第一图书网, tushu007.com

<<20几岁要懂得塑造形象魅力>>

图书基本信息

书名：<<20几岁要懂得塑造形象魅力>>

13位ISBN编号：9787508070285

10位ISBN编号：7508070283

出版时间：2012-9

出版时间：华夏出版社

作者：魏清素

页数：234

字数：110000

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：http://www.tushu007.com

前言

细节决定成败形象决定命运　形象的作用从来没有像今天这样备受重视过。
虽然“以貌取人”一直是被批判的观点，但这是普遍存在的问题，是人类无法避免的共同弱点。
既然无法避免，那么我们就要尽量去适应，从改变自己的形象做起。
如果你现在还是刚刚踏入社会、渴望成功的年轻人，首先你必须看起来像个成功者，你要自信、尊贵、儒雅、有风度、有气质，这样别人才会信任你，即使你并没有百万身家，但你这种成功的形象就很有可能为你带来更多的机遇，因为对方相信你能为他带来更多价值。
　有人可能会有疑问：形象真的有那么重要吗？
还有人可能认为：美丽无疑是女人天生最有杀伤力的武器，讲究形象塑造是女人的事，而男人只要有能力，有事业心就不用顾及其他……这些都是人们在形象认识上的误区。
我们不妨换个角度来看待这个问题：如果你有一单生意需要跟别人合作，当看到你的合作者穿着随意宽大的服装、邋遢的鞋子，几天没刮胡须，你会放心地跟他合作吗？
或者有一天你坐在面试官的位置上，看到前来面试的小伙子穿着花衬衫、烫着卷发，左耳朵上戴着一个大大的耳环，你相信他能够胜任你交给他的工作吗？
如果你的回答都是否定的，那么你也应该明白形象的重要性了，而且无论男女都不能忽视形象问题。
　如果你展示给别人的是洁净的衬衫、笔挺的西装、擦得干干净净的皮鞋，你的每一个细节展现出来的就是严谨、认真、气质高贵等，别人对你的态度也会非常尊重。
由此可见，形象细节决定了人们对你的印象以及态度。
　那么，形象只是简单的穿衣打扮吗？
当然不是。
形象包括最基本的形象设计，如美容、化妆、着装等，还包括言谈举止、表情、谈吐等能够反映人的内在本质的内容。
也就是说，形象不仅是一个人的外表，还包括一个人在别人面前表现出来的精神面貌、性格特征，甚至包括别人对其表现的评价，这些都是形象的内涵。
　每个人都通过形象认识别人，也凭借自己的形象让他人认识自己。
形象关乎一个人的前途及命运，它是你前行的助力，助你抵达成功的彼岸；也是你生活在社会上必不可少的一部分，没有好的形象你就会处处受阻。
所以，我们应该重视自己的形象，使其不断完善。
当你拥有了完美的形象，你会发现自己的生活、工作甚至是人生都会变得越来越美好。
　本书就是为渴望成功的年轻人而作，内容并未局限于简单的外在形象，而是从影响个人形象的说话、气质、举止、性格甚至人脉、品质、心态、情商等方面，全面论述了塑造成功形象的关键点，生动具体地融入到各个细节中。
相信每一位读过此书的朋友都能意识到形象的重要性，并结合自己的实际情况，设计出成功的个人形象，使自己从头到脚都散发出独特的魅力，在事业和生活中都取得更大的突破。

内容概要

在当今这个竞争激烈的时代，形象很重要，年轻人在社会上打拼，一定不能忽视形象的重要性。
魏清素编著的《20几岁要懂得塑造形象魅力》教你如何打造良好个人形象，教你如何使自己给他人建立深刻的美好的个人形象，如何深入人心，做一个人脉广通的有形象、有面子的人。
《20几岁要懂得塑造形象魅力》最终让你在学习形象打造的过程中，牢牢把握住属于自己的人生，获得形象和人脉等方面的成功，同时收获一个成功而幸福的人生！

书籍目录

Chapter 1 形象是你成功的第一步
◎认识自己是成功的起点
要成功，先要有好形象
正确判断自己的专业形象
◎这是个第一印象决定命运的世界
第一印象决定你的成败
测一测你给人的第一印象
◎好形象是获得成功的一种潜在资本
好形象光环下充满机遇
什么样的人更应该注重形象
Chapter 2 “以貌取人”是整个社会的“潜规则”
◎外貌：上天赐予的不是不可以改变
女人：不要忽视你外貌的魅力
裸妆的基本化妆技巧
打造女性完美妆容的“八字箴言”
◎发型：成功形象，从“头”开始
如何找到适合自己的发型
不能忽略的头发妆饰
◎形体：整体完美，令人赏心悦目
男人体型的标准是什么
女人的完美形体标准
好习惯让你拥有健康苗条的体型
◎完美：追求卓越，细节不容错过
呵护双手就是呵护第二张脸
牙齿最能体现你的健康状况
颈部护理不容忽视
Chapter 3 穿出活力，更要穿出成功
◎服装：你最直接的身份名片
衣着会“诉说”你的形象
男士西装礼仪
女士西装礼仪
休闲装穿出洒脱的技巧
穿衣不可忽视的健康问题
◎鞋袜：最容易体现品位的地方
脚上穿的显示你的真实身份
给自己挑选一双合适的鞋子
袜子的搭配法则
女性丝袜穿出腿部风情
◎饰品：不可忽略的形象细节
领带，男人展现自我的窗口 078
丝巾展示女人的想象力
腰带、手表等饰物的细节搭配
Chapter 4 举手投足间尽显个人风采
◎身姿：行走坐立尽显典雅风范
怎样站出自信和风度

像巴黎女性那样走出美感
坐姿是一门艺术
◎举止：优雅是这样炼成的
优雅的举止让你脱颖而出
如何运用手势强化你的好形象
握手能知人情冷暖
◎微笑：人际关系中最好的润滑剂
微笑是人人都不会拒收的礼物
微笑如阳光，照亮你的成功旅程
留住微笑就是留住人脉
Chapter 5 形象好会说话，就能事半功倍
◎发言：树立好形象需要发出自己的声音
表达要准确到位，最忌模棱两可
富有感染力的话语最打动人心
注意说话场合
把握分寸说对话
◎电话：声音也能传递你的形象
让你的声音散发无形魅力
在电话旁边备好笔和纸
职场电话沟通需要多个心眼
◎演讲：让你以最快的速度提升形象
演讲：提升个人公众形象的最好时刻
演讲中吸引听众的几种表达技巧
演讲中最需要讲究策略的地方
即兴演讲更容易给人留下深刻印象
◎策略：不可不知的说话技巧
祸从口出，不如适度沉默
赞美能迅速拉近人与人之间的距离
巧用幽默营造轻松氛围
Chapter 6 美丽人生来自良好的心态
◎自信：相由心生，先想成功才能成功
自信是必胜者的气度
建立自信的六大关键
测一测你的自信来自哪里
向拿破仑学习，超越人性的自卑
相信自己，也给别人充分的信任
◎乐观：没有谁喜欢一脸愁苦的人
让积极乐观变成你的个性标签
快不快乐，完全在于你自己
乐观就是换个角度看问题
◎热情：让你的形象更深入人心
热情能改变和影响人生
热情最具感染力
热情将你的“最美”放大
热情是成功者“内心的神”
◎坚韧：不服输的形象打动命运之神
成功来自日积月累的自我塑造

奇迹出现只因为坚持了梦想
永不放弃，是所有成功者的箴言
不老的信念带来神奇的力量

章节摘录

版权页： 好形象光环下充满机遇 古代哲人穆格发说：“ 良好的形象是美丽生活的代言人，是我们走向更高阶梯的扶手，是进入爱的神圣殿堂的敲门砖。
”生活经验告诉我们，每个人都想追求完美的人生，但很少有人真正理解形象的意义。
当然这种形象不仅仅指外表的刻意修饰，更是鲜明的个性、积极的心态、文雅的修养给人留下的印象。
一个注意形象并自觉保持好形象的人，总能在人群中得到信任，总能在逆境中得到帮助，也必定能在人生的旅途中不断找到发挥才干的机会，最终能够用自己的风采魅力影响别人，获得成功。
可以说，好形象是成功人生的一种潜在资本。
宋庆龄女士是全世界公认的伟大女性，她除了拥有崇高的品质、高尚的人格外，还具有美好的仪表形象。
美国作家艾斯蒂·希恩曾在作品里这样描写她：“ 她雍容高贵，却又那么朴实无华，堪称稳重端庄。
在欧洲的王子和公主中，尤其年龄较长者的身上，偶尔也能看到同样的影响力。
但对这些人而言，这显然是终生培养训练的结果，而孙夫人的雍容华贵与众不同，这主要是一种内在的影响力。
它发自内心，而不是伪装出来的。
她的胆略、见识之高，人所罕见，从而能使她在紧要关头镇定自若。
同时，端庄、忠诚和胆识又使她具有一种根本的力量，这种力量能够消除人们由于她的外表而产生的那种柔弱、羞怯的印象，并使她具有坚毅的英雄主义的影响力。
”我们的形象在这个世界上都是独一无二的，无论好坏，都在向世界昭示着独特的自己。
形象是一个人向外界展示自己的窗口，向社会宣传自我的广告，向别人介绍自我的名片。
别人从我们的形象中获取对我们的印象，而这个印象又影响着他们对我们的评价、态度和行为。
同时，良好的形象还有助于增进人际关系，营造和谐气氛，令你在社会中左右逢源、无往不利，从而促成你的成功。
良好的形象也是你的宝贵资源，让你在追求成功的道路上如虎添翼，在芸芸众生中凸显出高贵的自我。
现在形象设计已经越来越深入人们的生活，每个人都可以到专业的机构找人设计更加适合自己的形象。
一位美国的企业家坦承：“ 如果你认识昨天的我，那么你就会说今天的我与昨天简直判若两人，因为我现在的一举一动都经过了精心的设计。
如果说我们的企业设计有什么标志性的作品的话，那么首先就是我。
”另一位日本企业家也说道：“ 我在走向经理岗位之前，公司对我进行了精心的形象设计与培训。
因为我要代表一个企业，我必须抛弃原来大众所不认同的东西，比方说一些有个性的习惯等，我为此与形象专家们共同练习了三个多月。
”当然，提升形象不仅要把外表装饰得很体面，重要的是借助外在表现内涵，而内涵的提升需要长期不断地修炼。
你必须从自己本身的条件出发，尽最大的努力，充分发挥自己的特质。
当你的外表能与你的内涵完美结合时，你就拥有了成功的形象。
什么样的人更应该注重形象 说到形象的重要性，很多人可能会说：像爱因斯坦、比尔·盖茨，他们的衣着非常随便，似乎并不注重外表形象，但他们不是一样取得了巨大的成功吗？
这足以说明形象对一个人并没有太大的影响。
但是，要知道，爱因斯坦、比尔·盖茨是整个世界都极少出现的天才人物，他们卓越的能力让他们足以傲视这些平凡人必须要遵守的条例，不拘一格就是他们的特点。
而作为普通人，如果你还不够卓越、不够成功，那么你最好遵从这些规则。
所以，你应该知道，成功的外在形象对你在各方面获取成功，起着不可忽视的推动作用。
对于想取得成功的人和企业的领导者、管理者来说，形象的确立至关重要。

对于企业的领导者和管理者。
以及那些在传统和保守的行业中工作的人们，如银行、保险、金融、会计、律师行业等，或者那些从事企业的市场、销售等与社会大众接触的工作者，更应该精心地策划、设计自己的形象。
对于那些追求成功的人，创立一个可信任的、有竞争力、积极向上、有时代感的形象，是在群体中获取公众信任从而脱颖而出的关键。
其实，就连比尔·盖茨也非常注重自己的形象，他曾经请专家对自己的形象进行设计、包装与宣传。

编辑推荐

《20几岁要懂得塑造形象魅力》编辑推荐：“ 以貌取人 ”是整个社会的“ 潜规则 ”，好的形象会为你带来事半功倍的效果。
学会书中技巧，能让你在几分钟内提升个人形象，在重要场合发挥自如，博取好人缘，善用智慧优化形象。
从外观穿戴到言谈举止再到情商智慧，这些都是个人修养的体现，魏清素编著的《20几岁要懂得塑造形象魅力》在手，由内而外塑造个人魅力！

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com