

<<形象决定命运>>

图书基本信息

书名：<<形象决定命运>>

13位ISBN编号：9787511903990

10位ISBN编号：7511903991

出版时间：2011-3

出版时间：璟天 中国时代经济出版社 (2011-03出版)

作者：璟天

页数：231

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>

<<形象决定命运>>

前言

一个好的形象，会给自己信心和力量。

心理学家指出，人在交往过程中，他人对你的评价，主要取决于最关键的头一分钟，至少是前三十秒。

一个人在初次见面时，留给他人的第一印象至关重要，而且往往一成不变。

第一印象的好坏，通常会对人际关系构成极大的影响；第一印象不是一朝一夕可以拥有的；第一印象是一种习惯，是个人形象的集中表现。

一个人的精神面貌固然重要，然而最重要的应该是一个人的形象。

尽管得体的形象不一定是成功的保证，但不得体的形象注定要失败。

这是一个一分钟的时代，前三十秒向人们展示你是谁，后三十秒让别人决定是否接受你。

在这短暂的一分钟里，很少有人能够洞察到你的内心和智慧，反而是你的仪表形象决定一切。

只有给别人留下良好的第一印象，你才有可能开始第二步。

相反，如果别人对你的第一印象很糟糕，那么，通常会阻碍你的发展。

另外，恢复形象之路，也是十分艰巨和漫长的。

生命只有一次，让我们向平凡的过去说拜拜！

怎样正确认知自己，发掘和彰显自己的魅力？

如何穿着得体，把握更多的职场机遇？

如何优雅时尚，收获美满的家庭幸福？

如何轻松社交，赢得更多的友谊和信赖？

如何八面玲珑，驾驭五彩斑斓的现代生活？

本书的目的即在帮你解决上述问题，让你拥有一个人见人爱、花见花开，在不同场合下都得体的良好形象。

本书共分三大部分，六章三十四节，从不同的角度教会你如何保持一个好的形象，以及如何做适当的改变，从而改变自己的命运，迈向职场和生活的成功彼岸。

第一部分为开篇话形象，包括一、二章十三个小节，主要解释什么是形象、形象的重要性、个人形象设计与营销以及如何打造自己的形象；第二部分为职业形象篇，包括三、四章十二个小节，主要讲解求职者如何塑造良好的个人形象和得体的职业形象，以此获得职场上的成功；第三部分为生活形象篇，包括五、六章九个小节，主要从不同场合下应该具备的礼仪形象和自我形象的探寻与建立这些方面着手进行总结，教你如何在生活中打造得体的形象，受到朋友、领导和长辈的喜爱！

不是每个人都有美丽的外表，但每个人都有属于自己的独特魅力。

在社会的大舞台上，美丽经不起太多的风吹雨打，只有魅力之花才能永远盛开！

本书旨在帮助读者学习形象塑造的基本知识及技巧，学会如何打造个人形象，如何改变形象，以此来获得更大的成功！

编者

<<形象决定命运>>

内容概要

璟天编著的这本《形象决定命运》共分三大部分，六章三十四节，从不同的角度教会你如何保持一个好的形象，以及如何做适当的改变，从而改变自己的命运，迈向职场和生活的成功彼岸。第一部分为开篇话形象，包括一、二章十三个小节，主要解释什么是形象、形象的重要性、个人形象设计与营销以及如何打造自己的形象；第二部分为职业形象篇，包括三、四章十二个小节，主要讲解求职者如何塑造良好的个人形象和得体的职业形象，以此获得职场上的成功；第三部分为生活形象篇，包括五、六章九个小节，主要从不同场合下应该具备的礼仪形象和自我形象的探寻与建立这些方面着手进行总结，教你如何在生活中打造得体的形象，受到朋友、领导和长辈的喜爱！

<<形象决定命运>>

书籍目录

开篇话形象 第一章 什么是形象 第一节 精致生活，赢在形象 / 3 第二节 为什么越来越多的人开始注重自己的形象 / 6 第三节 为什么说形象决定命运 / 8 第四节 形象是什么 / 12 第五节 形象与自我营销 / 18 第六节 良好的形象是成功的开始 / 22 第七节 内在美重要，还是外在美重要 / 24 第八节 量体裁衣，打造适合自己的形象 / 28 第九节 个人气质与外在形象 / 33 第十节 主流审美观 / 35 第二章 要想形象塑造好，基本功课不可少 第一节 从“头”做起，找到适合的发型 / 37 第二节 精心保养皮肤 / 50 第三节 寻找适合自己的穿衣风格 / 73 职业形象篇 第三章 求职者如何树立良好的个人形象 第一节 如何让面试官第一眼就喜欢上你——女士求职者的装束仪容 / 87 第二节 如何让面试官第一眼就喜欢上你——男士求职者的装束仪容 / 98 第三节 求职者如何树立得体的书面形象 / 111 第四节 让你的面试形象加分的十八个细节 / 122 第五节 不同行业的面试形象策略 / 139 第四章 成功的职业形象，让你的收入多百分之十四 第一节 初入职场者的自我形象定位 / 151 第二节 职业素养与职场礼仪的培养 / 161 第三节 把职业态度和专业精度放在第一位 / 172 第四节 职场着装“潜规则” / 174 第五节 如何努力才能塑造一个让老板赏识的好员工形象 / 185 第六节 如何塑造一个好同事的形象 / 192 第七节 如何塑造一个让客户放心的职业形象 / 196 生活形象篇 第五章 不同场合下的仪容与礼仪 第一节 宴会上的个人形象 / 204 第二节 家庭宴会礼仪 / 208 第三节 拜访客户时的着装 / 210 第四节 拜见男（女）朋友父母时的礼仪 / 212 第五节 出席重要的社交聚会 / 214 第六节 宴会上应该注意的礼仪 / 216 第六章 恋爱形象 第一节 恋爱成功与否，心态很重要 / 219 第二节 如何吸引他（她）注目，约会着装“潜规则” / 223 第三节 在对方眼里，你扮演什么角色 / 229

<<形象决定命运>>

章节摘录

版权页：插图：让气质打动你的发型师美丽发型的第一步，在美发之前，让自己的形象体现出你的个性气质，给你的发型师一个准确的自我形象展示，因为发型师看到的更多的是一个静态的你，好的发型师会跟你聊聊你的职业和兴趣，但最直观的仍只是你的脸型。

所以，用心去展示你的内在气质，也许能在一瞬间唤起发型师的创作灵感。

有些发型可能看似雷同，但一些局部细节的变化或许会让你的整个形象焕然一新。

如何利用发型来修饰脸型的重要性不言而喻，一个邋遢的发型会让你的形象大打折扣，一个靓丽的发型能为你加分不少，只有发型对了才能让自己更加亮眼。

那么，怎样根据脸型来选择最佳发型呢？

每个人的脸型轮廓、五官特征都不尽相同，所以在选择发型时要扬长避短，只有这样才能梳理出适合自己脸型的秀丽优美的发型来。

分析脸型时最好用毛巾或发带把所有的头发都梳到脑后，面对镜子，仔细端详自己。

粗略来分，人的脸型可以分为七种：长形脸、方形脸、圆形脸、椭圆形脸、正三角脸、倒三角脸、菱形脸。

第一，长形脸。

长方形脸的脸形特征：额头高，下巴较长。

女生发型将头发留至下巴，留点刘海或两颊头发剪短，都可以减小脸的长度而加强宽度感；也可将头发梳成饱满柔和的形状，使脸有较圆的感觉。

总之，自然、蓬松的发型能给长脸人增加美感。

以齐刘海遮盖过高额头，头发不能剪太薄，保持适度丰盈感，以3种不同尺寸的卷子直立上卷，不规则的大卷可以呈现随性摩登的美感。

长脸型的女生，切忌不留刘海。

一些长脸型人士喜欢梳不留刘海的发型，不留刘海会使脸型显得更长，事实上应该选一个发型，使脸看上去没有那么长，同时要好好地利用刘海，可以在前额处留刘海，前额的刘海可以缩短脸的长度，两边修剪少许短发，盖住腮帮，脸就不显得长了。

长脸男生适合动感蓬松的短发。

打造空气般蓬松感短发是长脸男生适合的发型了，顶部头发的长度要能足够打造一个卷。

到眉宇间的刘海恰到好处的修饰两鬓过窄的缺陷，平衡了额头与下巴的宽度，看起来像是标准的国字脸。

第二，方形脸。

方形脸的脸形特征：腮骨明显与额头差不多宽，下巴较短。

方形脸的女生切忌剪成平直或中分的发型。

头发修剪成平直或中分，会使本来就方的脸显得更方。

方形脸最适合的发型是：低层次弹性烫波波头发型，利用侧分刘海和左右不等长的轮廓，制造出不对称的重量感，破除方脸形状，也让脸型更立体，腮骨处则以内弯的发末对脸部进行修饰。

另外，也可以顶部头发蓬松，使脸变得稍长；往一边梳的刘海，会使前额变窄；头发宜长过腮帮，侧分的头发显得蓬松，使脸型变得柔和；高层次修剪并保留长度，头发宜向上梳，轮廓应蓬松些，不宜把头发压得太平整；耳前发区的头发要留得厚一些，但不宜太长；前额可适当留一些长发，但是不宜过长。

另外，还可用不平衡法来缓解，因为每个人的脸长得并不匀称，某一边要比另一边漂亮，侧分头发可偏向漂亮的一边；将头发尽量往一侧梳，造就不平衡感，可缓解四方脸的缺陷。

方形脸脸部较宽，方额头和方下巴，所以方脸在发型设计上，就要从视觉效果上入手，拉长脸型，让脸型显长、显瘦。

因此，对于方脸男生来说，修剪发型时，最好使发型带有蓬松，加上刘海的配合，才能更好的修饰脸型。

偏分的刘海，斜披在额头上，再佩戴一款学生型眼镜，脸部长度从视觉上适当减小，服帖的鬓角秀发

<<形象决定命运>>

，减小了方脸的僵硬，优化柔顺了脸部线条；层次感的修剪方法，略有蓬松贴脸颊上，脸型更显圆润狭长，打造文静可爱的小男生形象。

第三，圆形脸。

圆形脸的脸形特征：颧骨宽，脸颊丰满，下巴较短。

圆形脸的女生应增加发顶的高度，使脸型稍稍拉长，给人以协调、自然的美感。

在梳妆时要避免面颊两侧的头发隆起，否则会使颧骨部位显得更宽。

宜侧分头缝，梳理垂直向下的发型，直发的纵向线条可以在视觉上减弱圆脸的宽度。

圆脸型合适的发型应该是把圆的部分盖住，显得脸长一些。

比如头发侧分可以增加高度：用吹风机和圆齿梳将头顶吹高，两边的头发略盖住脸庞，头发宜稍长；头发倒分，长过下巴是最理想的；应该脸旁剪少许短发，盖住腮帮，头顶扁平，两侧蓬松，这样会缩短脸型。

这样脸型常会显得孩子气，所以发型不妨设计得老成一点，头发要分成两边而且要有一些波浪，脸看起来才不会太圆；也可将头发侧分，短的一边向内略遮颊，较长的一边可自额顶做外翘的波浪，这样可“拉长”脸型；刘海侧分增加脸型长度，逆刮发根使头顶蓬松，拉长脸型，脸颊修剪至下颚，发束修饰圆圆的脸颊，其余头发用大卷度电棒，以内外交错方式制造出轻柔空气感。

圆脸的女生可以在通过发型改变之后，达到将脸拉长的效果，适合四六分、侧分。

圆脸切忌头发中分。

切忌发型有：娃娃刘海、波波头、过于对称的中分头。

不少东方人是圆脸型，但不少圆脸的人喜欢中间分缝，头发紧贴头皮，中间分缝，使脸显得更圆；有的还喜欢往后梳成一把抓的发型，这样只会使脸更大、更圆。

<<形象决定命运>>

媒体关注与评论

人与人之间的接触，最先给予对方的印象是外表而不是内心。

假如给人的第一印象不好，又怎能获得别人的敬仰和接近的机会？

——何善衡一个人外在的形象，反映出他特殊的内涵，倘若别人不信任你的外表，你就无法成功地推销自己

——乔·吉拉德端庄的仪表与整洁的服饰就是最好的推荐信。

——原一平适度地修饰自己的形象'其实也是对自我人格的一种塑造和珍惜。

——程乃珊

<<形象决定命运>>

编辑推荐

《形象决定命运》共分三大部分，六章三十四节，从不同的角度教会你如何保持一个好的形象，以及如何做适当的改变，从而改变自己的命运，迈向职场和生活的成功彼岸。

第一部分为开篇话形象，包括一、二章十三个小节，主要解释什么是形象、形象的重要性、个人形象设计与营销以及如何打造自己的形象；第二部分为职业形象篇，包括三、四章十二个小节，主要讲解求职者如何塑造良好的个人形象和得体的职业形象，以此获得职场上的成功；第三部分为生活形象篇，包括五、六章九个小节，主要从不同场合下应该具备的礼仪形象和自我形象的探寻与建立这些方面着手进行总结，教你如何在生活中打造得体的形象，受到朋友、领导和长辈的喜爱！

如果你准备踏入职场——优秀的形象比你的文凭更重要；如果你是位职场菜鸟——形象就是你进入新环境的门票；如果你渴望加薪升职——你的形象是你成功的先决条件；如果你是企业领导者——你和职员们的形象就是广告牌；如果你从事与人打交道——你的形象就是最大的卖点！

<<形象决定命运>>

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>