# 修炼职场丽人的形象竞争力

来源：网络 作者：清香如梦 更新时间：2025-04-08

*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...*

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。在这个竞争日益激烈的世界上，职业女性再不会被视作“可以优先获得关照”的群体，女人若非头脑灵活、有创意、讲求效率，随时可能成为“冗员名单”中的一员。

因此，作为职业妇女，如何强调自己在工作中的信誉和高效，就成为其职业生涯中必须要解决的问题。 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。

5大职业形象杀手：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。

如果说气质源于陶治，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——这便是现代人的潇酒风度。

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。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！