第一图书网, tushu007.com

<<形象=影响力>>

图书基本信息

书名：<<形象=影响力>>

13位ISBN编号：9787506471626

10位ISBN编号：7506471620

出版时间：2011-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：刘湘萍

页数：167

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

第一图书网, tushu007.com

前言

2005年的冬天，两岸三地电影圈一年一度的盛事“金马奖”在台中举办，我与彩妆大师连士良应邀联袂出席。
当天的星光大道上众星云集，牵着女儿蕾蕾走在红地毯上的我，突然接到友人的来电：“湘萍，我在电视上看到你走星光大道！
”当我手忙脚乱之际，蕾蕾用力地扯着我的衣袖说：“妈，是刘德华！
”她稚气的童声把走在前面的刘德华给喊住了，刘德华转头与我四目相接，继而，他对我俩点点头、微笑着。
这一刻，我体会到什么叫做“大牌”。
大牌，不单是身穿华服、展现出巨星架式。
刘德华看似不刻意的打扮，不但流露出对品位的细腻与执著，一个点头与微笑，能让人更加真切地感受到他的亲切与大气。
所有这一切，都证实了张爱玲所说的：“装扮得像样，在像样的地方出现，看见同类，也被看见……这就是社交。
”“衣服是一种语言，是随身带着的袖珍戏剧。
”因此，适时适地用穿搭展现出个人魅力与身份，这就是“大牌”。
然而，你我都不是刘德华，在现今竞争如此激烈的社会中，想要“被看见、被听见”，就得从外表着手，你的外表就是给人的第一张名片。
前段时间热播的电视剧《丑女无敌》中的女主角林无敌成功了，但不要奢望这样的事情每个人都有机会，人生不是一场肥皂剧。
通过系统地学习，重新认识自己的身体，找出适合自己的风格与颜色。
不盲目追求流行，用衣着与装扮来“扬长避短”，穿出自己的角色与个性，这是一门学问。
古人云：“三代为官，学会吃穿”，“耳濡目染”，都要十年才能养成，若我们不是出自名门世家，如果没有环境让我们受十年熏陶，那我们只能靠学习。
服装一向是一种自我个性的表达，穿着绝不是简单的遮蔽身体，而是自我包装的概念。
把自己当作品牌来包装，让自己在职场中更能如鱼得水，这是我写这本书的原因。

内容概要

《形象=影响力：中国职场商务形象修炼法则》从商务着装的基本常识、根据预算投资衣橱--不同的收入都要穿得体面、各行各业的穿着密码、不同场合的形象设计等对读者实用的内容着手，对商务人士进行个人形象管理。
400余件衣物及配饰，集中拍摄近5000张精美图片，精选400余张真人实例，1位来自台湾却具有全球视野的形象顾问，1位导演科班出身却投身于图书策划的跨界出版人，10余位中国各行业的职场达人：政府官员、职场新人、地产女杰、自领精英、民营企业家……共同演绎湘萍老师的魔法变身真人秀，打造最具中国气派的职场形象。

作者简介

刘湘萍

旅游卫视“时尚到家” 造型顾问

搜狐“职场一言堂” 专聘形象顾问

金氏世界纪录香港彩妆大赛造型导师

BONI(堡尼)服饰大中华区首席形象顾问

上海交通大学EMBA总裁班特聘讲师

上海对外贸易学院特聘教授

两岸三地政商界人士及各界名流 个人形象(咨询)顾问

合作机构：鹏华基金、银华基金、华夏基金、汇丰银行(中国)、中国工商银行、中国建设银行、英特尔科技(中国)、华硕集团、友达光电、德国拜尔公司、雷克萨斯汽车、丰田汽车、万海海运、台湾海运、雅莹服饰、比音勒芬服饰、红黄蓝服饰、比音勒芬服饰、苏菲亚服饰、DYRBERG/KERN时尚彩饰……

书籍目录

PART 1　形象推动命运，命运改变形象　猜一猜：TA是谁?　不可思议：他们竟然是同一个人!　看撒切尔夫人如何打造政坛“铁娘子”形象　克林顿的发色变化说明了什么　看希拉里如何玩转身份形象　看奥巴马如何打造大国总统形象　国际政坛上的铿锵玫瑰　左右世界经济命脉的商界大亨形象　看政坛男性怎样重装上阵　第一夫人形象大“PK”　风格，修炼你自己的专属风格　文化创意类职业是否有特权穿着随便　形象自测——通过这些题更了解自己PART 2　商务着装的基本常识　4种功能不同的西装：礼服西装、正式西装、休闲西装、大衣　礼服西装　正式西装　休闲西装　大衣　3种不同版型的西装：意式、英式、美式　意式(ItalianForm)　……PART 3　根据预算投资衣橱——不同收入的人都要穿得体面PART 4　不同场合及季节的形象设计

章节摘录

插图：正装西服一般是单色的、深色的，以蓝色、灰色居多，有时也有咖啡色和黑色，黑色西服一般都当做礼服穿着。
而休闲西装可以是单色的，也可以是多色的，还有条纹或格子的，色彩也可以是多样的、鲜艳一些的，比如灰蓝、浅蓝、深绿、紫色、绛红色等。
一般来说，穿西服时，包括上衣、西裤、衬衫、领带、鞋子甚至袜子在内，全身的颜色不宜超过三个色系。
在一般性的正式场合，穿着单排两粒扣或单排三粒扣的西装时都应扣好最上面的纽扣，而将最下面的纽口解开。
这是因为解开纽扣会让你在坐下时避免腹部隆起而显得鼓鼓囊囊，而且不会让你的形象过于呆板。
但是穿着双排扣西装时必须一个不落地将纽扣全部扣上。
穿西装只能配皮鞋，并保持鞋面的清洁光亮。
参加重大社交活动特别是涉外活动前一定要擦皮鞋，这是对宾客的尊重。
与皮鞋配套的袜子应为深色的棉毛袜。
忌穿白色袜或其他浅色袜，也不应穿尼龙袜。
再次重申：袜子的长度按照国际惯例应能拉到小腿肚，这样是为了避免坐下时露出腿上皮肤而有失庄重。

后记

人活着不就是为了圆一个梦吗多年的坚持让中国圆了主办奥运的梦，电视上令人热血沸腾的奥运会开幕式，是所有中国人的梦。
而我的梦呢？
也许就是将我所知道的和感悟到的着装知识告诉更多的人。
于是，便有了你们手里的这本书。
它的完成凝聚着很多人对我的期望和帮助。
有一天，这本书的出版策划人潇男打电话问我：“ 湘萍，这本书的前言或后记上，你要不要写上献给谁呢？
”小时候，爸爸就告诉我，女人这辈子一定要做好两件事：一是要把自己变漂亮；二是要把自己的钱管好。
所以，我从小就非常爱漂亮。
爱漂亮的人很多，但并不是每个爱漂亮的人都能做形象顾问。
对我来说，做形象顾问就像是一种源自血液中的本能，总是能让自己感到快乐。
事实上在决定入行前，我曾经有过一段挣扎：我可以做多久？
做这一行可以维持生活吗？
是否要放弃很多自我？
红与不红都伴随着不同的问题。
最终决定：甘愿做了之后再后悔，也不要在未来的某一天遗憾自己为什么当初没有去试试。
直到现在，我才感受到，很多事情是因为你喜欢而快乐，因为快乐而感到更顺利，因为顺利而更热爱。
此刻，我的内心充满了感恩，感谢上苍给了我回到祖国大陆这个大礼，这对我不仅是生命转折的惊喜，也是刻骨铭心的成长经验——我出了第一本书。
在感恩节的今天，我脑海中思绪万千，如果没有朋友的帮忙，我想也不会有现在的我。
朋友的帮助就像我在祖国大陆遇到的“ 三把火 ”，这“ 三把火 ”不仅温暖了我的心，更点燃我继续前进的信念。
第一把“ 火 ”来自汇丰银行（中国）有限公司的陈子劲（Vincent），在我急躁时他提醒我：“ 慢慢来，不要急。
”他的鼓励让我更有自信，让我有更多的勇气继续走下去。
第二把“ 火 ”来自搜狐总公司培训负责人张文强，我们见面时只谈了30分钟，他就慧眼识英雄，让我在大陆有了第一次上节目教学的机会。
第三把“ 火 ”来自《O'ZINE-符号》杂志的杨卓，他永远把我的事当作自己的事，每当我有挫折，他总是安静地听我倾诉，然后尽最大努力帮助我。
我想我们是一辈子不离不弃的好朋友，我常和他开玩笑说：“ 如果我只剩下最后一口饭，一定分给你一半。
”除了这“ 三把火 ”之外，还有生于大户人家的Eddie，铅华洗净后仍难掩内在的大气风范，经常提醒我那些看似平常却又容易被忽略的事。
还有汪总阿泽、申春、赵争、令飞、孙大哥、丁丁、兰心、朱彤、阿章、“ 老爷 ”……湘萍何德何能，能这般幸运得到这么多贵友的相助？
你们的出现给了我无穷的力量。
感谢北京瑞雅文化传播传播公司的所有工作同仁，还有“ 毒舌 ”金金，陪我一起完成了这项大工程。
谷涵谢谢你，这行特别留给你。

媒体关注与评论

近三十年来，中国消费市场持续快速发展，基于消费需求的不断扩大，我国已成为全球最大的服装消费国。
然而，虽然国人的消费水平、消费观念在逐步提升，但消费者对时尚的理解、对名牌的认知还尚未真正与国际接轨。
如何通过服装搭配来彰显身份、品位及影响力，仍是国人需要关注的时代命题。
作为中国服装业全国性行业组织，引导服装市场消费、帮助国人提升品位，是我们的职责之所在。
湘萍的这本书讲述了基本的商务着装，符合国人的消费理念、消费行为，可以说是帮助职场人士解决着装困惑的较好方案。
多年来，湘萍实地走访了多家国内外服装企业，深入了解高级定制服装的制成与细节。
同时，在开办讲座和形象培训课程的过程中，她一直极力向国人推荐中国服装自主品牌，强调中国服装自主品牌比西方品牌更适合中国人的体型。
正所谓“穿得好，不如穿得对”，无论你是初入职场还是事业有成，我相信这本书都能帮助你审视自己的外在形象，提升服装选搭能力。
最后，衷心祝愿通过此书，更多的中国人能穿出更光彩夺目的中国形象。
——中国服装协会副秘书长谢青 我的节目曾经做过一组选题，是教大家辨认所谓的“伪大牌”，在网络上和观众中很受追捧。
但是往往辨认品牌的价值容易，不被品牌左右自己的穿衣风格对人们而言却很难。
中国经济一路攀升，国民购买力在欧美的金融危机中更是难得一见的坚挺。
消费能力的改善，让很多品牌开始迅速地抢占中国市场。
对于大多刚刚富起来的民众而言，时尚和造型往往很难知其然且知其所以然。
面对一群穿着搭配混乱、盲目地追求大牌的兄弟姐妹们，着实心里有些着急。
盲目消费大牌无疑等同于被大牌肆意玩弄。
湘萍老师常常在我的节目中为大家指点迷津，很有意思的是，她跟我所接触的其他造型师不大一样——从来不排斥大牌。
很多老师经常会为了节目效果或凸显自己的造型能力，摒弃大牌，反复地跟大家强调：“大牌其实没什么用，我用一两百元也能搞定你的造型。
”其实对民众而言，更需要的是品牌消费的造型指导。
湘萍有一种洗净铅华的气场，不偏激、你会看到她易如反掌地运用各种品牌为中国男士塑造全新形象。
我永远记得湘萍在第一次见我就对我当天的造型指指点点。
虽然尴尬，却受益匪浅。
读完这本书之后，相信你会如我当初的收获一样，有一点尴尬，却能真正得到启发。
——旅游卫视节目制作人常青 湘萍老师的新书就要出版了，能够为她的新作做点什么是件很荣幸的事。
认识湘萍老师已经有两年，2009年初经周思敏老师介绍认识湘萍老师，希望能够在搜狐职场一言堂做一期专题，正好我也在策划新的主题，形象与着装是一个非常重要的内容。
后来，就有了两期精彩《穿出影响力》的搜狐职场一言堂专题和“赢在职场”大型论坛的合作。
我想，人生充满偶然与幸运，不知道会遇到什么奇迹……正如当年偶然与湘萍老师的结识而引发一系列的合作、湘萍老师在大陆顺风顺水的发展等，机会和运气总是会有的，只要相信自己、珍惜缘分，一切皆有可能。
湘萍老师之所以能够获得比～般人更多的机会，我个人认为，与她时刻注重自己的形象打造有直接关系。
在如今的社会，一个人的形象就是一张特殊的名片。
这个形象应该包括两方面：短期形象靠包装，是指外在形象；长期形象靠内涵，是指内在形象。
外在形象，在这个高速发展的市场经济社会中是非常重要的，如果你没有能够吸引别人的外在表现，

是难以有机会的。
这本书就是在讲外在形象，作为形象设计的专家，湘萍老师自己就是以身作则的典范。
内在形象其实指的是一个人的内涵，如果没有足够的内涵，赢得的机会只是短暂的合作，一个人真正的内涵包括什么？
我想至少应该包括专业的智慧及一颗真诚的心。
这些，从湘萍老师身上都可看到。
从湘萍老师的书中，我们可以得到很多有价值的形象建议，从搜狐职场一言堂湘萍老师的专题中更可以体会到她多年历练的厚度。
对于我个人而言，能够深入理解“以貌取人”、“失之子羽”这些成语，还得十分感谢湘萍老师。
对人的真诚与感恩还能让我们赢得所有成功必备的基础——人脉资源。
人脉其实对于湘萍老师并非优势，毕竟漂洋过海，自己在大陆并没有什么人脉基础，但通过她的真诚与细致在很短的时间赢得众多朋友的支持，从这点能够让我们体会到，其实人与人之间距离可以非常远，或许近在咫尺也感觉陌生，也许远在天边却感觉温暖，中间距离链接的关键就是真心和用心。
最后，感谢湘萍老师带给我们更多对于形象的认识与思考。
借用另外一位应该感谢的朋友——王雩老师的这句话作为结尾吧： 湘萍老师及所有读过这本书的朋友，希望我们萍水相逢，却能让彼此心留(刘)余香(湘)。
——搜狐总公司培训负责人搜狐职场一言堂总策划张文强 认识刘湘萍是在台北一间咖啡厅里。
我好友跟她是发小，她们从上学时就一起摸爬滚打做生意，不出几年便出人头地。
她的故事我早有耳闻，但没想过会在这种情况下认识她。
湘萍一身黑长裙配上一头齐肩短发，浓黑的眼线，说话长短有序、语气锐利。
互相介绍后才得知她现在已经是有名的形象顾问。
鄙人从事的行业跟虚拟经济有关，对于时装这种行为艺术实在不通，我的认知只停留在那种认为穿衣只求合身、干净、舒适，上班不该穿短裤、睡觉不要穿西裤等。
当然，刘湘萍也严厉批评纠正过我的想法。
听她解释后发现原来聘用形象顾问对普通人来讲也并不是遥不可及的事，而我们也都需要一位像她这样的专家指导普通人在不同场合“适当”地展示适合自己风格的衣服，展示出自己最真实的个性。
让我天天用阿玛尼、迪奥等来搭配装扮自己(说实在的，以我的身材，这些衣服穿在我身上实在是有点糟蹋)，肯定不会差到哪里去。
但是如果能用更加实惠的zARA等品牌使自己搭配得体才是真正的有功力，这一点湘萍能够做到，还让你心悦诚服。
人穿衣服，不是衣服穿人。
咱们一起努力，别让自己在街头被视为活动塑料模特而丢人。
诚心向各位推荐这本湘萍倾心之作——《形象=影响力——中国职场商务形象修炼法则》 ——汇丰银行(中国)有限公司业务主管陈子劲(Vincent) 我在西安的一个活动场合中认识了湘萍，当天她担任活动的整体形象顾问。
身为出席嘉宾，她替我搭配了数套相当实用又称头的装扮。
因为我的工作需要，时常要出席许多正式场合与颁奖典礼，这让我更需要重视外在形象，不只是给他人良好的观感，更是镁光灯注目的重点。
专业是毋庸置疑的，湘萍用她的细心照顾到每一位顾客的内在心理状况。
她替我搭配的几套服饰，包括出席典礼的礼服正装、影棚通告工作时的西装、平时与家人相处的休闲装扮……穿着经过她双手整理过的衣服，台下的现场观众都赞不绝口、频频点头，我的心情也跟着好了起来。
原来，穿搭会让人更快乐。
所以湘萍请我替她的新书写序，我一口就答应了，这本实用的好书，我要推荐给全国广大的男性朋友们，更要推荐给女士朋友们，祝福各位有美好的形象，每人都懂“耍大牌”。
预祝湘萍的新书畅销，用力“耍大牌”。
——东方卫视主持人高源 英国著名的唯物主义哲学家培根在1620年出版的著作《伟大的复兴》中提

到：“ 人的知识和人的力量结合为一 ”，又说“ 达到人的力量的道路和达到人的知识的道路是紧挨着的，而且几乎是一样的 ”。
这两句话，后来被人概括成“ 知识就是力量 ”。
其实，早在培根之前的1500年，我国东汉思想家王充已在他的《论衡》一书里提出了“ 知为力 ”的观念。
可见，东、西方一直以来都钟情于知识的追求。
人们一向重视那些追求理性分析的特定族群，如电脑工程师、律师、会计师、金融界等专业人士。
而今，由于时代进步，人们已无法单靠知识的填塞而得到满足。
以大脑科学来说，不断强调左脑理性、逻辑、资讯发展，不但我们头脑失衡，生活也失调。
因此，未来人们对艺术、直觉、感性、体验性右脑开发的需求将大大提升。
在精神层面上，人们深切盼望能拥有高感性及高体会的平衡满足。
大势所趋，未来想在职场上出类拔萃，除了应具备专业素养外，未来将是属于那些能提供高感性及高体会的族群。
各产业具有远见的领导人都在积极地培养有创造力、同情心、善解人意、懂得欣赏美善、善于观察趋势、能为自己及环境赋予特殊涵养的精英。
我们正从一个讲究逻辑与效能的知识时代，转变为一个同时重视美学和创新、综合性强的感性时代。
未来所有的产品都需要具备感动人的设计，而每一个称职的专业人员都需要拥有感动人的内涵。
这一切可以从学习中慢慢掌握。
如果你对目前的工作表现或环境不满，如果你想知道未来精英关心什么，如果你关心子女未来生命的高度，如果你希望发挥个人独特的魅力，如果你渴望身边拥有一群有创意的朋友，本书是你启蒙阶段的绝对首选。
开始投入心思，开发自己的左脑特质。
有了正确的引导，加上创造力的激发，你将更有信心去打造属于自己的独特风格。
这样的投资，绝对能帮助你达到高感性及高体会的专业品质与形象。
请把自己当作一件独一无二的珍贵艺术品，细心雕琢。
在个人职场上，最好能为自己规划一个具有前瞻性的成长蓝图。
每个人都喜欢跟拥有高知识、高感性、高体会的人在一起。
因此，尽早投入如今依然落后的右脑开发，绝对是一个必要的自我砥砺。
湘萍老师希望每个商务人士在忙碌的工作之余，亦能享受艺术美学的欢愉。
不只是在美学、外形上有所提升，她更希望引发大家独特、优雅、潇洒、有品位的风度与高品质的服务内涵。
在湘萍老师的提醒下，你会轻易发现，原来只需在心态上做些细微的调整、花一点心思培养艺术素养、调整看待世界的角度、多关注身边美好的事物、结合看似不相干的搭配、开发对人的敏感度，观察他人的优点等，那些以往看似平淡的生活，在你细心的经营下，将燃起令人赞叹的火花。
霎那间，你将发现，自己已身处善良与快乐之间。
其实，天堂与你想像的贴近多了。
经过湘萍老师的教导，你势必会比其他人更有机会成为未来职场上的新贵。
在强烈的自我期许下，入住社会高报酬阶级、坐享快乐人生，指日可待。
品德是老师艺术美学背后强大的后盾，这是最难能可贵的。
恭喜你遇到了一位高知识、高感性、高体会的好老师。
藉着本书，相信你将更了解自己的珍贵及可爱，也希望你更喜欢自己、爱自己。
满满祝福！
——iRebom爱睿朋身心灵国际教育机构首席心灵导师赖佩霞 我和湘萍共同的朋友是艺人赖佩霞，我和佩霞在台湾合办心灵成长课程，而湘萍则是佩霞十多年的旧识。
看似毫无关联的三个人，说来有趣，是命运把我们牵扯在一块儿。
第一眼看到湘萍的时候，心里就想着：“ 这个女人不简单。

”入行二十多年来，我在演艺圈看过太多形形色色的人，湘萍既非明星艺人，也不是名媛千金，但从她的外表与言谈中，我能看到一个“大牌”该有的形象与气质。
在我写过的一本书中，曾与读者分享了我在演艺圈的大起大落，告诉男士如何活得体面又自在，而不是被工作、家庭与人际关系的压力追着跑。
就像佩霞和我现在正在做的事情一样，如何透过心灵成长来提升自己。
不过，正如湘萍书中所说的：“你的外表就是你的第一张名片。
”在这个第一印象很重要的环境中，没有一个符合自己身份的穿着打扮，“第一张名片”怎么也发不到别人手中。
穿衣，是男士、女士都要学会的，无论是在五光十色的演艺圈，还是在竞争激烈的职场中，懂得包装自己绝对是重要且必要的。
所以我说湘萍是个不简单的女士，她不仅能教女士穿搭，连男士的外在形象也“通包”了。
为什么说是命运把我们牵扯在一起？
因为赖佩霞和我正在努力为大家增强个人的内在能量，而外在的形象能量就交给刘湘萍吧。
打开这本书的你，先恭喜了，把内心的没自信与憔悴先放在一旁，让湘萍带着你一步步增强外在的力量吧。
——iRebom爱睿朋身心灵国际教育机构执行长何笃霖

编辑推荐

《形象=影响力:中国职场商务形象修炼法则》：中国职场形象第一书世界500强企业高管的形象督导市长等政界高端人士的私属形象顾问兼具东西方形象价值观的刘湘萍女士打造最具中国气派的职场形象中国服装协会副秘书长专文推荐旅游卫视节目制作人专文推荐中国最具争议及影响力的新锐艺术家池磊领衔拍摄

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