

第一章

概 述



知识目标

了解形象与形象设计的概念；了解形象管理的要素；掌握形象管理和职业形象塑造的概念；掌握个人形象设计的具体内容。



内容导读

一个人的容貌、外表、姿态，任何时候都能客观的影响到他人对你个人形象的判断，也能影响到他人对你内在素养的认知。本章对个人形象的概念进行了梳理，对个人形象设计、形象管理及职业形象塑造进行了总述，分析了个人形象设计的内容，为进一步学习实践操作做好认知上的准备。





第一节 形象设计概述

一、形象与形象设计

形象是物的外在形态和像貌，是人们通过视觉、听觉、味觉、触觉等各种感觉器官在头脑中形成的对某种事物的整体印象。一个人的个人形象也是如此，它是一种客观存在，无论你愿意不愿意，都会在别人的头脑中形成一种整体的印象。被大家熟知的人的第一印象的概念，就是个人形象在人际交往中的初始。我们都知道，人具有自然属性和社会属性，因此，个人形象并不是一个简单的穿衣打扮的概念，它是一种由内而外的综合体，外部体现在仪容、仪表、仪态等外显的方面，内部体现在个人修养、文化层次、精神追求、价值观念等方面，内外两方面相互影响、密不可分。此外，个人形象还受职业、身份、生活方式、社交圈等相关的动态因素的影响。

个人形象的设计是一个综合的话题，从广义来说，就是要有计划、有目标地管理好跟我们形象有关的所有信息。这里所探讨的个人形象设计是指以审美为核心，对个人所呈现出来的外部整体形象进行包装与塑造，是一种以视觉为感知的对个人的外观与造型进行的设计，主要包括服饰、妆容与发型。

二、个人形象设计的意义

人们对美的追求亘古至今。随着社会的发展和人类文明的进步，塑造美好的个人形象不仅仅体现在个体的自我生活当中，更成为社交生活、职业生活中不可或缺的重要组成部分。

（一）赢得好感

个人外表形象是一种无声的语言，塑造令人赏心悦目的外在形象能影响并获得周围人的普遍好感与尊重，能让人亲近、让人信任，能提升他人对个体价值的评估，是一份特殊的资产。

（二）带来自信

外在的形象设计重在改善缺陷，弥补不足，突出优点，增加美感。赢得他人好感的同，对自我的心境也有良好的促进作用，带来自信与力量。

（三）走向成功

现代社会中，形象气质无声地向世人传递着你的职业角色、品位、背景，或优雅、或权威、或都市等第一印象，形象力就是竞争力。展示、挖掘自身的潜力，内在修养与外在形象相互促进，能使个人在家庭生活、社交场合、职业提升中树立良好氛围，营造走向成功的大环境。

三、形象管理

形象管理是针对每个人与生俱来的人体基本特征和人的面容、身材、气质及社会角色等各方面综合因素，通过对优缺点的分析诊断，得出最佳色彩范围与风格类型，并根据个人的社会角色需求、职业发展方向等来建立和谐完美的个人形象。

形象管理的要素包括体型要素、发型要素、化妆要素、服装款式要素、饰品配件要素、个性要素、风格要素等。

形象管理的实施主要有个人形象诊断、妆容修饰、服装配饰、私人衣橱整理配置、实践养成等环节。

四、职业形象塑造

成功的形象塑造是获得高职位的重要因素之一。职业形象塑造是针对不同职业背景，根据个体的不同特点，综合发型、服饰、化妆、场景、场合等进行有针对性的形象塑造，在符合职业的要求和规则的前提下，打造美好的形象，辅助事业成功。



学法指导

本节以理论知识为主。在学习过程中，可由点及面拓展认知，并在现实生活中加强观察与实践，以增强对所学知识的体会。



实战训练

收集五张不同的职业人员身着职业装的照片，试表述对他们职业形象的看法。

第二节 个人形象设计

一、体型

人的形体美是大自然赋予的自然的、充满活力与生命力的美。人的形体由历史的进化而来，蕴含着自然美的构成规律。健康、匀称、对称、和谐是形体美的具体体现。

在现代社会审美中，那些在身材上吸引我们的人，形体身材也是有很大参考价值的。

那么，女性的身高与体重、四肢与躯干等部位的比例为多少才合乎健美的标准呢？在这方面，有关专家、学者进行了大量的研究，总结出一套女子完美身材的测量标准。

- (1) 上、下身比例：以肚脐为界，上下身比例应为 5:8，符合“黄金分割”定律。
- (2) 胸围：由腋下沿胸部的上方最丰满处测量胸围，应为身高的一半。
- (3) 腰围：在正常情况下，量腰的最细部位。腰围较胸围小 20 厘米。
- (4) 髋围：在体前耻骨平行于臀部最大部位。髋围较胸围大 4 厘米。



- (5) 大腿围：在大腿的最上部位，臀折线下。大腿围较腰围小 10 厘米。
- (6) 小腿围：在小腿最丰满处。小腿围较大腿围小 20 厘米。
- (7) 足颈围：在足颈的最细部位。足颈围较小腿围小 10 厘米。
- (8) 上臂围：在肩关节与肘关节之间的中部。上臂围等于大腿围的一半。
- (9) 颈围：在颈的中部最细处。颈围与小腿围相等。
- (10) 肩宽：两肩峰之间的距离。肩宽等于胸围的一半减 4 厘米。

骨骼美在于匀称、适度。即站立时头颈、躯干和脚的纵轴在同一垂直线上；肩稍宽，头、躯干、四肢的比例，以及头、颈、胸的连接适度。

肌肉美在于富有弹性和协调。过胖、过瘦或肩、臀、胸部的细小无力，以及由于某种原因造成的身体某部分肌肉的过于瘦弱或过于发达，都不能称为肌肉美。

新西兰维多利亚大学的巴纳比·狄克森教授和他的同事用眼动仪来记录男性对女人的反应，发现男性看女性的时候，最受影响的是腰臀比。忽略种族和历史，男性最钟爱的永远是那些腰臀比是 0.7 的女性。像英国超级名模凯特·莫斯、美国好莱坞女星杰西卡·阿尔巴，都是拥有性感黄金比例身材的代表人物。

巴纳比·狄克森教授解释说，这种身材，会给男人发送生物信号，让他们觉得这样的女性最有可能孕育健康的后代，而且女性也是有身材偏好的，她们喜欢精瘦有肌肉的男性，所以男生才肯花费大量时间在健身房里流汗。在生物层面，女性更可能选择一个精瘦，甚至略带女性化气质的男人，因为通常他们会更加温柔体贴，这是理想伴侣的特征。

完美的体形固然要靠先天的遗传，但后天的塑造也是相当重要的。长期的健体护身、饮食合理、性情宽容豁达，将有利于长久地保持良好的形体。

1. 标准型的身材

拥有平均身高，胸围和臀围相等，腰部大约比胸围小 25 厘米。成功的体型弥补的方法要达到的目的就是让身材看上去接近标准型的身材。可通过色彩、服饰等进行修正，弱化缺点，强调优势，达到完美的效果。

2. 梨形身材

肩部窄，腰部粗，臀部大。弥补方法：胸部以上用浅淡或鲜艳的颜色，使视线忽略下半身；注意上半身和下半身的用色不宜强烈对比。

3. 倒三角形身材

肩部宽，腰部细，臀部小。弥补方法：上半身色彩要简单，腰部周围可以用对比色；注意回避上半身用鲜艳的颜色、对比的颜色。

4. 圆润型身材

肩部窄，腰部和臀部圆润。弥补方法：领口部位用明亮的、鲜艳的颜色，身上的颜色要偏深，最好是一种颜色或渐变搭配。注意身上的颜色不宜过多或鲜艳。

5. 窄型身材

整体骨架窄瘦，肩部、腰部、臀部尺寸相似。弥补方法：多使用明亮的或浅淡的颜色，可使用对比色搭配。注意不宜用深色、暗色。

6. 扁平型身材

胸围与腰围相近，臀围正常或偏大。弥补方法：用鲜艳明亮的丝巾或胸针装饰，将视线向上引导。注意不宜用深色装饰腰部。

二、皮肤

皮肤覆盖人体的最外层，是人体的最大器官之一，是整个体美的重要组成部分。一般来说，成人皮肤较儿童厚些，男性较女性厚些，手掌和脚后跟最厚，面部皮肤较薄。皮肤的颜色与种族、性别、年龄及外界环境因素影响有关，同一个人的皮肤，各种部位的色泽也深浅不一。皮肤的颜色主要由两个因素决定：一是皮肤内各种色素的含量，包括黑色素、类黑色素、胡萝卜素，以及皮肤血液内氧合血红蛋白与还原血红蛋白的含量等；二是皮肤的色泽是皮肤厚度及光线照在皮肤上所形成的散射现象。其中由黑色素细胞产生的黑色素起着主要的作用。

（一）皮肤美的标准

1. 健康、干净

健康、干净是皮肤美的基础，要避免粉刺、暗疮、疤痕等的出现与形成。

2. 湿润

皮肤保持湿润非常重要。人的皮肤含水量很高，一旦缺乏水分变得干燥，便会失去光泽，产生皱纹，影响美感。

3. 富有弹性

年轻人的弹力纤维良好，皮下脂肪丰富，新陈代谢旺盛，使得皮肤富有弹性、光滑平整。而女性的皮肤一般在 25 岁左右就会到达后退期，开始走下坡路。皮肤失去弹性、易出现皱纹，意味着皮肤的老化。

4. 细腻、有光泽

无论什么样的肤色，细腻是美的前提。此外，我国通常以皮肤白、细为美，“一白遮百丑”，普遍忌讳脸色蜡黄和雀斑、黑斑的出现。

（二）皮肤的保养

1. 水分

成人的皮肤中含水量约占 70%，婴儿、儿童则更多。饮水是人体水分的主要来源，饮



水后，水经胃肠、血管供应给皮肤，使皮肤湿润、光泽，缺水将直接导致皮肤干燥，失去弹性与光泽，加速老化。研究表明，除去水果、饮料等因素，成人每天要喝 8 大杯水，3500~4000 毫升。不过，最好的是根据个体差异，科学地安排饮水时间与饮水量。例如，早晨起床后空腹饮用一杯水，可迅速补充水分并起排毒养颜的作用；稍作运动后（包括上下班一路奔波后）及时饮用一杯水；长时间在空调房内应增加饮水次数等。

2. 皮肤的营养

每个人先天的遗传因素、后天的饮食习惯、生活方式等不同，应根据自身的皮肤性质注意选择有利于皮肤的食物。

（1）油性皮肤。

皮脂分泌旺盛，过量的皮脂易堵塞毛孔，引起痤疮、粉刺等问题。易多食蛋白质含量高脂肪含量少的食物，多食水果、蔬菜，少食甜食、辛辣类食物。

（2）干性皮肤。

皮脂分泌少，水分易流失，引起肤色暗黄无光、起皱纹。应注意营养均衡，可多食高蛋白质及较高脂肪的食物，多食富含维生素 C 的食物，如新鲜水果、蔬菜，尤其是红色水果，如橘子、鲜枣等。

（3）中性皮肤。

介于油性与干性皮肤之间。多食含水分多的食物，如瓜果、蔬菜、牛奶等，减少盐分的摄入。

此外，过多的盐分，烟酒、咖啡、辛辣刺激性的食品无论对哪种皮肤都会造成不小的伤害。

3. 皮肤的休息

熬夜、睡眠不足是皮肤美的大忌，会使皮肤出现失水干燥、失去光泽，出现黑眼圈、皱纹，使皮肤过早老化。成人应保持每晚 7~8 小时的睡眠时间，只有足够的睡眠才能让皮肤获得充足的营养和水分。此外，还要注意睡眠的最佳时间。人的皮肤细胞分裂峰值时段时 21:00~01:00，如果在此时间内处于熟睡状态，可有效地保持皮肤正常的新陈代谢。所以，尽可能的早睡早起，让 21:00~01:00 时间内完全处于熟睡状态，让皮肤得到充分的休养。

女性千万不要带妆睡觉，在睡前彻底清洁皮肤，涂上营养液或保湿性护肤品，效果会更好些。

如有条件应养成中午午休的习惯，一般在 1 小时以内，俗称“美容觉”，对皮肤、大脑及整体的身体健康都有很大的益处。

三、发型

“看人先见发”，发型的式样和风格能体现出人物的性格及精神面貌，也具有修饰脸型、扬长避短的作用。

四、化妆

化妆是传统、简便的美容手段，化妆用品的不断更新，使过去简单的化妆扩展到当今的化妆保健，使化妆有了更多的内涵。“淡妆浓抹总相宜”，淡妆高雅、随意，彩妆艳丽、浓重。施以不同的妆容，与服饰、发式和谐统一，将更好地展示自我、表现自我。化妆在形象设计中起着画龙点睛的作用。

五、服饰

服装造型在人物形象中占据着很大的视觉空间，因此，也是形象设计中的重头戏，充分考虑视觉、触觉与人所产生的心理、生理反应。选择服装款式、比例、颜色、材质，能体现人物的年龄、职业、性格、时代、民族等特征，同时也能充分展示这些特征。当今社会人们对服装的要求已不仅是干净整洁，而是增加了审美的因素，因人而异，服装会使人的体形扬长避短。

饰品、配件的种类很多，颈饰、头饰、手饰、胸饰、帽子、鞋子、包袋等都是人们在穿着服装时最常用的。由于每一类配饰所选择的材质和色泽不同，设计出的造型也千姿百态，能恰到好处地点缀服饰和人物的整体造型。它能使灰暗变得亮丽，给平淡增添韵味。如何选择配饰和服饰，能充分体现人的穿着品位和艺术修养。

六、整体风格

每个个体都有在先天遗传及后天成长过程中受内外各种因素影响而形成的较为稳定的个性特点与一贯作风，有着自己的整体风格，在形象设计中这是一个重要因素，只有当“形”与“韵”达到和谐时，才能创造一个自然得体的新形象。

女性形象的整体风格一般有戏剧型、古典型、优雅型、前卫型、浪漫型、少年型、少女型等，可根据适合自己的或想达到的目标风格来整体塑造。

例如：

夸张戏剧型：夸张、骨感、成熟、大气、醒目、时髦、个性。

正统古典型：成熟、端庄、高贵、正统、精致、知性、保守。

温婉优雅型：温柔、雅致、小家碧玉、曲线、女人味。

个性前卫型：个性、时尚、标新立异、古灵精怪、叛逆、革新。

性感浪漫型：成熟、华丽、曲线、性感、高贵、妩媚、夸张。

英俊少年型：中性、直线、帅气、干练、好动、锋利、简约。

可爱少女型：可爱、圆润、天真、活泼、甜美、稚气、清纯。

此外，个人行为举止、语言谈吐、礼仪水准等外在动态形象也非常重要。良好的外在形象是建立在自身的内在修养之上的，具备了一定的内涵修养，才能使自身的形象更加丰满、完善。



学法指导

个人形象的设计首先要求能客观的认识自己的形体与皮肤特点，这两者往往受遗传因素的影响更多些，除了在理论知识上的学习外，还要能在现实生活中准确认知自身外形特点，能正确判断他人的外形特点，使自己掌握的知识更加全面、更加成熟。

本节从理论上介绍了个人形象设计的主要内容及构成，是对个人形象设计的综合分析，学习时还应联系实际生活，拓展知识面。



实战训练

收集五张个人不同形象风格的照片，试指出属哪种风格，并分析构成这种风格的要素。

电子工业出版社版权所有
盗版必究