## <<个人形象与求职艺术>>

#### 图书基本信息

书名:<<个人形象与求职艺术>>

13位ISBN编号:9787102022420

10位ISBN编号:7102022425

出版时间:2004-4

出版时间:人民美术出版社

作者:张自慧

页数:404

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

### <<个人形象与求职艺术>>

#### 前言

在人生的舞台上,每个人都在演出一幕幕人生活剧。

每一幕结束时,有的人赢得喝彩与掌声,走向成功与幸福;有的人得到的却是冷漠与嘘声,走向失败与痛苦。

而每一幕演出的成功,都离不开演员良好的个人形象、精湛的表演技巧。

人生由一次次选择组成,升学、求职、择偶、交友……每一次选择都将我们推向一个个陌生的场 合、全新的环境,每一次都需要推销自我。

生活是一连串的推销,从渐悟世事的稚嫩孩童到洞悉人情的耄耋老人,每个人都要与他人接触与交往、沟通与交流,每个人都渴望别人悦纳自己,期盼拥有和睦的人际氛围,为此,同样需要良好的个人 形象和高超的处世艺术。

在社会生活中,每个人的自我形象都是面对公众的,不管是否自知、有意无意,我们都在通过自己的衣着打扮、举止行为、语言谈吐来向别人宣告:"我是怎样一个人"。

诚然,每个人都渴望别人的肯定与赞美,厌恶别人的否定与贬斥。

所以,我们需要选择合适的言辞、表隋、动作、姿势、服饰,并通过由此而构成的外在形象来展示自己的气质与风度,来告诉别人:我是有修养的、我是能干的、我是自信的、我是善良的、我是有价值的、我是有品位的……那么,怎样塑造良好的个人形象?

怎样因人制宜、因时制宜、因事制宜、因地制宜地表现自己的个性和优势,赢得众人喝彩呢?本书的上篇——"个人形象设计"将为您指点迷津。

## <<个人形象与求职艺术>>

#### 内容概要

本书是《人际关系与沟通艺术》一书的姐妹篇。

该书以个人形象塑造为重点,强调涵养是个人形象的深层根基,从理想追求、道德情操、文化知识、 身心健康、审美情趣、礼仪规范等多方面阐释了涵养的内容及提高途径;在此基础上,以大量的笔墨 从服务、举止、谈吐等方面探讨了涵养的方式,即如何塑造良好的个人形象。

该书还将求职面试作为运用形象、推销自我的范例,做了详尽的剖析。

本书内容丰富,观点新颖,文笔流畅,语言生动形象,案例贴切真实,读之令人回味无穷,具有很强的可操作性。

从大中专学生到一般读者。

凡是渴望成功的人士,都可从中获取有益的知识与启示,找到美化形象、赢得他人悦纳的捷径,掌握 通向成功与幸福之门的钥匙。

# <<个人形象与求职艺术>>

#### 作者简介

张自慧,河南南阳人,副教授,长期以来一直在郑州大学从事人际交际学、交际礼仪学、个人形象与职艺术、演讲学、以及市场营销学等课程的教学与研究工作,著有《大学生形象塑造与社会适应能力培养模式研究》等多项研究课程,发表相关学术论文数十篇,并为社会上多家企事业

## <<个人形象与求职艺术>>

#### 书籍目录

上篇个人形象设计 第一章形象是金 一形象:时代的呼唤 二第一印象:成功的开端 三形象有价四形象是内、外美的统一 五良好的形象是可以塑造的 第二章 涵善——个人形象的坚实根基 一扬起理想之风帆,构造道德之船体 二锻炼健康体魄,培育积极心态 三博采知识之琼浆,酿造修养之玉液 四陶治审美情趣,掌握形象之"罗盘" 五提高礼仪素养,规范个人形象 第三章 服饰——个人形象的外包装 一服饰与个人形象 二独领风骚的服装 三画龙点睛的饰物与配件 四不可小视的人体修饰 第四章 举止——个人形象的动态展示 一举止行为非小事 二坐立行走皆修养 三伸手相握话风度 四轻启朱唇显魅力 五透过眼神窥心灵 六日常动作礼仪与禁忌 第五章 谈吐——个人形象的无形"外衣" 一口才与人才 二驾驭你的谈吐 三寒暄:沟通心灵与情感的"引桥" 四称呼:尊严与地位的代名词 五电话中的形象 六赞美:人类成长的阳光 七幽默:力量与智慧的象征……下篇求职面试技巧参考文献后记

## <<个人形象与求职艺术>>

#### 章节摘录

在人际交往中,目光注视的位置因交际对象、交际场合、交际内容的不同而各异。

一般来说,人们将目光注视位置区分为三种类型:其一,公事视线。

这种视线是在陌生人之间和比较严肃的场合使用的,其特点是公事公办、严肃郑重,不含任何个人感情,能深刻地影响对方情绪,使其立即进入"角色"。

公事视线的位置是以双眼为下底线,到前额中部,构成一个等边三角形。

其二,社交视线。

这种视线是社交活动中最常用的一种视线,其特点是亲切温和、热情友好、融洽和谐。

其位置是以双眼为上底线,到唇部中央,构成一个倒立的等边三角形。

其三,亲密视线。

这种视线是比较亲密的人之间使用的一种视线,如知心朋友、恋人、夫妻之间。

其特点是热烈而柔和,能将炽热的感情很快地传达给对方,使对方体会到一种关切和热爱之情。

其位置是以双眼为上底线,延长至胸部,构成一个大的倒立等边三角形。

(3) 注视方式 在人际交往中,不同的注视方式,所表达的含义是不同的。

一般说来,仰视表示尊重和崇拜;俯视带有权威,有诲人之意;凝视表示愤怒、仇恨和敌意;直视易 置人于窘迫之中;正视则表示友好、平等、礼貌等。

(4)注视对象 在人际交往中,面对不同的交际对象,目光的使用也是有讲究的。 在长辈面前,目光应略微向下,以示恭敬;在晚辈面前,目光应慈祥、柔和,以示亲切。 朋友、同事之间,目光应热情洋溢,以示真谛。

# <<个人形象与求职艺术>>

#### 编辑推荐

朋友,你想拥有良好的个人形象吗?

你想建立和谐的人际关系吗?

你想掌握成功的求职艺术吗?

你想学会心灵的沟通艺术吗?

这两本指导人生征途的姐妹篇将成为你的良师益友,如春雨滋润你的心田,陶冶你的性情;似春风佛 去你的忧愁和迷惘,带给你希望、成功和幸福。

## <<个人形象与求职艺术>>

#### 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