

# 《塑造优质男人形象的101个细节》

## 图书基本信息

书名：《塑造优质男人形象的101个细节》

13位ISBN编号：9787802204904

10位ISBN编号：7802204909

出版时间：2009-8

出版社：中国画报出版社

作者：白山

页数：264

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《塑造优质男人形象的101个细节》

## 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。

# 《塑造优质男人形象的101个细节》

## 内容概要

《塑造优质男人形象的101个细节》内容简介：没有好的形象，男人就没有竞争力。现在社会处在一个竞争的时代，增加男人竞争力要从形象开始，男人除了完善自身言谈、举止等内在修养外，还应注重对个人外在形象的包装。对于现代城市男人来说，形象越来越是个大问题了，形象得体与否甚至会直接关系到社交生活的方方面面。因而，势掬处社会中，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。形象是成功男人的通行证，细节决定男人的形象《塑造优质男人形象的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、万面的细节，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，具有一定的可操作性、借鉴性。

# 《塑造优质男人形象的101个细节》

## 书籍目录

细节001 “首”当其冲，发型展现自我细节002 光洁“脸”面，自然妆容细节003 手要勤洗，指甲要勤剪细节004 清新口气，文明的体现细节005 定期洗牙，保持牙齿的洁白细节006 正式场合，正式着装细节007 得体便装，缔造完美形象细节008 选对衬衣，形象能加分细节009 挑好鞋子，举“足”轻重细节010 袜子在里，形象在外细节011 衣着打扮，出众不“出位”细节012 整洁形象，从细节做起细节013 完美细节，完美形象细节014 出门照镜子，弥补仪容缺陷细节015 精品名表，精品男士细节016 选对戒指，选对“面子”细节017 高档火机，折射高档品位细节018 优质钱包，优质形象细节019 合适的眼睛，儒雅的装饰细节020 公文包，成功的职场形象细节021 办公桌，男士的另一张脸细节022 优雅姿态，优雅形象细节023 注重走姿，传递优雅细节024 要有站姿，立如青松细节025 坐有坐相，身形如钟细节026 举止得体，风度翩翩细节027 健康运动，魅力无限细节028 文明握手，友好礼仪细节029 垃圾入筐，文明入心细节030 少斟慢饮，酒后勿失言细节031 遵守规则，塑造文明形象细节032 文明通话，优质形象细节033 阳光心态，阳光形象细节034 微笑待人，魅力不请自来细节035 风趣幽默，要有格调和品位细节036 控制情绪，勿让小事成大事细节037 不发脾气，让你更有涵养细节038 不说大话，更有面子细节039 控制情绪，避免失态细节040 净化心灵，做优质男人细节041 信守承诺，君子品格细节042 准时赴约，绅士美德细节043 他人不足，勿擅指责细节044 打断别人，有失礼貌细节045 优择话题，凸显涵养细节046 乐于助人，雪中送炭细节047 自律，勿为小事误大事细节048 说话诚恳，切勿刻薄细节049 进入私人空间，先敲门细节050 不要窥探、泄露他人的隐私细节051 适度玩笑，表现得体细节052 承认“无知”，谦虚谨慎细节053 学会感恩，多说“谢谢”细节054 敢于担当，体现男子汉气概细节055 勿将别人的缺点当笑谈细节056 管住自己的嘴，不论他人是非细节057 批评别人，先请“三思”细节058 面对不敬，一笑了之细节059 富有主见，谦逊待人细节060 敛锋藏芒，谦逊风度细节061 谦虚低调，绅士的修养细节062 知其不足，善于学习细节063 休闲人生，休闲形象细节064 积极准备，远离拖沓细节065 挫折面前，不要抱怨细节066 适度表现，谦卑形象细节067 了解自己，准确定位细节068 困难面前，为自己鼓掌细节069 事业规划，目标清晰细节070 凸显个性，使形象更鲜明细节071 多交朋友，扩大交际细节072 主动自我介绍，留下好印象细节073 快乐共享，为人大气细节074 与人合作，创造双赢细节075 积极心态，积极形象细节076 挑战自我，勇者之象细节077 追求完美，为人踏实细节078 坚持到底，优秀者的素质细节079 摒弃虚荣，过洒脱人生细节080 谨慎择友，保持自我细节081 尊重朋友，延续友情细节082 看淡得失，体现宽广胸襟细节083 想好再说，素质的体现细节084 调整心态，做一个积极的男士细节085 相信自己，不要抱怨细节086 主动进取，做快乐有成的男士细节087 有备无患，塑造职场好形象细节088 理想计划，塑造事业有成的男士形象细节089 理性消费，不要铺张细节090 需求协作，自动整合资源细节091 收集信息，塑造渊博的形象细节092 对事不对人，心胸才会更宽广细节093 常道祝福，给人亲切的感觉细节094 主动认错，体现好男人风范细节095 适时服软，塑造新好男人形象细节096 关心父母，记住他们的生日细节097 亲密有间，爱情持久保鲜剂细节098 关爱家人，打造完美的男士形象细节099 情人节礼物，体现男士的温馨细节100 信任妻子，成熟的男人形象细节101 以男人的标准要求自己

**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：头发会在你下一次的洗头或出汗的时候掉色。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。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。如果你脸上有疤痕，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、疤痕等来“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



## 《塑造优质男人形象的101个细节》

、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。

# 《塑造优质男人形象的101个细节》

## 编辑推荐

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。

# 《塑造优质男人形象的101个细节》

## 精彩短评

- 1、其实在书店有看到这本书，后来觉得不错，就上当当买了。看了的确OK讲的内容很细，跟平安保险的培训课似的，告诉如何当男人。呵呵根据上门的方法去做一定会有非凡效果。努力
- 2、十分值得借鉴
- 3、写的比较细致，有参考价值
- 4、塑造优质男人形象的101个细节
- 5、封面质量很一般，内容也一般，基本上都是已经知道，或者网上随处可以查到了，个人不推荐啦
- 6、错字太多，有的句子还言不达意，不知是作者的问题，还是审阅者的粗心.....
- 7、本书详细的阐述了男士在工作和生活中注意的问题，对提高男士的修养有很大的帮助。
  
- 8、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。
- 9、无聊的时候可以看看，挺不错的书
- 10、书污染了，应为是降价商品，懒得换了。书的内容纯粹是瞎抄乱拼凑的，后来者别买，想了解相关知识，随便百度一下，也比从这书上得到的多！！
- 11、口水书，里面的事例太口水。所谈的细节做到的话的确很提升形象，但会不会太假了，自己做的太假，周遭的人也觉得太假。  
几个对自己的要点，洁面乳，洗手液、定期洗牙
- 12、在学校图书馆发现的藏书，内容上和其他同类书籍相比没有多大创新。但是如果把这些小细节都做到，的确能够一定程度上提升男士的魅力。推荐男同学们有空看看
- 13、翻一翻还可以
- 14、因为够细,点点分明,是一本很适合男性提高形象的参考书籍
- 15、适合有上进心的农民工



# 《塑造优质男人形象的101个细节》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)