第一图书网, tushu007.com

<<青年魅力塑身>>

图书基本信息

书名：<<青年魅力塑身>>

13位ISBN编号：9787506430760

10位ISBN编号：7506430762

出版时间：2004-10-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：林凌一

页数：316

字数：215000

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

<<青年魅力塑身>>

前言

魅力来自于别人对你的看法。
别人通过你的外在表现包括你的行动、语言及思想等，对你产生喜欢以及某种带有神秘色彩的感情，就是你的魅力。
有超强魅力的人，身上散发出一种特殊的能量，感染他人，吸引他人，使别人都愿意追随他，帮助他。
这种人在无形之中，已经建立起自己的竞争优势。
一个人的魅力，体现在品格、个性、能力以及仪表这四个方面。
个性有很多种，究竟哪一种个性更具有魅力？
西方心理学专家认为其答案是：“ 令人愉悦的个性 ”。
年轻人要想拥有令人愉悦的个性，至少应使自己做一个乐观、幽默、自信、坚强的人，否则你的个性魅力将大打折扣。
另外，一个人的个性的形式，往往是冰冻三尺非一日之寒，要重新改变与塑造，需要一点一滴、持之以恒地从小事做起。
与智慧超群的天才相比，品格高尚的人更具有凝聚他人、感染他人的魅力。
前者靠的是发达的大脑，后者靠的是高尚的灵魂。
具有高尚灵魂的人，在他们的言行，甚至是动作中，都散发着正直、真诚、诚信、负责、宽容、谦逊、淡泊等品德，他们为这个世界弘扬了正气，因而得到他人的尊敬及信赖。
因此，年轻人在进行魅力塑身计划时，千万不可忽略高尚品格的修炼。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

与智慧超群的天才相比，品格高尚的人更具有凝聚他人、感染他人的魅力。
前者靠的是发达的大脑，后者靠的是高尚的灵魂。
具有高尚灵魂的人，在他们的广告，甚至是动作中，都散发着正直、真诚、诚信、负责、宽容、谦逊、淡泊等品行，他们为这个世界弘扬了正气，因而得到他人的尊敬及信赖。
因此，年轻人在进行魅力塑身计划时，千万不可忽略高尚品格的修炼。
魅力来自于别人对你的看法。
别人对通过你的外在表现包括你的行动、语言及思想等，对你产生喜欢以及某种带有神秘色彩的感情，就是你的魅力。
有超强魅力的人，身上散发出一种特殊的能量，感染他人，吸引他人，使别人都愿意追随他，帮助他。
这种人在无形之中，已经建立起自己的竞争优势。

<<青年魅力塑身>>

书籍目录

品格魅力 第一章 做一个正直的人　正直成就人生事业　正直就是力量　正直的人有一定之规 第二章 做一个真诚的人　真诚是做人的原则　信赖需要真诚来维系　真诚也等每一个人　真诚也需要艺术 第三章 做一个诚信的人　诚信是做人之本　靠诚信塑造个人魅力　恪守信义，一诺千金　许诺之前请三思　诚信的人并不会吃亏 第四章 做一个负责的人　勇于负责，赢得尊重　勇于负责，赢行支持　勇于承认自己的错误　别把责任往外推 第五章 做一个宽容的人　用宽容找开爱之门　宽容会赢行敬重　为了自己，宽容他人　宽从那些伤害过自己的人　要有主动“让道”的精神　如何做到宽容　容忍他人如同容忍自己 第六章 做一个谦逊的人　谦逊是甜美的根　满招损，谦受益　骄傲自大的悲剧　骄傲的原因是无知　谦孙的两重性 第七章 做一个淡泊的人　不发一时之时失　吃亏是福　贪欲导致悲剧　淡泊明志，宁静致远　淡粕名利并非无欲无求 ……个性魅力能力魅力仪表魅力

<<青年魅力塑身>>

章节摘录

第一章 魅力是一个人最好的饰品魅力与气质如影相随魅力是一种威力巨大的影响力。
当你在一个富有魅力人的面前时，你会被他所感染。
他的一颦一笑，一举一动，你几乎无法拒绝他的任何要求(有时甚至不管这些要求是否合理)。
有魅力的人，所向披靡。
魅力就如魔力一样，能让人心想事成，因此谁都希望自己的魅力多一点、再多一点。
那么，“魅力”究竟是由什么组成呢？
浅层次的魅力，着重于个人形象。
良好的形象是美丽生活的代言人，是走向人生更高阶梯的扶手，是进入成功殿堂的敲门砖。
保持良好的形象，既是尊重自己，更是尊重别人，良好的形象是成功人生的资本。
好形象不仅是外表的美丽，更重要的是内在素质和修养的体现。
宝石抛光后更加夺目，这是因为它本身的质地作保障。
只有心灵美才是真正的美，才是永久的美，才能使你的个人形象散发出真正迷人的魅力。
一个妩媚动人的美女，能够使得无数男人神魂颠倒，其魅力可谓大矣。
可是，当人们发现这个女人既贪婪又邪恶时，她的“魅力”就会顿时云消雾散，无影无踪，这就是“魅力”。
气质是魅力的源泉，要想永葆魅力，就必须有美的气质。
从美学的角度来看，气质指的是一个人特有的相对稳定的风格、风度及风貌，是由人所处的环境及其心理因素决定的。
然而每个人都有自己的审美观点，你有你的看法，我有我的眼光。
气质可谓是仁者见仁，智者见智，无法统一，仿佛是一个谜，但气质美的人一定有魅力，一定是生活和工作中的强者。
气质是以人的文化素质、文明程度、思想品质为基础的，同时还要看他对待生活的态度。
一个怀有远大理想和高雅气质的人自然也是一个谦虚朴实的人，知荣明耻，表现为诚实守信、勇于进取；在现实面前，能把自己的愿望和事业结合起来，认真去实践，并在实践中得到充实，精神振奋，神采飞扬，给人以真诚，生气勃勃的感觉；在遇到困难挫折时，总是孜孜不倦，锲而不舍，给人以自强不息的感觉；在生活中永远展露迷人的微笑，笑对人生、笑对挫折，用你的热情和友爱去感染身边的每一个人，也感染你自己，用你自然的微笑去抛洒爱的雨露，去化解人间隔阂，消除心理的障碍，在和睦与和谐的人际关系中你会感觉到天空分外蓝，生活无限好，而你的魅力便会悄然绽放。
可以说气质影响着情感，反过来情感又滋润着气质。
魅力更是一种自然流露的内在气质，是自信的表现，是智慧的渗透，是修养的结晶。
人的魅力不仅来自美的外貌形象，而且主要来自人的内在高雅气质。
漂亮的外貌，自然值得庆幸，但并不代表永远有魅力，因为人的相貌是天生的，会被流逝的岁月夺去光彩，但是气质却会随着自身修养的完善和自我价值的丰富，如同陈年佳酿一般，永远散发着迷人的幽香，永远陪伴着你走进文明，走进成功。
年轻人的魅力修炼谈到魅力，以往人们常常会联想到美貌、青春等这些外表印象。
而如今，“魅力”的概念早已变得不那么单一、直观了。
魅力不再仅仅针对外在容貌而言，更含有生活态度、为人处世、个性品位等方面的成分。
不妨让我们来看看以下一些从日常生活中总结出来的添魅力妙招。
神态表情自然而丰富在人与人的互相沟通中，表情是最有品质的交流，也是心有灵犀的交流境界。
日常神态表情的单调、固定化，易带给人呆板无趣之感。
让表情自然生动地流露你对生活每时每刻的感受吧，即使你相貌平平，也会由此而显得感性率真、灵秀可爱，从而充满吸引力。
适度保持自我有时候，过于迁就、盲从大流、无主见的性格反而会遭致人反感或让人忽略，感觉不到你的存在。
即使在公众场合，适度地保持自我也是应该的。

不妨想说就说，想笑就笑，想穿牛仔裤就不要难为自己老扮绅士淑女。
但是切忌声音尖厉、粗俗，也不要走极端，以为与周围环境反差越大就越能突出自我。
要学会做水果拼盘里的那片菠萝或柠檬，既独特，又合群。
谈吐风趣幽默风趣的谈吐是男性的处世法宝，也是女性的魅力元素。
偶尔开一些无伤大雅的小玩笑，或侃些调皮的小笑话、恰到好处地正话反说、适当地自嘲一下，令人乐不可支的同时，也使你充满情趣的形象更深入人心。
如果你天生缺乏幽默细胞，那么也不要紧，多翻翻书特别是漫画书，看看听听电视、电台里的智力游戏节目，有意无意地储备这类知识，诙谐的灵感便会适时地在你头脑里冒出来。
同样坐或立，有人显得平淡无神，而有人就传递出一种清新的气息，让人看着舒服。
正确的坐姿应紧缩小腹，放松肌肉，轻轻舒缓肌肉，让它在全然轻盈的状态之中呈现出最好的效果。
正确的站姿是：胸部扩张，背脊伸直、下巴收缩、收小腰、双腿内侧使力，脚后跟并拢，膝盖打直，肩膀自然下垂，不需使力。
这样人看上去才会觉得挺拔、优雅。
年轻男人魅力何来没有魅力的男人，就像一杯白开水，只在女人们渴得难以忍受才会去喝，即使喝了仍会索然寡味地说：要是有点别的什么就好了。
所以很明显，男人都想有魅力。
从生理角度说，你生下来是男人，基本上终生就是男人了。
从心理角度说，大致要到二、三十岁才有可能被认为是个男人，在这之前充其量也就是个男孩。
如何从一个可爱的男孩，“进化”成一个有魅力的男人？
相对于女人来说，男人对外在美的表现方式通常是随意的。
就像你在街上常见的男人。
他们穿的最多的是休闲装，擦肩而过时，平淡得会令你毫无知觉。
但如果你熟悉他、了解他，你一定会知道男人的魅力是“由内而外”的。
诗人说，如果音乐是爱情的食粮，我会一直演奏下去。
对生活中某一美好事物的迷恋，会使人的内心变得无比充实，心中无根如浮萍的男人，内心一定是空虚的。
一个出色的男人，内心会时时涌动着对生活的激情，适时展现自己的才华。
他这份对生活的热爱，也是男人的魅力所在。
男人就要有个男人的样子。
像个男人有很多标准与条目，其中精神饱满、生气勃勃是要点之一。
没有人喜欢那些温温吞吞、提不起精神的人，不管你是出于何种原因。
没有一个女孩喜欢上一个整天提不起精神的男人，没有哪一个老板愿意提拔一个精神萎靡不振、牢骚满腹的员工。
特不但在工作中要朝气蓬勃，在生活中也要有声有色。
闲时多参加一些运动与活动，展示出自己的阳光与朝气。
年轻的男人是一只强壮的老虎，当虎虎生威。
男人就一定要是钢吗？
是，也不是。
外表温文尔雅，并不代表性格上的软弱无力；外表粗犷硬朗，内心并非没有柔情似水。
男人之美，不是发达的肌肉，不是俊朗的外表，它表现在积极面对困境，真诚面对亲情。
出色的男人懂得把握刚与柔的尺度。
内心的丰盛很重要，不过现实有时很残酷，男人一旦穷困潦倒、捉襟见肘，就难免有看别人脸色行事的“窝囊”时候，再大的魅力也无从体现。
换而言之，男人的魅力是如赚钱一样辛辛苦苦挣来的。
因此，作为年轻男人，你至少要有一份安身立命的工作。
然后，以这份工作为起点，为自己谋求更大的发展。
当然，作为初涉社会的年轻人，要一下子拥有一份好的工作或辉煌的事业，是不现实的。

这个时候，男人的魅力在于不怨天尤人，不破罐破摔，“心系一处、守口如瓶”地跋涉在人生的路上。
在这个世界里，男人用博大的身躯，为女人遮风挡雨，避险化夷，撑起了一片属于自己的天地！
在女人眼中，男人是山，男人是树，男人永远伟岸、阳刚和富有魅力！
修炼魅力打造新女性旧戏中的女性形象都是娇娇的，是因为那个时代的女人没有社会地位、经济地位，只能依附男人，所以发嗲就成了邀宠的重要手段。
既然女人是男人的附属品，男人也就需要她们的奉承，喜欢看她们的种种小把戏。
而现在的女性完全没必要承袭这种悲哀的陋习。
如果是闺房之乐，那另当别论。
在大庭广众之下过分作态有损自尊，也易令男人产生非分之想。
有品位的男人还是喜欢仪态万芳，谈吐高雅的女人，无论做同事、做朋友、做妻子当然是“带得出去”的女人最可心。

<<青年魅力塑身>>

编辑推荐

《青年魅力塑身》告诉我们：一个人的魅力，体现在品格、个性、能力以及仪表这四个方面。
魅力所具有的力量，是因为魅力有非常的亲和力与感召力。
《青年魅力塑身》：口碑热销第3届，你看了吗？

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