

静涛 / 编著

形象照亮人生，励志改变命运

好形象 好前程

| 世 | 界 | 形 | 象 | 设 | 计 | 师 | 的 | 忠 | 告 |

PERFECT IMAGE
SUCCESSFUL CAREER



海潮

好形象 好前程

静涛 / 编著

PERFECT IMAGE
SUCCESSFUL CAREER



海潮出版社
HaiChao Press

图书在版编目(CIP)数据

好形象,好前程/静涛编著.—北京:海潮出版社,2008.7

ISBN 978-7-80213-579-6

I.好... II.静... III.个人—修养—通俗读物 IV.B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第097157号

好形象,好前程

作 者: 静 涛

责任编辑: 雷 婷

封面设计: 柏拉图创意机构

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路19号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京中印联印务有限公司

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 16

字 数: 230千字

版 次: 2008年8月第1版

印 次: 2008年8月第1次印刷

ISBN: 978-7-80213-579-6

定 价: 29.00元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

前言 Preface



如果你穿错了衣服,系错了领带,如果你头皮屑满天飞,如果你的指甲里沾满了污垢……没有人会告诉你到底哪里出了问题,别人只会在心里给你下一个定义——这个人做事不严谨,拖拖拉拉,你在别人心目中的形象会一落千丈。

如果你不想让自己出类拔萃,不想被别人认可,不想成就卓越人生,不在意自己能否抓住机遇,那么你完全可以忽略自己的形象。

形象是一个人的标签,人们可以从你的言行、举止、穿着、修养等方面来判断你的职业、社会地位和你的未来。好形象会带来好前程,成功的外表形象是事业成功必不可少的依靠。

一个成功的形象,展现给人们的是自信、尊严和实力。个人形象是昂贵的,有的时候它价值连城。一个成功的形象不仅仅反映在别人的视觉效果中,同时也能唤起你内在沉积的优良素质,通过你的衣着、沟通等让你表现出一个成功者的魅力。

形象是许多人的生存之道,人们对形象的依赖已经成为一种常态。形象可以决定发展,形象可以创造效益。

一份对108位企事业单位人事主管的心理调查显示,求职者的印象会对企业人事主管的招聘录用决策产生影响,不修边幅者的求职状况堪忧。

华东师范大学社会心理系从2003年9月开始,通过面谈或电话访谈的方式,对各行业中的108位人事主管进行了访问,受访者的工作单位以外资与合资企业为主,年龄主要在20岁到39岁之间。

调查显示,大多数人事主管会在十分钟内对应聘者进行印象考核。而且,97.2%的人事主管承认,应聘者的印象可能会或肯定会对自己的招聘录用决策产生影响。头发在人事主管形成的印象中具有重要影响,男性秃发者在争取人事主管的印象分数时甚至不如留长发者。



有位资历颇深的行销专家谆谆告诫涉足行销界的同仁们：在行销产业中，懂得形象包装，给人以良好的印象者，将是永远的赢家。人都是重“感觉”的，印象往往决定未来的发展。如果在双方初次见面时，留下的是负面的第一印象，那么，即使你的专业再强，你的个性或能力再好，也很难再有证明的机会了。相反，如果你给顾客留下美好的第一印象，你就有机会施展你的才华。

好形象会带来好前程，为了改变自己的现状，先从改变自己的形象做起。你是自己坏形象的最大受害者，当然也是好形象的最大受益者。

目录 Contents

第一章 好形象,好前程



第一节 成功的形象能带给你成功的机会 /003

成功的形象由你自己决定 /003

好形象是成功的资本 /004

打造完美形象,抓住成功机会 /006



第二节 给人良好的第一印象 /007

第一印象永远只有一次 /007

给别人最好的视觉效应 /008

好的第一印象要避讳的穿衣细节 /010

第二章 好气质,靠修饰



第一节 两分钟就能决定输赢 /015

职业形象从第一印象开始 /015

让自己看起来像个成功者 /016



第二节 成功总青睐自信的人 /018

你认为“能”,就一定会成功 /018

举手投足中展现你的自信 /020

第三章 好形象,重装饰



第一节 服饰就是你的名片 /025

选择合适的服装表现自己的风度 /025

选择合适的职业装 /027

服饰不可忽视的细节 /028



第二节 西装的正式穿着 /031

每个男人都要有一套西装 /031

选择最适合自己的西装 /032

西装的穿着规范 /033

西装搭配的七种基本方式 /035

穿西装的细节 /038



第三节 领带是男人的标签 /040

领带是男人身份的象征 /040



佩戴领带要注重一定的风格 /041

打出自己的风格 /044



第四节 衬衣的选择 /045

怎样选择合身的衬衣 /045

选择衬衣的细节 /047



第五节 好品位从休闲时光表露 /049

怎样才能穿好休闲装 /049

休闲装的几种常见搭配 /050

选好休闲装的颜色 /051



第六节 重视让自己增值的配饰 /055

——手表,腰带

男人的个性从饰品体现 /055

不能轻视配饰的表达功能 /057

手表是男人实力的体现 /058

保护好男人的第二张脸——皮带 /060

男人形象的提升物——眼镜 /061

通过公文包和手提包提升男人的身份 /062



第七节 别让魔鬼害了你 /063

男人也要让自己清爽 /063



注意头型头饰 /066

注意身体细节的修饰 /068

男人头发的修理规则 /069

第四章 好形象,善沟通



第一节 声音是交流中的乐器 /075

用声音增添魅力 /075

从语调、语气等方面入手 /076

多使用敬语 /076



第二节 沟通高效快捷的方法 /078

从寒暄开始 /078

选好话题 /079

适时提问 /080

有效化解冷场 /082



第三节 别人对你的了解来自于闲谈 /084

切忌背后议是非 /084

不要热衷于别人的隐私 /085

交往时应该回避的问题 /086



第四节 让思想总比舌头快一步 /087

——先听后说

- 倾听让你更受欢迎 /087
- 学会倾听 /089
- 善于倾听他人的抱怨 /092
- 适时让步 /093



第五节 引人注目的公众讲话 /094

- 传达准确的信息 /094
- 选好话题 /096
- 丰富谈话内容 /097
- 用修辞增添亮点 /098
- 避免语言晦涩 /100
- 如何表现亲和力 /102



第六节 让别人听出你的笑容 /104

——电话沟通

- 把温暖传达给对方 /104
- 其实对方就在你面前 /106
- 有用的东西及时写下来 /108
- 电话中的礼貌礼节 /110



第七节 你的行为决定别人对待你的方式 /112

赞美蕴藏着巨大的能量 /112

用赞扬来代替批评 /114

赞美要把握分寸 /116

应该掌握的赞美技巧 /117

常用的恭维方法 /118

有礼貌的拒绝 /119



第八节 让自己的口才形象立于不败之地 /122

思想活跃,口才灵活 /122

幽默的人更受欢迎 /124

幽默的几种表现方法 /126

第五章 好形象,要表现



第一节 你的笑容价值百万 /135

微笑面对他人 /135

让微笑潜入他人心灵 /137

微笑亲近财富 /138

微笑价值百万美金 /140



第二节 眼睛比舌头更会表达 /141

用眼睛表达自己 /141

眉毛也会说话 /143



第三节 外表掩饰不住举止 /144

好形象不允许粗俗举止的存在 /144

手势是表达的另一种工具 /146



第四节 你的面孔永远都不会说谎 /149

鼻子的第二种功用 /149

男人的胡须是面孔直观的表现 /150



第五节 让自己的身姿更有吸引力 /152

站如松 /152

行如风 /154

坐如钟 /157



第六节 从握手开始提升自己 /158

手势是无声的电话机 /158

握手中隐藏的秘密 /161

握手要注意的细节 /164

第六章 好形象,重礼仪



第一节 礼仪是男人形象的润滑剂 /171

有礼才有理 /171

礼仪从称呼开始 /172



第二节 小心你的食相吓跑人 /174

用餐中的基本礼仪 /174

中餐就餐的礼仪 /175

西餐就餐的基本礼仪 /178



第三节 话出口,记在心,行于世 /180

改掉拖拉的毛病 /180

守时是最大的礼貌 /181



第四节 给别人健康的形象 /184

拒绝懒散的恶习 /184

塑造健壮的身体 /186

注意自己的名声 /188

慎重选择交往对象 /189

给别人身体健康的形象 /191



第五节 品位源于积累 /192

小事是树立形象的工具 /192

敢于承认自己的错误 /193

第七章 好形象,要自修



第一节 宽容多一点,魅力多一点 /197

成熟的男人懂得宽容 /197

宽容别人也是宽恕了自己 /198

宽容能得到别人的帮助 /201

用宽容代替指责 /203

Perfect
Image
Successful
Career

目录

009



第二节 真诚做人,诚信做事 /204

有诚信才会被信任 /204

真诚做人才能诚信做事 /205



第三节 热情而谦逊,无往不利也 /207

记住对方的名字 /207

让生活阳光明媚 /211

做人要谦恭谨慎 /212





第四节 心情好,形象好 /214

没有忧虑的快乐 /214

好心情好形象 /216

知足常乐,珍惜你的所有 /218

做自卑的绝缘体 /220

乐观面对一切 /221



第五节 修炼自己的气质 /223

坦然面对,表里如一 /223

把真善美的一面展示给大家 /224

不为完美止步不前 /226

积极的表现自我 /229



第六节 改掉影响形象的坏习惯 /230

炫耀是形象的蛀虫 /230

给别人留下说话的机会 /234

不要总是抱怨 /237

告别猜疑 /241

控制住自己的坏脾气 /242

第一章

Perfect Image Successful Career

前程

好·形·象·好·前·程

友善的言行、得体的举止、优雅的风度,这些都是走进他人心灵的通行证。

——塞缪尔·斯迈尔斯

外表的美永远比内在的美容易发现。

——傅雷

衣服和风度并不能造就一个人;但对一个已经造就的人,它们可以大大增进他的仪表。

——比彻

1960年,在尼克松与肯尼迪之争中,年轻、英俊、风流倜傥的肯尼迪浑身散发着领袖的魅力,他看起来坚定、自信、沉着,不仅能够主宰美国的政坛,而且能平衡世界的局面。当他提出“不要问国家能为你做什么,问一问你能为国家做什么”的口号时,激起了美国人民上下一片的爱国热潮。他不仅满足了美国人梦中理想的领袖形象,而且创立了领袖形象的最高标准。

1980年与里根竞选总统的杜卡基斯,无论是外表还是声音,无论演讲还是表演,在英俊、高大、富有感召力的里根的衬托下,越发显得“不像个领袖”,因而落选。而演员出身的里根用自己的微笑、声音、手势、服装及高超的演技,表现出一个具有迷人魅力的领袖形象。

几十年过去了,肯尼迪的形象一直让人难以忘怀,使很多政治家黯然失色。30年后,克林顿再度让美国人民旧梦重温。受到肯尼迪的影响,克林顿从小立志从政,他以肯尼迪为榜样,仪态、举止处处满足美国人渴望的总统形象,他终于成为美国总统。在克林顿身上,正反两面都有肯尼迪的影子。

一个对1974年加拿大联邦政府选举的研究发现,外表有吸引力的候选人得到的选票是外表没有吸引力的候选人的两倍半。