

内在修养要藉由外在表现  
充分展示你的自信和魅力

# 你的形象 关乎命运

孙旭宏 著



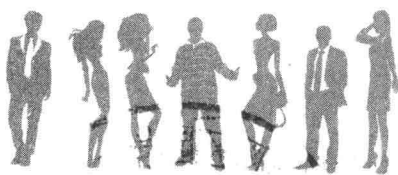
求职、工作、会议、商务谈判  
聚餐、约会、家宴、社交往来

第一次到公司上班，第一次跟领导见面，第一次同他人合作，第一次接受同事的委托，第一次和客户接触，第一次与异性约会……生活中的许多第一次往往是我们人生的一个转折点，而得体的形象则能为我们打开幸福的大门。

民主与建设出版社

# 你的形象 关乎命运

孙旭宏 著



民主与建设出版社

· 图书在版编目 (CIP) 数据

你的形象关乎命运 / 孙旭宏著. —北京: 民主  
与建设出版社, 2012. 12

ISBN 978 - 7 - 5139 - 0247 - 2

I. ①你… II. ①孙… III. ①个人 - 形象 - 设计  
IV. ①B834. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 295311 号

---

©民主与建设出版社, 2012

责任编辑 赵振兰

封面设计 杜 帅

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010) 85698040 85698062

社 址 北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号

邮 编 100020

印 刷 香河县宏润印刷有限公司

成品尺寸 170mm × 240mm

印 张 15

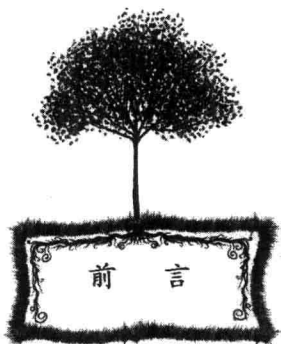
字 数 180 千字

版 次 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5139 - 0247 - 2

定 价 26.00 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。



一个良好的形象，会给自己信心和力量。心理学家指出，人在交往过程中，他人对你的评价，主要取决于最关键的头一分钟，至少是前三十秒。一个人在初次见面时，留给他人的第一印象至关重要，而且往往一成不变。第一印象的好坏，通常会对人际关系构成极大的影响；第一印象不是一朝一夕可以拥有的；第一印象是一种习惯，是个人形象的集中表现。

一个人的精神面貌固然重要，然而最重要的应该是一个人的形象。尽管得体的形象不一定是成功的保证，但不得体的形象注定要失败。这是一个一分钟的时代，前三十秒向人们展示你是谁，后三十秒让别人决定是否接受你。在这短暂的一分钟里，很少有人能够洞察到你的内心和智慧，反而是你的仪表形象决定一切。只有给别人留下良好的第一印象，你才有可能开始第二步。相反，如果别人对你的第一印象很糟糕，那么，通常会阻碍你的发展。另外，恢复形象之路，也是十分艰巨和漫长的。

生命只有一次，让我们向平凡的过去说拜拜！怎样正确认知自己，发掘和彰显自己的魅力？如何穿着得体，把握更多的职场机遇？如何优雅时尚，收获美满的家庭幸福？如何轻松社交，赢得更多的友谊和信赖？如何八面玲珑，驾驭五彩斑斓的现代生活？本书的目的即在帮你解决上述问

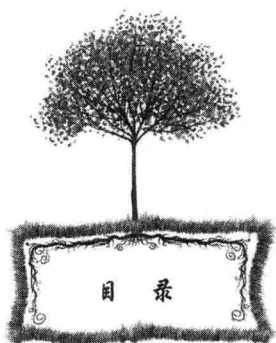
题，让你拥有一个人见人爱、花见花开，在不同场合下都得体的良好形象。

本书共分三大部分，六章三十四节，从不同的角度教会你如何保持一个好的形象，以及如何做适当的改变，从而改变自己的命运，迈向职场和生活的成功彼岸。第一部分为开篇话形象，包括一、二章十三个小节，主要解释什么是形象、形象的重要性、个人形象设计与营销以及如何打造自己的形象；第二部分为职业形象篇，包括三、四章十二个小节，主要讲解求职者如何塑造良好的个人形象和得体的职业形象，以此获得职场上的成功；第三部分为生活形象篇，包括五、六章九个小节，主要从不同场合下应该具备的礼仪形象和自我形象的探寻与建立这些方面着手进行总结，教你如何在生活中打造得体的形象，受到朋友、领导和长辈的喜爱！

不是每个人都有美丽的外表，但每个人都有属于自己的独特魅力。在社会的大舞台上，美丽经不起太多的风吹雨打，只有魅力之花才能永远盛开！

本书旨在帮助读者学习形象塑造的基本知识及技巧，学会如何打造个人形象，如何改变形象，以此来获得更大的成功！

作 者



## 开篇话形象

### ◎第一章 什么是形象

- 第一节 精致生活，赢在形象 / 3
- 第二节 为什么越来越多的人开始注重自己的形象 / 6
- 第三节 为什么说形象决定命运 / 8
- 第四节 形象是什么 / 12
- 第五节 形象与自我营销 / 18
- 第六节 良好的形象是成功的开始 / 22
- 第七节 内在美重要，还是外在美重要 / 24
- 第八节 量体裁衣，打造适合自己的形象 / 28
- 第九节 个人气质与外在形象 / 33
- 第十节 主流审美观 / 35

---

### ◎第二章 要想形象塑造好，基本功课不可少

- 第一节 从“头”做起，找到适合的发型 / 37

第二节 精心保养皮肤 / 50

第三节 寻找适合自己的穿衣风格 / 73

---

## 职业形象篇

### ◎第三章 求职者如何树立良好的个人形象

第一节 如何让面试官第一眼就喜欢上你——女士求职者的  
装束仪容 / 87

第二节 如何让面试官第一眼就喜欢上你——男士求职者的  
装束仪容 / 98

第三节 求职者如何树立得体的书面形象 / 111

第四节 让你的面试形象加分的十八个细节 / 122

第五节 不同行业的面试形象策略 / 139

---

### ◎第四章 成功的职业形象，让你的收入多百分之十四

第一节 初入职场者的自我形象定位 / 151

第二节 职业素养与职场礼仪的培养 / 161

第三节 把职业态度和专业精度放在第一位 / 172

第四节 职场着装“潜规则” / 174

第五节 如何努力才能塑造一个让老板赏识的好员工形象 / 185

第六节 如何塑造一个好同事的形象 / 192

第七节 如何塑造一个让客户放心的职业形象 / 196

## 生活形象篇

### ◎第五章 不同场合下的仪容与礼仪

第一节 宴会上的个人形象 / 204

第二节 家庭宴会礼仪 / 208

第三节 拜访客户时的着装 / 210

第四节 拜见男（女）朋友父母时的礼仪 / 212

第五节 出席重要的社交聚会 / 214

第六节 宴会上应该注意的礼仪 / 216

---

### ◎第六章 恋爱形象

第一节 恋爱成功与否，心态很重要 / 219

第二节 如何吸引他（她）注目，约会着装“潜规则” / 223

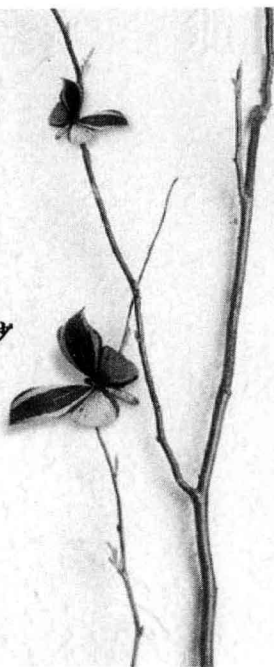
第三节 在对方眼里，你扮演什么角色 / 229



# 开篇话形象

第一章 什么是形象

第二章 要想形象塑造好,基本功课不可少





## 第一章 什么是形象

### 第一节 精致生活，赢在形象

美国加州柏克莱大学心理学教授亚伯特·马布兰曾经提出著名的“7/38/55”定律，证明了旁人对你的观感，只有7%取决于谈话的内容；而有38%在于辅助表达这些话的方法，也就是口气、手势等等；却有高达55%的比重取决于你的形象，即你看起来够不够分量、够不够有说服力。简而言之，就是你的“外在形象”决定了旁人对你的初步观感和认识。由此可见，穿对服装就像是说对了话。进而得知，在专业形象的塑造上，外在的重要性比内在修养更胜一筹。如果一个人不细心修饰他的外在形象，那么他的内在永远只能呈现出7%；反之，只要他的外在形象得宜，那么7%的内在修养就可以延展出力道。换句话说，同样的你，可以看起来像100分，也可以看起来只有7分，从穿着打扮这样的小事就能看出个人的智慧了。

所以，外在形象是让内在得以与外界沟通的桥梁，唯有恰如其分的外在形象，方能将一个人的内在涵养准确无误地传递出去。

既然如此，何不正确地着装，让你的真材实料得以彰显，同时也让你杰出靓丽的外表与独一无二、充满魅力的内在互相辉映，甚至在第一眼就

建立起别人对你的信赖与器重，达到表里如一、内外兼美的目的呢？

形象，并不是一个简单的穿衣打扮和外表长相的概念，而是一个人秀外慧中的全面素质，良好的形象可以在人际交往中给别人留下深刻的印象。

形象是当今社会的核心概念之一，人们对形象的信赖已经成为一种生存状态。这就是说，形象可以决定发展、决定命运、决定效益，甚至决定财富的多少。越来越多的人已认识到个人形象的重要性，深知个人形象的好坏是影响个人成功的重要因素。搞好个人形象的根本目的就是要由内而外地提高个人素质与修养，处理好人际关系，能引人注目，使人喜悦，让人接受，使自己能顺利地达到目的，从而获得成功。这就是说成功一定要有形象。因此，每个人都要把“注重形象”作为一项系统工程来抓，要提出个人形象要求，通过不断学习，提升内在修养，塑造外在形象，改变自己的命运。

人人都希望自己活得潇洒，但潇洒需要资本；

人人都希望自己生活得幸福，但幸福需要奋斗；

人人都希望自己能够拥有美丽的人生，但美丽需要追求。

如果想要潇洒、幸福和美丽，就要从个人形象开始。个人形象对现代人来说，越来越重要，良好的形象对个人的发展与前途有着不可忽视的作用。

良好的形象是美丽生活的代言人；

是走向人生更高阶梯的扶手；

是进入成功神圣殿堂的敲门砖；

是成功人生的潜在资本。

保持良好的自我形象，既是尊重自己，更是尊重别人。好形象对自己而

言，可以增强自己人生的自信，并通过美丽的外表及美丽的行为来塑造自己美丽的内心；对他人而言，能够较容易地赢得他人的信任 and 好感，同时吸引他人的帮助和支持，从而会促进自己事业的成功，使自己的人生顺达。

用自己的方式塑造自我形象，将自己的能力高估一点，对自己有信心，这是一个人迈向成功之路的必经之途；

发展自我形象，就要不断激励自己，充分观察自己的长处和特质，让自己达到充分发挥魅力的境地。



21 世纪是一个讴歌个性的时代。形象作为最大的差别化符号，正在被每一个人关注。想要拥有精彩的人生，就必须先塑造一个专业的形象，改变自我意识，正视生活及个性上的缺憾。只要你愿意，那么，不管原来你是什么样子，都会因为这项改变而打开新的人生道路！21 世纪是人类繁荣进步、高速发展的时代，让女人更漂亮，男人更有魅力，将会一直是社会的主旋律！来吧，加入形象事业，你一定会改变自己的人生！

衣服是人的第一张名片，你想用最少的时间和金钱装扮出一个成功的形象吗？你想拥有自己独特的魅力吗？究竟留什么样的发型？穿哪种颜色和款式的衣服？配什么类型的包？选什么样式的鞋？为什么今年流行的款式有人穿上好看，穿在自己身上却这么不顺眼？所有的烦恼都来自同一根源，那就是到底什么风格才是最适合自己的。只有了解自己的体型，认识了自己的肤色，熟知自己的风格，才可以穿出属于自己的独特风格，才可以穿出属于自己的快乐和成功。

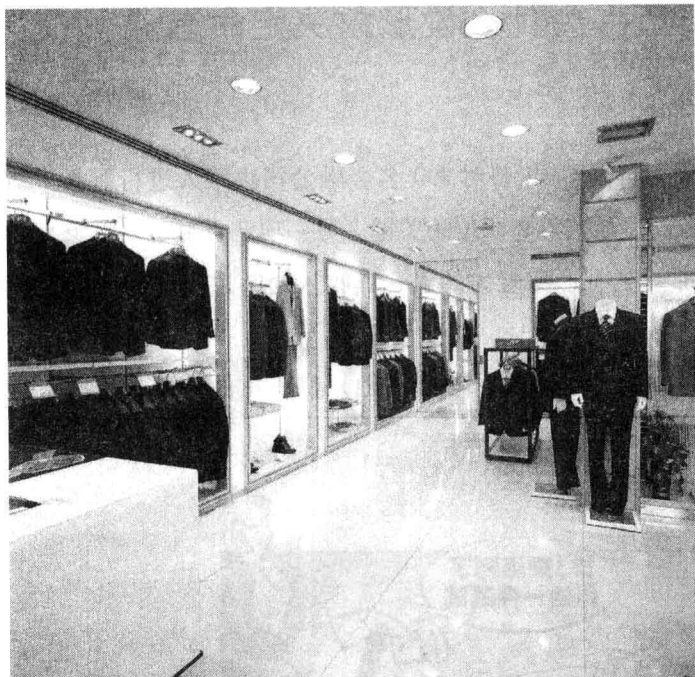
美丽是学出来的，不是悟出来的。如果你想从此不再为装扮烦恼，如果你想从此变得更加漂亮和自信，那就赶快行动吧！用形象的改变来提升你的职业地位和事业人生！

## 第二节 为什么越来越多的人开始 注重自己的形象

德国哲学家黑格尔曾说过，审美带有令人解放的性质，它让对象保持它的自由和无限，不把它作为有利于有限需要和意图的工具而起占有欲和加以利用。现代生活中，对人的形象有个好的审美观，可以唤起人的生活意识，进而培育人的审美理想，从而使人超越功利的局限，提升人的精神境界。

19 世纪俄国作家乌宾的小说《她使我们挺直身子》，讲的是一个潦倒于穷乡僻壤的教师普什金人生的一次转折。他原来在一个富翁家当家庭教师，虽然生活有保障，但却要对主人唯唯诺诺，常感到前途无望，因而萎靡不振。一次他来到卢浮宫，当看到米洛的维纳斯雕像时，觉得自己内心萌发出一种激动，他站在雕像前仰望着雕像不断地问自己：“我究竟发生了什么事？”他感到一种莫名的喜悦，一种对人生的新的理解，使他充满生命活力和对未来的向往。他毅然抛弃了原来的工作而到山村去当乡村教师，开始了他的新生活。维纳斯的形象是对生命意义和人生之美的感性揭

示，正是这一形象所蕴含的那种生命力和审美理想，促使普什金去追求和开创自己新的人生之路。这便是形象的魅力和形象的启迪。



关注个人形象，并且尽力做好个人的形象工作有助于提高人的审美鉴赏力和创造力，从而增强人在生活和交往中的自信心。维护个人形象也有助于培养人的生活情趣，使人学会穿衣打扮，注重仪表和举

止，讲究文明礼貌，对待生活保持一种平和而超脱的心态，从而能用欣赏的态度去对待生活。

同时，良好的形象又可以使人在公众面前取得良好的第一印象，从而为人际交往和沟通创造良好的前提，这有助于增强人在生活和交往中的自信，从而促进个人事业的发展。

### 第三节 为什么说形象决定命运

著名形象设计公司英国 CMB 曾对 300 名金融公司决策人进行调查，结果显示，成功的形象塑造是获得高职位的关键。另一项调查显示，形象直接影响到收入水平，那些更有形象魅力的人，其收入通常比一般同事要高出 14%。

大多数成功人士之所以会成功，与他（她）们一贯的注重自身形象有极大关系。



首先，一个好的形象，会给自己信心和力量。爱美之心人皆有之，人活在世上，最大的支撑是精神。精神是一个空洞的概念，它是由人的综合的行为建构而成的，包括理想、行为、心态等等。年轻人在见心上人的



时候，会刻意打扮一番再出门，为的是能给对方一个好的印象。在公司见客户也是一样，当对方穿得很体面在跟你谈一个大项目的时候，你却非常随便，形象不够好，会影响到心理，会不很自信，那怎么能谈好生意呢？随便的穿着会让对方担心这个人靠不靠谱，把钱交给他会不会有问题，进而影响到谈判结果。

其次，良好的形象还能给别人以赏心悦目的好印象。当别人看到你的形象总是那么光鲜，朝气蓬勃，自然喜欢跟你在一起，也喜欢雇佣你这样的人。因此，良好的形象可以为自己的成功增加筹码。

再次，最后一点，也是最重要的一点，好形象本身就是成功的一个显著标志，就像一张名片。一个人的名片就是他的形象，形象好的人，说明他（她）已经成功了，或者离成功不远了。

如何不断地去改造自己的形象，让自己的形象始终保持最佳的状态，这是每个人都需要好好斟酌的问题。不难发现，明星总是光彩四射，谁都想多看几眼，谁都想成为他（她）们那样的明星，但是他（她）们的秘诀都在于经常自觉地改造自己的形象。

保持一个良好的形象，会为你带来更多的回报，这大概是没有形象塑造意识的人永远想不到的好处。就像过去你没有手机的时候，别人问你为什么不买一个呢，你会说它有什么用。而当你有一天真的买了以后，你才会发现你已经离不开它了，因为它确实会给你带来更多的好处。

**“哦！是快递啊！”**

关于形象问题，说起来有一件经典的事儿。有一次贸易公司的小李应邀去做一家公司的副总，当时小李正在打网球，临时接到电话就匆匆忙忙

