

秘书从业经验：修炼白领丽人的职场形象秘书资格考试 PDF  
转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/645/2021\\_2022\\_\\_E7\\_A7\\_98\\_E4\\_B9\\_A6\\_E4\\_BB\\_8E\\_E4\\_c39\\_645647.htm id="EWM"](https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022__E7_A7_98_E4_B9_A6_E4_BB_8E_E4_c39_645647.htm id=)> 市场竞争说到底是一种竞争经济，从产品竞争到市场竞争、从市场竞争到知识竞争，更进一步的竞争就是“形象竞争”，国外有专家早就指出，形象是当今社会的核心概念之一，人们对形象的依赖已经成为一种生存状态。尤其在竞争激烈的职场，你能做到完美形象吗，你能把握住细节吗，主动权掌握在你的手中吗，身在职场的你不光要内涵深刻，还要楚楚动人。不光拿得出手，还要光彩照人，其实形象是可以训练的。大家或许都有这样的经历每次要参加商务活动或者PARTY，面对自己满满的衣柜，却不知该穿什么好，怎么试都不满意，眼看着时间到了，胡乱穿了一件，结果心情都和着装一样乱七八糟了。其实，自己也知道衣服不少，各种款式、颜色、场合的衣服都有，但还是穿不出自己的感觉。另外，有相当多的朋友对自身的五官、肤色、体型不满意；还有一些朋友不知道什么样的发型、服装颜色、款式适合自己，想改变却又不敢轻易下手，至今仍保持着令自己不太满意的形象；一些刚刚步入职场的女性，不知道该怎样装扮自己……职业形象让你前程无忧 良好的职业形象不仅能够提升个人品牌价值，而且还能提高自己的职业自信心。个人形象指的主要是容貌、魅力、风度、气质、化妆、服饰等直观的包括天生的外表感觉的东西，这是一种值得开发、利用的资源。“整体视觉形象”定律：一个完美的整体外在形象不是偶然取得，而是通过对衣服的每个部分进行精心的安排和谨慎的修饰而

获得的。只有这样才能保证她的整体外在形象从头到脚是平衡而和谐的。例如用一朵花做装饰，它的每一个可见的细节都必须与整体着装相配，否则想要的效果就会失去。整体外观定律包括8个部分，每个部分都必不可少。色彩、风格、轮廓、面料与质地、印花和图案、配件、主题、头发与化妆，记住这些定律，时刻确保整体效果，这样任何时候你都不会出错了。

**服饰布满你的社会符号：**美国一位总统的礼仪顾问威廉·索尔比这样说过：当你走进一个房间，即使房间里没人认识你，或者只是跟你有一面之缘，他们却可以从你的外表对你做出以下10个方面的推断：1、经济水平，2、受教育程度，3、可信任程度，4、社会地位，5、个人品行，6、成熟度，7、家族经济地位，8、家族社会地位，9、家庭教养情况，10、是否是成功人士。

**色彩搭配的艺术：**一种颜色表现的是一种风格，不同颜色能巧妙搭配出千百种非凡风格。颜色的组合大有学问，稍一不慎，你就会成为一个受人嘲笑的调色板，相反若颜色搭配得体，则能直接地展示你的审美品味。因此，谨慎选择服装颜色非常重要。现代女性在追求生活品味，塑造完美形象的同时，色彩搭配学是不容忽视的一环。

**拿出你最佳的诉求力 提升职业形象 给自己的声音充电：**从某种角度上说提升声音的品质，是事业的需要。在销售、公关、广告、客户代表等岗位良好的声音形象和谈吐风格透露出的自信、诚恳、亲和或是风趣的种种品质就是一张绝好的名片。

**塑造你的职业形象 目光的接触：**我们的眼睛所泄露的信息实在超乎我们的想象，所幸，每个人皆是如此。因而在商场，眼光的接触方式往往能透露当事者的职位及职务。要分辨两人中谁是老板谁是属下其实再简单不过：属下

总是频频望着老板，不时地点头，同时态度显得十分专注；而老板则相反，较少看对方，常环顾四方，甚至低头盯着桌上的文件。任何使你显得不够职业化的表面现象，都会让人认为你只适合出入教室，而非办公室。因此，如果你想事业有成，你最好先成熟起来而且要快些成熟起来，否则你就有可能得到幼稚的名声。无形胜有形职业形象的更高境界 担负美丽盛名内外兼修：内外兼修的女人才担得起“美丽”的盛名。在运动中让体形完美，心灵放松，在生活的细节中展示力量与智慧，坚定与婉约，只要做释放自己的真我女人，何必非要每年等一次“三八”才能强调自己性别呢。气质与风度：在人际交往中，人们常常用“气质很好”这句模糊其意的话来评价对某个人的总体印象，似乎正是其模糊性才体现的较高的概括力。然而，一旦要把这个具体的感觉用抽象的概念作解释，就变得难以表达了，大有“可意会而不可言传”的味道。如果说气质源于陶冶，那么风度则可以借助于技术因素，或者说有时是可以操作的。风度总是伴随着礼仪，一个有风度的人，必定谙知礼仪的重要，既彬彬有礼，又落落大方，顺乎自然，合乎人情这便是现代人的潇洒风度。职场礼仪，说起来很容易，做起来却有一定的难度，建议丽人们有自己的形象风格，展现真我风采的另外一个重要因素便是自信，女人因自信而美丽，懂得把“真我”的一面展露出来，外表、内涵和肢体语言的真挚融合为一，哪怕不够漂亮，不够优雅，却体现出一种独特的自然魅力，真我风采便无人能挡。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)