

<<闪亮职场>>

图书基本信息

书名：<<闪亮职场>>

13位ISBN编号：9787547013595

10位ISBN编号：7547013597

出版时间：2011-3-1

出版时间：万卷出版公司

作者：重田美雪

页数：181

译者：杜晶

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>

## <<闪亮职场>>

### 内容概要

这是一本关于职场形象修炼的书。  
人类决定喜欢不喜欢眼前的人，只要花0.5秒。  
如何让自己在关键的半秒内从一群中被选中，靠的绝对不是运气，而是你脱俗的印象能量。  
日本首位印象训练师重田美雪，以亲身经历现身说法，告诉读者自己年轻时如何从人人眼中的丑小鸭变成人人称羡、自己梦寐以求的国际线空服员；失婚失业后又如何从人生谷底再度站起，成为日本唯一一位改善形象的训练师。

<<闪亮职场>>

作者简介

作者：（日本）重田美雪 译者：杜晶重田美雪，日本首位也是唯一一位印象训练专家，美雪股份有限公司（M. snow Japan）董事。

许多日本政要、著名企业家都是她的客户，她的印象训练效果显著、人气极高。

2008年，她在亚细亚大学担任兼职讲师，讲授“服务礼仪经营学”课程。

<<闪亮职场>>

书籍目录

第1章 修炼形象的4大秘诀秘诀1：形象要拿满分泌诀2：随时都要做俏佳人秘诀3：注意出镜率高的场合秘诀4：让全世界都知道你的形象宣言第2章 声音和笑容是扮靓的第一步认真就能改变真心的笑最动人超夸张的笑容最讨喜说话习惯能把人变丑说话时，你的小肚肚动没动“噗噗”练出好笑容“l”、“E”发音法让你笑容更灿烂眼睛也要笑起来好笑脸不能歪呦第3章 如何用身体打造大美女下颚的角度可以吸引异性你的眼睛会说话吗今天，你用眼睛电过几个人“交给我吧！”的眼神打电话也能让别人迷上你不要懒懒散散地呆站着怎样的坐姿、站姿能给你加分随时随地都有人给你打分第4章 穿衣打扮的魅力秘笈如何保持清清爽爽头发是保持清爽的关键选择让你跳出来的颜色别让衣服陷害了你比打扮更重要的小细节随身携带改善形象的小宝物The last not the least——鞋和袜子时间、地点、场合的攻略最后的叮咛只要练啊练，机会就会来敲门除了再见，请多说一句

## &lt;&lt;闪亮职场&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：“毫无掩饰地做真正的自己有什么不好？”

”“不要勉强自己，就这样吧！”

”在生活中，我们经常听到这样的话。

这像是在向世界宣告：秀出真正的自己，万事顺其自然地生活，才是最完美的人生。

但是我想说的是：“那样做，你只会遭受损失。”

”当然，在日常生活中我们没有必要硬逞强、为难自己。

下班回来，脱掉西装，在放松的时间里毫无拘束或者适当地放松也是一件不错的事。

但是，一旦外出就不能这样做了。

为了成功，向外界展示出自己具有价值当然是很有必要的。

而且对于周围人来说，这也是最基本的礼貌。

俗话说得好：“物以类聚，人以群分。”

”相似的人之间互相吸引，也是人类的本性。

有钱人的身边多是富翁，成功者的周围也多是成功之士。

如果你浑身散发着贫穷的味儿，那么没钱的人就会慢慢地向你靠拢。

因此，我既不想让贫穷的人向我靠拢，也不想让自己变成贫穷的人。

只是，真正是否贫穷并不是问题所在，归根结底还是个人形象的问题。

即使实际上贫穷。

只要让自己散发出成功者的气息。

那么胜利也会属于你的。

既然如此，为什么一定还要故意地展现真正的自己呢？

为什么一定要让大家对你一览无遗呢？

“像我这样无趣的男人，可以做你的男朋友吗？”

”如果在恋爱的时候能够这样如实地评价自己，就一定会吸引大部分的女性。

但是，如果模仿过时电视剧中的男主角，采取不深刻地评价自己的方式，轻率地表白，在现代可是行不通的。

努力使自己看起来更帅气，这也是一种对女性的礼貌。

我觉得，这种“只要展示出真正的自己就一定会被接受”的想法实在是太天真了。

即使再穷困潦倒，也要看起来很体面这一点，不管是在生意场还是在人际关系中都适用。

在我第一次离婚以后(我离婚不止一次)，已经辞掉了在日航的工作，自然没有任何收入，那段日子真可谓是“穷困潦倒”。

我带着两个女儿住在租来的公共住宅里。

母亲来看望我的时候，煤气停了，连一杯茶都泡不了。

面对这样的状况，要强的我不想让任何人知道，连家人也不例外。

如果我给人带来贫穷的印象，那么我的女儿就不会幸福。

因此，即使再没有钱，我也下苦工夫让自己给人留下富裕的印象。

例如，在大女儿幼儿园里的一个好朋友升入小学时，我邀请女儿的小朋友们以及他们的妈妈来家里开烤肉晚会。

当时的我穷困潦倒，买不起很贵的肉。

于是，我跑到郊外的一家商用食材店买了一大块肉，自己动手切咸肉片，然后铺在自己家种的菜叶上，看起来也甚是豪华。

不过，因为我用的菜刀并不是厨师专用的，所以切出来的肉显得很厚。

“哇，这么厚的肉片一定很贵吧。”

真好吃啊！

”最终得到了客人这样的赞叹。

孩子送给朋友的礼物也是我在大减价时买来的裙子，但是我在上面绣上女儿小伙伴的名字，就显得很

<<闪亮职场>>

昂贵了。

“呀，送我这么高贵的裙子，真是不好意思。

”小朋友们非常喜欢，感激之情溢于言表。

如果在大家看来，我的生活很富足，朋友们就不会太拘谨，心情也会变得很舒畅。

如此一来，大家都很开心，这不是最好的事情吗？

“其实，这个肉很便宜的，那些叶子也是我自己家种的……”哪还有必要说这些呢？

当时的那些朋友现在与我的关系仍然不错，当他们看到这里的时候，一定会笑我的吧。

但是，我至少在当时给大家留下了开朗、富裕的印象，大家也会安心地同我来往。

如果我为客人端上来一碗面条，然后说：“我最近手头有点紧……”听到这话，客人怎么会高兴得起来呢？

“不好，她说不定还可能要拜托我给她做贷款的保证人呢。

”要是客人这样觉得，或许就想尽快和我断绝关系了。

提高身份，改善形象，并不是说要穿得很讲究或是佩戴一些奢华的饰品。

即使浑身名牌给人印象却极坏的人，也大有人在。

就算是便宜的东西。

也要下工夫思考怎么利用；就算是便宜的首饰。

也要自信满满地佩戴。

然后。

展示出端庄、自信的姿态。

久而久之，你就会变身为端庄、自信的人。

## <<闪亮职场>>

### 编辑推荐

《闪亮职场(风靡日本的印象修炼术)》：日本唯一一位印象训练专家重田美雪的浓情著作。日本印象训练专家教你如何让你在举手投足间改善自己的形象。

改善职场形象的良方。

让你在职场中如何做更讨喜，如果给人留下更好的印象，如何更被他人看好。

《闪亮职场(风靡日本的印象修炼术)》是一本女性修炼形象的靠谱指导书。

没有丑女人，只有懒女人。

无论从事哪种职业，只要改善自己的形象，就能闪亮职场，修炼让自己幸运一生的好形象。

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>