

<<对外交流与个人形象塑造>>

图书基本信息

书名：<<对外交流与个人形象塑造>>

13位ISBN编号：9787802325531

10位ISBN编号：7802325536

出版时间：2012-10

出版时间：时事出版社

作者：周加李

页数：366

字数：300000

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>

## &lt;&lt;对外交流与个人形象塑造&gt;&gt;

## 前言

个人形象属于非语言交流的范畴，在人际交流当中扮演了非常重要的角色，在全球化、信息化的时代，大家深感形象越来越不能小觑。

那么，形象究竟是什么？

21世纪的个人、政治领导者应该塑造什么样的形象呢？

如今，市场上形象类的图书汗牛充栋，大部分都指形象为外形外貌。

形象仅仅只是如此吗？

现实当然不是这样的：一个人的能力、品德这些看不见、摸不着且为中国传统文化所重视的东西恰恰是一个人形象的关键内核。

而忽视外在形象这些看似肤浅的东西在21世纪的今天又的确行不通。

很难说在21世纪的今天，形象的哪一点更重要，实际上外在与内在对人之形象都发挥着重要的作用，如果权衡观察，可能会出现四种状况：美中之丑、丑中之美、丑中之丑、美中之美。

第一种意为外貌是美的，但内在是丑的；第二种意为外貌是丑的，但内在是美的；第三种状态最差，外在、内在都是丑的；最后一种最佳，是人人都应该追求的目标，即外在、内在都是美的。

可见，仅仅重视外在而忽视品性是缺憾，相反只重视内在修养而不重视外形外貌在形象制胜的今天同样是不正确的。

希望把形象作为一个系统与整体研究是笔者的目标，如何研究也一直是困扰笔者的一个问题。

2005年复旦大学新闻与传播学院博士后秦德君先生出版了《领导者公共形象管理：传媒政治时代的形塑、建构与传播》一书，提出了“伦理形象”、“物理形象”、“视觉说服”、“心理说服”等观点。

这种研究具有里程碑式的意义，他山之石可以攻玉，笔者受益匪浅，并尝试分析如何实现“视觉说服”和“心理说服”，即如何塑造外在形象和内在形象。

此外，中国历来用“德”、“才”、“貌”评价与衡量一个人，本书亦把它们作为个人形象的标准用以衡量与检验个人形象。

本书还对外在形象中的色彩、风格、场合着装等进行了相对系统与全面的梳理，尝试对国内外一些最主要的形象塑造著作与流派进行综述与分析。

本书以个人(侧重政治领导者)为研究对象，通过诸多案例分析形象塑造的方法、技巧与手段，同时涉及政治学、美学、传播学、社会学、心理学等相关领域，尝试呈现一部既有理论又有实践、既有外在又有内在、既有综述又有分析的作品。

这本书是外交学院“交流中的个人形象塑造”这一课程的教学研究成果。

外交学院是外交部直属的专门培养外交外事复合型人才的院校，历来非常重视学生综合能力和素质的培养。

2005年底，以时任院长吴建民为主的院领导们深感21世纪沟通与交流能力对从事外交外事工作人员的重要性，推动学院成立了“交流学教研室”，并相应地组织老师们开设了多门培养学生交流能力的课程。

“交流中的个人形象塑造”便是其中一门课。

经过两年多的准备，2008年春季正式开始讲授。

课程开设的初衷是为了研究对外交流中个人形象的重要性，如今个人形象正因频繁的交流而显得愈发重要，与全球化、信息化的时代背景紧密相关。

由于对外交流的书籍很多，且比较成熟，故本书的侧重点就放在了形象塑造上，以提高对外交流的效果。

最后，这是一种探索性的尝试，备课的过程是艰难的，没有现成的教科书，也没有现成的体系可供借鉴。

庆幸的是，笔者从上百本参考书中得到各种各样的启示，从学院领导和诸多同事朋友那里得到帮助与鼓励，从学生们那里得到灵感。

本书的出版亦得到外交学院“北京对外交流与外事管理研究基地”的资助，在此一一表示感谢。

## <<对外交流与个人形象塑造>>

希望这本书对有提升个人形象要求或者从事职业形象塑造工作的形象顾问们有所帮助。  
笔者才疏学浅、个人能力水平有限，期望大家不吝赐教，多多批评指正，大家共同努力把个人形象塑造推向一个新的高度。

周加李 2012年9月

## <<对外交流与个人形象塑造>>

### 内容概要

《北京对外交流与外事管理研究基地丛书：对外交流与个人形象塑造》立足对外交流的需要，选取若干案例，从色彩、形状、风格、环境、仪态、才能、伦理等方面着重分析个人外在形象和内在形象塑造的方法、技巧与手段，涉及政治学、美学、传播学、社会学、心理学等相关领域，是一本相对系统与全面论述个人形象塑造的学术专著。

## <<对外交流与个人形象塑造>>

### 作者简介

周加李，毕业于北京大学国际关系学院，现为外交学院教师，“交流中的个人形象塑造”、“涉外礼仪”、“交流学”专职讲师，研究领域为个人与国家形象塑造、涉外礼仪、交流与沟通、公共外交等，发表各种论文与文章三十余篇，并出版专著《服装可以简单配饰不能马虎》（龙门书局2012年版）。

拥有多年艺术领域的实践经验，兴趣广泛，在舞蹈、高尔夫、瑜伽、茶艺、室内装饰方面拥有出色成绩。

现为国际形象顾问协会会员、中国色彩形象设计专业委员会认证设计9币、禅舟瑜伽馆认证中级瑜伽教练、中国人力资源和社会保障部认证高级礼仪培训师与中级茶艺师。

## <<对外交流与个人形象塑造>>

### 书籍目录

前言

第一部分 概论

第一章 概论

第一节 研究对象

第二节 理论支持

第三节 学习形象塑造的原因

第四节 形象塑造达到的目的

第五节 形象塑造的相关概念

第六节 形象塑造的内容与标准

第七节 形象塑造的步骤与方法

第二部分 外在形象塑造

第二章 色彩篇

第一节 为什么要学习色彩？

第二节 生活中的色彩有哪些？

第三节 色彩的分类与构成

第四节 色彩的三要素与特性

第五节 色彩的性格与矛盾性

第六节 色彩配色

第七节 色彩搭配技巧

第八节 如何寻找肌肤靓色？

第三章 形状篇

第一节 为什么要学习形状？

第二节 形状的分类与构成

第三节 生理形状构成要素

第四节 感知形状构成要素

第五节 线条、形状使用的核心原则

第六节 不同脸型的最优装饰法

第七节 最佳发型选择

第八节 不同体型的最优搭配法

第四章 风格篇

第一节 风格的概念与特点

第二节 最流行的两种风格理论

第三节 诊断风格步骤之一——外在的“形”

第四节 诊断风格步骤之二——内在的“韵”

第五节 诊断风格步骤之三——男女风格检测表

第六节 女性个人风格的装扮方法

第七节 男性个人风格的装扮方法

第八节 风格难点解惑

第五章 环境篇（TSR原则）

第一节 时间

……

<<对外交流与个人形象塑造>>

第三部分 内在形象塑造  
第四部分 形象塑造的运用  
参考资料

## &lt;&lt;对外交流与个人形象塑造&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：二、形象塑造的方法 个人形象塑造是一门实践性很强的应用课程，属于跨学科研究，与之相关的学科有美学、心理学、社会学、政治学、传播学、伦理学和公共关系学等。

个人形象塑造的社会需求十分广泛，属于朝阳产业，课程实用性也较强，具有很大的市场发展潜力。就学习方法而言，外在形象与内在形象是不太相同的，如下：（一）外在形象塑造 第一，活学活用，讲究变通。

外在形象偏重于美学范畴，实践性强，这一部分的学习要举一反三，活学活用，讲究灵活、变通，千万不可僵化和死板。

这一点与外在形象的特点息息相关，外在形象的评判标准很难绝对统一，俗有“各花入各眼、萝卜白菜各有所爱、情人眼里出西施”等说法。

这些说法共同表达了这样一个意思：美是主观的、难以绝对化的，一百个人眼里就有一百种对美的理解和认定。

因此，缺少绝对标准的外形塑造只会增加塑造的难度。

正因如此，大俗与大雅、大美与大丑很多时候只隔了一层纸，因此我们推崇“没有唯一答案，不止一种方法”的外形塑造学习方法。

第二，专注学习，效果明显。

外在形象塑造能在很短的时间内产生巨大的效果，经过专业形象顾问团队的打造，再通过一些外在要素的装扮，人的外在形象会在短时间内发生巨大的变化，令人无法不感叹“塑造”的巨大力量。

从这个角度来说，外形塑造可以通过学习在短时间内产生巨大的效果，让形象变化立竿见影，其效果是可视、可见、可触、可闻的。

因此，对于改变、提升外在形象有迫切需要的人，可结合书中的理论知识勤奋学习、大胆练习，其外在形象必能有明显的改观与提升。

这种提升可以在短时间内做到，而这一点恰恰是内在形象塑造不易达到的。

（二）内在形象塑造 与外在形象塑造不同，内在形象是抽象、宏观、无法触摸的，通过视觉直观很难获得，而需要通过活生生的实践活动来实现，更是一言一行长期积累和沉淀的结果。

因此，学习内在形象的方法如下：第一，可塑性小，凸显本真。

内在形象的可塑性较小，名不副实的塑造只能是生硬的表演和赤裸裸的作秀。

为了塑造而痕迹过重的表演只能是低水平的呈现，如果所表现的行为与个人本质严重不符，一旦前后不一的形象为外界所知晓，不但不能提升形象，反而不利于形象长期、稳定的建立。

因此，内在形象凸显本真特别重要，只有这样形象才能具有可持续性、可检验性。

所以，内在形象塑造的最高境界反而是不塑造，行为表现能够让人相信这是个人或政治领导者风骨气度的真实呈现便是最高境界。

无方法也许就是方法，不塑造也许就是塑造。



## <<对外交流与个人形象塑造>>

### 媒体关注与评论

在全球化和信息化的时代，形象，特别是领导者的形象变得越来越重要。

今天，人们注意形象往往注意一些局部，而没有想到领导者的形象也是一个系统工程。

本书对形象问题做了较全面的研究和探讨，值得一切关心自身形象的领导者和青年人一读。

——中国前驻法大使、外交学院前院长 吴建民 我清醒地认识到我犯了根本性错误，我过于注重问题的本质而对自己的外表重视不够，我其实早该牢记“一个镜头能抵千言万语”。

——美国总统 尼克松 固然我们不能以貌取人，偏偏大部分的人都是以貌取人。

——英国首相 撒切尔夫人 无论你是大人物还是小人物，外在形象都会和人的命运、事业密切相关。

形象是一生的战略问题。

——著名形象咨询专家 于西蔓

<<对外交流与个人形象塑造>>

编辑推荐

《对外交流与个人形象塑造》由时事出版社出版。

## <<对外交流与个人形象塑造>>

### 名人推荐

在全球化和信息化的时代，形象，特别是领导者的形象变得越来越重要。

今天，人们注意形象往往注意一些局部，而没有想到领导者的形象也是一个系统工程。

本书对形象问题做了较全面的研究和探讨，值得一切关心自身形象的领导者和青年人一读。

——中国前驻法大使、外交学院前院长吴建民 我清醒地认识到我犯了根本性错误，我过于注重问题的本质而对自己的外表重视不够，我其实早该牢记“一个镜头能抵千言万语”。

——美国总统尼克松 固然我们不能以貌取人，偏偏大部分的人都是以貌取人。

——英国首相撒切尔夫人 无论你是大人物还是小人物，外在形象都会和人的命运、事业密切相关。形象是一生的战略问题。

——著名形象咨询专家于西蔓

<<对外交流与个人形象塑造>>

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>