式，过时的发型，说明一个男人已经失去了对于时尚的敏感，已经和世界脱节了。由此推而广之，这个男人在别人眼中的整体形象就会打折。

(1) 选择一个适合自己的发型

男人选择一个好的发型，要考虑自己的脸型和发质。同时，还要考虑到现在流行的发型。每隔三四周的时间就要理一次发，保持形象的完美。生活中很多人都不知道自己应该选择一个什么样的发型，其实这很简单：第一，可以寻找发型师的建议，第二，还可以借鉴别人的发型，即观察你的同事、客户和好朋友的发型，并从中找到自己喜欢的发型。

(2) 保持好自己的发型

选择发型之后就是保持发型。向发型师询问对美发产品的建议，像啫喱、同定头发的喷雾剂之类。此外，还需要每天使用香波和护发素。

(3) 保持发型还得注意保湿

在每次洗发之后，还要喷上一些保湿用品。头发在干燥的时候是非常脆弱的，所以过度地使用毛巾擦头发会损坏发质。洗发之后把头发梳好，再把头发晾干，或者用吹风机吹干。也可以使用电热棒定型，使头发更加蓬松。但是过多地使用加热工具，也会使头发干枯或者毁坏头发。最后要用冷风吹一下头发，以便让头发定型。

(4) 发型选择要和职业相配

男士想要选择什么样的发型，首先要考虑的是自己所从事的是什么职业。比如说办公一族，普通的发型即可；如果是业务员，就适宜选择短发，以表现精干的形象；如果是搞艺术的，则可以适当选择长发，但是一定要经常洗发。总之，对于男士而言，最好的选择是短短的、整洁而有型的头发。无论头发多少，都要精心梳理。不要以为一个月不理发也没有关系，别人不会注意到你。即使头发较少也需要经常修整。

(5) 慎重选择染发颜色

在选择染发颜色上，男士要慎重考虑。男士最常见的染发颜色是黑色，如果你的职业许可，也可以选择黄色或者棕色。

当你把头发染成黄色的以后，而此时发现鬓角出现了一些灰发，你就要想办法将其去掉。灰色与黄色的头发不太协调，而且会给人上了年纪的感觉，现代染发产品可以减轻这方面的烦恼。

你如果不愿意把头发染成黄色，那么，你可以向专业人士咨询，选择一种合适的头发颜色，然后再考虑自己在家保养头发的方便性。有很多种在家里使用的染发产品，可以使灰白的头发彻底改变，这样可以减少发白的头发，也不用总是挑选一种颜色。

如果选择染发，有3点要注意：

①头发会在你下一次的洗头或出汗的时候掉色。
②头发颜色可以暂时保持，能用洗发水洗6~8次。这是试验颜色的一个好的方法。

③颜色可以一直保持，直至长出新发。唯一的解决办法，是每隔4~6周把新长出的头发再染一遍。



绅士手记

美国某公司形象顾问玛吉·马斯特罗马琪说：“一个新式的、好的发型，能让人拥有一个年轻的外表和完美的形象。一个人的发型最先进入对方的视线，也就最先给对方产生某种印象。男人要想给对方留下好的外表印象，就必须在自己的发型上下点功夫。”



细节002

光洁“脸”面，自然妆容

“脸”是一个人的符号，当别人想起你时，在脑海中首先就浮现出你的脸容。如果你脸上有瘢痕，这个“符号”就会给别人留下不美的印象。更要命的是，如果不经常护理自己的脸，脸也会以生痤疮、瘢痕等来“报复”你，让你“没脸见人”。到了此时，烦恼就会接踵而至，你会感到脸部时不时的奇痒、疼痛，用手去挠不仅不雅观，而且还容易发炎、流脓，即使治愈，脸上还会留下印记，使自己毁了容。到了此时，后悔也来不及了。

现象传真

黄学是一个典型的邋遢男人，对于现在非常时兴的美容、保养等话题极其麻木，在他心目中，男士就是一个“随便”的代名词，他认为那些经常捣鼓自己脸部的男人心理都有点问题，所以他最经常说的一句话就是：男人嘛，搞得那么娇里娇气地做什么？

可是最近，他却发现了一个问题：男士形象确实非常重要，而且特别是脸部形象，必不可少。那么黄学是怎么发现这个问题的呢？还得从上次同事舞会说起。

上个星期，一女同事举行生日舞会，因为是一个办公室的，女同事邀请了其他人，不好意思不邀请他。在这次生日舞会上，有一个特别的节目就是“配对”环节，即男士可以邀请现场的女士跳舞，只要女士同意即可。

在这个环节，其他的男士都找到了自己的舞伴，而唯独黄学却邀请不到，不是说没有足够的女性舞伴，而是这些舞伴一看到黄学的脸，立刻就被吓跑了，原来这几天，黄学的脸上因为保养不当，长了很多脓疮，虽然只不过是青春痘之类的东西，但是他的这种形象却让女士们想到了影视剧中的坏人角色，所以

都不敢和他搭档跳舞，这让他觉得很丢面子。

经过这次事件，黄学下定决心：好好“开垦”自己的“老脸”，展现自己的完美形象。

为你支招

男士的面庞虽然没有女人的脸蛋娇嫩，但也必须进行护理，男士的脸部皮肤较为粗糙，不经常护理，就会显得灰暗，甚至会出现痤疮、晒斑等，使你的形象大打折扣。处在青春期的男士，还会出现青春痘，如果不加以护理，就会产生瘢痕。所以，如果想要给别人留下帅气的印象，就必须把自己的脸弄“光滑”一些，干净一些。

(1) 勤洗脸

要想保持光洁的男士形象，就要坚持每天早晚洗脸，有时间的话，中午也应该洗一次脸。此外，还应该根据自己的面部皮肤类型，精心挑选面部清洁剂，或香皂和面霜，对自己的脸进行清洗。

有些男士在洗脸时恨不得“一劳永逸”，似乎只要把脸清洗一次，以后就永远不再费心劳神去洗脸了。其实，这是典型的懒汉思想。洗脸和吃饭一样，每天都要进行的。试想，一个星期不吃饭，大多数人都会一命呜呼，而一个星期不洗脸，这个人恐怕也“无脸见人”了。即使他能够厚着脸皮招摇街头，人们见了他那一副脏兮兮的脸孔，也会避之唯恐不及。

(2) 勤剃须

剃须是经常进行的一项脸部护理工作，它其实就是一个自然的去角质的过程：有规律地从皮肤表面去除死的、干燥的细胞。有些男士在剃须时被剃须刀划伤后，因肥皂或剃须膏残留在皮肤上，从而引起发炎。这时，就需要考虑换一个牌子的剃须膏或剃须刀片，并且每次刮完胡子后，必须把剃须部位彻底地冲洗干净。

男士可以依照个人的喜好，选择电动的或是安全型的剃须刀。有的男士的胡子又厚又卷，可以选择电动剃须刀，这样刮胡子更容易。有些男士的胡子又多又密，这种情况可以常备一个电动剃须刀在身上。

(3) 治疗脸部疾病

男士一旦出现脸部疾病，一定要及时治疗，千万不要有“过几天就好”的



思想。如果遇上一些棘手的问题，比如痤疮、毛发倒生，你应该去咨询一下皮肤科医生或美容师。如果你的面部疤痕是青春痘引起的，或者想要去除皱纹和晒斑，那么可以收集一下有关皮肤疤痕手术的资料。脸部治疗以后，复原的时间长短不一，有的人症状不太明显，几个小时之内就可以复原。在这段时间内，一定要听从医生的建议，不吃忌口的东西，比如说辣椒、蒜之类刺激性食物。



绅士手记

爱美是人的天性，只不过有些男士生性懒散，不愿意经常动手在自己的脸上花费功夫，使得自己常常给人一副灰头灰脸的模样。如果经常以这样一幅“嘴脸”出现在社交场合，就很容易使别人联想到你是一个失败者。

细节003

手要勤洗，指甲要勤剪

按照中国人传统看法，勤洗手并且剪掉过长的指甲，是预防手足口病的一种手段。但现代人却认为，它的作用不仅仅是预防疾病，也是向世界展示自身价值的一个标志。如果你的指甲是脏兮兮的，给别人的整体形象就必然是糟糕的。在一般情况下，没有一个人愿意以这样的形象示人。如果改变自己的形象，就必须经常自我修饰。

现象传真

散文大家梁实秋先生曾在一篇文章中叙述了这样的一件事：

他曾去一家农户做客，那家农户很好客，特地杀鸡煮面，而当主人把一碗鸡汤面端上来时，他马上倒了胃口。原因是他看见主人的半截大拇指都浸在汤里，

而指甲缝里则嵌满了黑乎乎的油泥。

主人是真诚好客的，鸡汤面也很鲜美。但面对这碗鸡汤面，可能只有饿极了的乞丐才会去吞咽，而一般人是难以下咽的。

当我们读到这篇文章时，自然会联想到那位主人平日不注重勤洗手，也不剪指甲，使得污垢有藏身之处。

为你支招

每当 you 与别人握手、签署合同、演示软件或为别人递拿东西的时候，手作为职场形象的一部分，被看见的几率是很高的。试想，一位在职场雷厉风行的男士，在社交场合与人握手，伸出的手是脏兮兮的，手指甲缝里全是泥。那么，这位男士的脸孔再无可挑剔，衣装再优雅得体，他给人的印象，也肯定是非常糟糕的。

(1) 勤洗手、勤剪指甲

男士们对勤洗手、勤剪指甲这样的事情很不屑，认为只要把脸洗干净就行了。然而，当他们向别人伸出一双干裂、脏污的手，而指甲缝里却还嵌着黑乎乎的污物，让人不敢去握。即使勉强去握了，那留在手上的感觉也让人不敢恭维。对于男士，一个具有良好形象的标志之一，是短而干净的指甲和光洁的皮肤，你可以尝试给指甲上光，使指甲显得干净而有光泽。此外，你还必须每周都要修剪指甲。有一种指甲，也使人不敢苟同，就是男士的其余四指指甲修剪得体，单单小指指甲留出颇长的一节，这类男人，在别人眼里，形象也是很不好的。

(2) 利用手套保护自己

如果需要，在干活之前戴上保护手套，或在工作前涂上一些浴皂。这样，他们就能够有效地防止油污粘在手上，或藏在指甲里。

(3) 保养自己的手部皮肤

如果你经常在手上涂护手霜，就能够防止手变得干燥粗糙。在寒冷的天气里戴上手套，也能够起到同样的作用。干燥的手看上去和摸起来的感觉，都很糟糕。

(4) 保养自己的指甲

要想使指甲长得好，一部分因素在于遗传，另一部分则在于日常的保养，有很多种产品都可以使你的指甲更结实。并且，能够让男士们的指甲从粗糙变



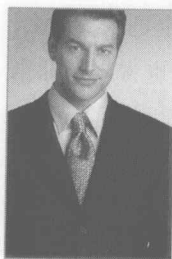
得自然。

(5) 消除指甲污垢

消除指甲污垢的简易办法，就是剪短指甲。这样，污垢就没有藏身之地了。一般来说，指甲的长度超过指尖一点点即可。

(6) 不要在指甲上涂色

如果在指甲上涂满古怪的颜色，如紫色、黄色、蓝色，也会破坏自己的形象。喷涂设计和指甲饰品也许很流行，但是，对于一个有事业的男士来说，是不合适的。



绅士手记

如果你指甲修理得很到位，指甲缝里没有藏污纳垢，伸出的手很干净，又很注意修饰自己，脸面整洁，你在社交场上就更容易给人留下好印象。

细节004

清新口气，文明的体现

有许多衣着光鲜的男士，一说话口气熏人，不仅使自己的形象大打折扣，也是对别人的不尊重，严格来说是一种失礼。所以，“清新口气”也是一个男士外在风采文明的体现。

现象传真

生活当中，我们常说“一句话把人说跑了”，意思是指这个人说话不中听，人们不愿意听，所以离他而去。但是对于老张来说，他的“一句话把人说跑”是因为自己有口臭，也正因为如此，很多人都不愿意和他交往，甚至是他自己