

<<温瑞媛建立你的优质形象>>

图书基本信息

书名：<<温瑞媛建立你的优质形象>>

13位ISBN编号：9787500684794

10位ISBN编号：7500684797

出版时间：2008-11

出版时间：中国青年出版社

作者：温瑞媛

页数：235

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>

<<温瑞媛建立你的优质形象>>

前言

有些朋友，缺乏自信、未被尊重、说服力不够、可靠性弱、目标不明确、意志消沉、动力不够……经常被围困在——想成功却不知如何开始；想争取，结果还是落空；想做得更好，却心有余而力不足；想要战胜自己，赢取别人的赞赏与支持，但却换来了一次又一次的失落，连自己也不知如何是好！这些内在的因素，深深的影响到外在的潜力发挥，也会无意识地表露在外在的形象上，让别人像镜子般的感受到——你目前的情境与状态；而你又由别人对你的谈话语气及态度中，感受到他人对你的印象好坏，因此内心会产生一连串的心理及情绪反应。

<<温瑞媛建立你的优质形象>>

内容概要

有些朋友，缺乏自信、未被尊重、说服力不够、可靠性弱、目标不明确、意志消沉、动力不够...经常被围困在——想成功却不知如何开始；想争取，结果还是落空；想做得更好，却心有余而力不足；想要战胜自己，赢取别人的赞赏与支持，但却换来了一次又一次的失落，连自己也不知如何是好！

这些内在的因素，深深的影响到外在的潜力发挥，也会无意识地表露在外在的形象上，让别人像镜子般的感受到——你目前的情境与状态；而你又由别人对你的谈话语气及态度中，感受到他人对你的印象好坏，因此内心会产生一连串的心理及情绪反应。

更不可思议的是，这些情况又会很直接地，让见到你的人产生各式的联想.....所以这种骨牌式的连锁反应，好似会围绕着你打转。

因此当你的形象指引他人的联想，往不好的方向思想时，你就会有“倒霉时连喝凉水都塞牙！”

”的感受；反之，你就会有如鱼得水般的顺利。

这就取决于如何掌握形象的联想！

如今，人与人之间的接触，能在短短几秒内注定成、败、得、失。

身在二十一世纪的你、我，内外兼备的条件更是不容迟缓的！

如果你能在瞬间掌握良好的形象印象，你可以事业顺、收入丰、感情稳、交际广、婚姻好，过着比现在更幸福的生活！

温瑞媛应用了她多年来对“形象与行为意识形态的互动影响”的精心研究，将形与象，内与外之间的密切关系，及数千件实际的案例与经验，推广成“优质形象”协助各界人士走出困境！

实际上，“优质形象”的知识领域中包含了：造型学、美学、服装学、色彩学、社会学、心理学、经济学、营销学、服务学、精神学、人体科学.....等等领域的融会贯通，协助突破自己的攀篱，快速地激发出个人的潜能，将现在的你，蜕变成更具实力、魅力、信心的形象，让你更有勇气去面对新世纪的挑战！

对于企业形象识别（Corporate Identity System 简称为C.I.S）已非常重视的现在，更别忘了个人形象（Personal Image System简称为P.I.S），除了代表个人形象之外，也可以是代表公司企业动态的广告形象。

所以，先把个人形象做好，不但能对自己加分，同时对公司整体的形象及业绩，都会有相对性的提升，而建立起更具魅力的C.I.S！

懂得打造自己、穿出品位，不但能显示你的工作能力、态度，以及学养、精神、观念.....，更能增强你的人缘、机会、工作效率等等；因此，你的环境就会随着你的转变而改变，你就能抓得住“因机会增加，所带来的好运气”了！

<<温瑞媛建立你的优质形象>>

作者简介

温瑞媛，日本大手前女子大学服装设计科系，日本东京文化服装学院造型、广告科系。

在日期间，参与三宅一生、山本耀司、高田贤三等设计大师之服装秀幕后工作。
曾受访于日本NHK、读卖、富士、朝日、东京等电视台，和《读卖》、《每日》及《HI-FASHION》等报刊杂志。

<<温瑞媛建立你的优质形象>>

书籍目录

前言从改变观念做起 创造形象，改变一生 成功的优质形象 穿着掌控你的机运 赢在起跑点上
第一印象 永远没有第二次机会 爱美是一种礼貌 年龄不是问题 流行是一种阴谋 走出名牌的误区
你的形象你做主 无声胜有声的商务形象 穿着的联想 最诚实的朋友——镜子 品位在细节 细节的调整 凡事适可而止 使你更风姿绰约的饰品（皮包、帽子、魔布、鞋子） 色彩使你受用无穷
色彩缤纷的你 做自己的设计师优质形象展现魅力 人前人后所扮演的你 有礼的心，有质的你
做一个爱自己的女人 做个懂得珍惜自己的男人做个想包装自己的你 流行是被炒作出来的（解析流行）
制服，另一张脸的商务潜力 上班族的商务穿着打扮 明日之星就是你 造型师（stylist）在中国的重新定位
风格穿着，永不退流行 鼎盛时期的巴黎 温瑞媛的穿衣哲学拍案叫绝的造型案例 台湾周末派张小燕——我的第一张成绩单 郭富城——爱你演唱会 张宇——用心良苦 综艺万花筒
绕着地球跑（正大总艺的前身） 澎恰恰、郭子乾——连环炮 凡人（袁惟仁、莫凡）——造型不凡
与Win的一场美丽对话 留学 工作专业 理想请你老实说后记

<<温瑞媛建立你的优质形象>>

章节摘录

插图：从改变观念做起创造形象，改变一生个人形象从报刊媒体及历史的记录中，甚至自己多年的感受经历中，你可以很清楚地体会并看到，随着时间的流转，人、事、物的更替变换。

从前于三餐温饱后，仍能有较充裕的时间与朋友往来，但现今在电脑网络的高速催化下，已进入了以速度取胜的时代，无法再有很多闲暇时间坐下来相互了解了，反而是在很短的时间之内，就要做出决定。

因此要争取机会，赢取速度并非易事；但唯有一件事如能预先准备好，你就能在速度上取胜，那就是拥有一个良好的“个人形象”。

霎那间的影像“形象”常常被我们挂在口中谈论，但针对人的“形象”它真正涵盖了些什么？可能很多人都不是很清楚。

首先，形象是你一霎那间，映入别人眼帘的一举一动，无论表情、声音及穿着打扮等都包含在内。

也就是说，从头到脚的发型、化妆、服装，甚至于袜子、鞋款，还有你身上的任何一个饰品：帽子、耳环、项链、手链、戒指、丝袜以及色彩等等，这些都是一种形象表现的配饰，即使不化妆、不打扮也是一种形象选择。

形象还包括拿在手上的任何东西，如：牵着一只狗、抱着一个娃娃，或者你身旁的“他”或“她”，也是属于你形象的配饰之一，甚至还可以扩大到你的住房、社区、社会和国家。

形象除了这些“不动”的语言之外，还有“会动”的语言，就是你本身的肢体行为。

也就是说，你的表情、眼神、神韵，讲话的语气、手势、走路仪态，以及讲话的声音、用字遣词等，都包含在形象里面。

由此你可以了解到，每个环节都可以直接地影响到形象的好坏；换句话说，形象跟你是形影不离，息息相关的！

<<温瑞媛建立你的优质形象>>

后记

穿梭在古旧暨新潮的建筑之外，裹胁在熙熙攘攘的车水马龙中，仿佛置身于时空交错的隧道：传统与现代，先进与落后，典雅与粗俗，本土与世界，斑驳交织，让我感奋，让我遗憾。

在现代化、国际化的进程中、城市建设等硬体捷足先登，国民素质、品味等软体相对滞后，人文礼节方面较无法像硬体般的，以倍数成长的快速建构方式发展。

此乃因涉及人的意识心态的转变和行为架构的成长，是需要潜移默化，并以循序渐进式的方式投注引导，代之而起的是愿意改变的行动；而这之间的差距，恰恰是发挥我专业的空间。

<<温瑞媛建立你的优质形象>>

编辑推荐

《温瑞媛建立你的优质形象》是第一本中国现代人形象必备教科书。
彻底解析职场人士穿着打扮的误区，引领你走出流行时尚的漩涡，融合全方位形象美学及造型技术的
宝典，开启你创造自我形象潜能的金钥匙，进入成功形象殿堂的国际通行证。

<<温瑞媛建立你的优质形象>>

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>