

<<好形象·酷天下>>

图书基本信息

书名：<<好形象·酷天下>>

13位ISBN编号：9787502151041

10位ISBN编号：7502151044

出版时间：2005-7

出版时间：石油工业出版社

作者：舒乡 陈秋玲

页数：225

字数：230000

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>

<<好形象·酷天下>>

内容概要

拥有灵魂之美，才真正拥有真正的美丽。

拥有灵魂之美，才真正拥有美丽的人生。

虽然人人都希望自己拥有美丽的人生，也有许多人明白这个美丽的道理，然而在现实生活中却感觉无从下手，不知如何获得美丽，因此，我们精心编写了这本教材您如何美丽，教您如何塑造美丽形象、拥有美好人生的书——《好形象·酷天下》。

我们想念通过阅读此书，您一定能够掌握塑自己形象与心灵美丽的各种手段，一定能够学会设计和利用自己出色的形象资本，从而帮助自己生活更美丽，人生更幸福，事业更成功。

<<好形象·酷天下>>

书籍目录

一 好形象：成功人生的金字招牌 1 好形象是人生的一种潜在资本 2 好形象有助于营建良好的人际关系 3 好形象使事业顺达，促进成功 4 永葆光彩照人的好形象二 好仪容：赏心悦目的第一段象 1 仪容美令人赏心悦目 2 清洁卫生是仪容美的关键 3 完美的肌肤来自精心的呵护 4 面部修饰，铸出亮丽容颜 5 化妆的技巧与艺术 6 飘逸的秀发在于合理的养护 7 发型修饰，打造时尚自我 8 不要忽视你的双手三 好着装：展现自我的个性风采 1 着装的得体与协调 2 西装的选择与穿着 3 领带的选择与佩戴 4 女式裙装的选择与穿着 5 职业着装要求 6 鞋袜的选择与搭配 7 着装的若干禁忌 8 饰物的选择与佩戴四 好身材：获人青睐的健康形体 1 形体美的塑造 2 练就健壮的体魄 3 找出肥胖的诱因 4 各种行之有效的瘦身法 5 坚持运动，瘦身贵在坚持 6 科学减肥，走出误区 7 滥用药物减肥不可取五 好举止：彰显潇洒的风度气质六 好谈吐：有效沟通的语言艺术七 好礼貌：赢得尊重的文明风度八 好脾气：内养平和的社交修养九 好性格：积聚人脉的形象资本

章节摘录

书摘古代哲人穆格发说：“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。

”同是人生，有人潇洒，人见人爱，有人却哀叹自己满腹才学，无人赏识；有人展现真我，活出精彩，也有人却怨苍天无眼，命运不济。

为什么同样的人生，却有着不同的境遇、不同的结果呢？生活经验告诉我们，每个人都想追求完美的人生，但很少有人真正去注意自己在社会交往中的形象。

这种形象不仅仅是仪容仪表的刻意修饰，更是温文的性格、积极的心态、文雅的修养带给人的良好印象。

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，最终做到时刻用自己的风采魅力影响别人，活出自我真正精彩的人生。

所以，好形象是人生的一种资本，充分利用它不仅给你的日常生活添色加彩，更有助于您的人生一帆风顺。

宋庆龄女士是全世界人民公认的伟大女性，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品质。

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品质。

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，使她具有坚毅的英雄主义的形象。

”领导者具有好形象，除了展示个人的气质风度外，更有助于从事自己的事业。

形象是人生的一种潜在资本，宋庆龄女士的一生就印证了这个观点。

形象是一个人留给他人的印象总和，是通过人的相貌、衣着、语言、性格、气质、心态来综合体现的。

由于我们都是这个世界上独一无二的人，所以我们每个人的形象，无论好坏，也都是充满着独特个性的。

因此，形象是每个人向世界展示自我的窗口，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态度和行为。

同时，每个人都在这个最基本的互动过程中追逐着自己人生的梦想，实现着生命的价值。

加强个人形象修养有助于提高你的个人素质，体现自身价值，从而使你面对纷繁的社会，有勇气、有信心地充分展现自我。

下面的故事就说明了这一点。

布兰妮是一位中年家庭妇女，拥有一个爱她的丈夫和两个儿女，他们组成了一个幸福美满的家。

丈夫维基是一位小商人，在所住的小镇上开了家糖果店，生意还不错，是他们一家的生活来源。

但布兰妮从来不到糖果店去帮忙，虽然维基不怪她，但她自己经常自责。

她也非常想去帮帮丈夫的忙，可是……可是每当出门前，面对镜子里自己的尊容，自信就像泄了气的皮球。

镜子里的她虽然身材不错，但脸上毫无生气，头发乱糟糟的一团，衣着也土里土气，自己觉得实在形象不佳。

布兰妮出身于乡下，从小就没有养成对自己形象注意的习惯。

自从嫁给维基后才来到城里，可城里的生活更令她自卑，令她觉得自惭形秽，没有一个朋友，也没有

<<好形象·酷天下>>

社交生活，整日躲在家里。

不过，维基很爱她，独自在外闯荡，挣钱养家，给她营建了一个温馨的爱巢。

如果不是那天维基发生点小小的意外，可能布兰妮终生都会这样下去。

那天，维基被车撞伤住进医院，所以，糖果店没有开门，但那些老顾客们纷纷打来电话询问怎么回事。

布兰妮不好意思辜负主顾们的热情，于是决定自己去开张。

但面对镜子，打量着自己的形象，她不由得又开始打退堂鼓。

这时大女儿尼可走过来，主动跟妈妈说话，告诉她要自信，并将她精心打扮一番。

终于，布兰妮带着女儿的鼓励，第一次走出了家门。

在糖果店里，布兰妮的整洁利索、勤快又和蔼的态度给顾客们留下了深刻印象，后来当他们再见到维基时，都埋怨他把那么好的妻子藏在家里。

从那天起，布兰妮的生活揭开了新的一页，她开始注意自己的形象，她开始充满自信，一步步地从家庭的小圈子走向社会，体验了从前想都不敢想的人生快乐。

布兰妮的故事再次证明好形象这种潜在资本的力量。

良好的形象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，从而促进你的成功。

红顶商人胡雪岩有一次面临生意上的一个很大危机。

他在上海新开始的商行遭到当地商人的联合挤兑，不久就波及到了大本营杭州。

一些大客户生怕胡雪岩垮台，闻风而动，都准备中止和他的生意往来。

这天胡雪岩从上海回来了，他们悄悄躲在暗处观看，估计会看到胡雪岩灰头土脸的样子。

结果他们失望了，他们却看到了个衣甲鲜亮、精神抖擞的胡雪岩。

他们还不放心，又跟踪胡雪岩到他的商行去。

他们认为胡雪岩会暂停生意进行整顿。

可是胡雪岩的商行不仅没有关闭，而且他还亲自坐镇，在柜台上悠闲自得地喝起茶来。

这一下子令他们糊涂了，一个人遭受这么大的打击，竟然还能够如此地镇定从容？最终，胡雪岩的气度征服了他们，他们又对胡雪岩恢复了信心。

其实，当时胡雪岩的处境已是山穷水尽，就是凭他那坚如磐石的好形象，才稳住了糟糕的局面。

有人说：“形象是一个人的招牌，坏形象会毁了你一生，而好形象令你在人生的路上一帆风顺。

”这句话一点不错，尤其在今天这样竞争日益激烈的社会里，每个人都承受着巨大的压力，同时又被利益驱使着，犹如急流中团团旋转的浮萍。

而在此时此刻，如果我们能静下心来，认真地树立起自己的好形象，那就好比给自己的人生打造了一块金招牌，能令你在风高浪险的生命历程中从容地经营人生，从容地成就人生。

每个人都应该明白：好形象是人生的一种潜在资本，如果能够充分运用，将有助于完善你的生活，促进你的成功。

<<好形象·酷天下>>

媒体关注与评论

书评人人都有梦想，实现梦想就要相信自己是最优秀的，人人都有激情，创造激情就要做到你是独一无二的，美丽形象，让你的人生在梦想中穿越，美丽形象，让你的生命在激情中飞翔。

也许你学识有限，但这不是平庸的理由，也许你相貌平平，但你也有潇洒的资本，塑造好形象，人生更美丽，拥有好形象，天下任你行。

编辑推荐

也许你学识有限，但这不是平庸的理由；也许你相貌平平，但你也有潇洒的资本。人人都有梦想，实现梦想就要相信自己是最优秀的，人人都有激情，创造激情就要做到你是独一无二的，拥有美丽形象，让你的人生在梦想中穿越，让你的生命在激情中飞翔。

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>