

<<改变你一生的形象准则>>

图书基本信息

书名：<<改变你一生的形象准则>>

13位ISBN编号：9787811204520

10位ISBN编号：7811204525

出版时间：2009-3

出版时间：汕头大学出版社

作者：王云

页数：178

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>

## <<改变你一生的形象准则>>

### 前言

在人类共同生活的蓝色星球上，中国有过引为自豪的过去。

面对新世纪的国际化进程，提高我们每一个中国人的素质就成为一个重要命题。

特别是随着网络和信息化技术的不断发展以及国际间频繁的交往，地球正日益变成一个“村落”，我们在注重物质文明建设的同时，也应该注重精神文明的建设、文明礼仪的普及和国人形象的提升。

我把题目定为“做大写的中国人”，旨在以醒目的“大”字唤醒全社会对提高国民素质的重视，对重建新的人文精神的重视，以新的风采迎接我们的新一轮超越。

中国自古享有“礼仪之邦”的美誉，然而在许多场合，少数中国人却不注重礼仪上的一些“小节”，实在令人痛心。

为此，要成为“大写的中国人”，就必须从点点滴滴做起，全面提高国民综合素质，让国际友人见证我们作为文明古国的礼仪风范，也为我们的祖先赢得应有的荣誉。

翻阅了王云(Sunny)这部沉甸甸的书稿，我思绪万千在人类漫长的历史长河中，我们的祖先曾创造了许许多多的文明，有些文明至今还伴随着我们也影响着世界。

中国拥有长达五千年的文明史，在世界文明史上占据着举足轻重的地位，中国的“四大发明”更是令世人景仰。

作为文明古国、礼仪之邦，中国无论在种植、纺织、造纸、活字印刷术等物质层面，还是在文化艺术、文明礼仪、个人修养等精神层面，都在人类文明进程中有着不可替代的作用。

## <<改变你一生的形象准则>>

### 内容概要

阴阳学说是我们中华民族有别于世界上任何一个国家的独特思维方式，而今，越来越多的外国友人也非常崇尚中国的古老哲学。

本书作者作为一名炎黄子孙，一名国际注册形象顾问，深感应该秉承我们中国的文化精髓，并且努力将其创新应用到国际化的形象规律中，形成具有中国特色的形象成功系统！在竞争激烈的现代商业社会，现实、压力、烦恼或许常常侵袭着你，快节奏的生活甚至让你没有第二次机会去改变别人对你的第一印象，而你的形象价值无限。

本书所独创的经典形象准则，希望能帮你走出困境，化蝶重生……

## <<改变你一生的形象准则>>

### 作者简介

王云 ( Sunny Wan9 , AICI FLC )

国际注册形象顾问

王云，字鹤融，号三妮，中国阴阳形象成功系统 ( CYIS ) 创建人，国际形象顾问协会 ( AICI ) 国际注册形象咨询师。

获美国纽约形象资讯中心培训证书

中国服装设计师协会专业委员会委员

中国经济商务

## &lt;&lt;改变你一生的形象准则&gt;&gt;

## 书籍目录

推荐序自序PART 1 最独特的形象系统——中国阴阳形象成功系统 中国阴阳形象成功系统：用古老中国特有的阴阳概念创新形象成功系统 中国阴阳形象成功之路：形象准则是相对论，形象成功之路是漫长的 Sunny形象主张：改变形象，永不言迟 Sunny View PointPART 2 最显著的形象法宝——五道形象魔法 你的阴阳色彩：色彩永远是形象不可缺少的部分 你的阴阳风格：风格是你心灵的花园 你的阴阳妆发：得体的妆发让你神采飞扬 你的阴阳姿态：像标枪一样挺直，像蛇样柔韧，像百合样骄傲 你的阴阳场合：第是场合，第二是场合，第三还是场合 Sunny形象主张：树立良好形象，至少需要五大要素 Sunny View PointPART 3 最重要的形象圣经——八诀形象秘籍 你的名字：名字是个人形象的重要识别符号 你的外表：成功的外在形象是最有价值的敲门砖 你的实力：形象必须以实力为后盾 你的变通：发挥个性优势，不断修正形象 你的信誉：形象必须可信，才能产生价值 你的坚持：树立良好的个人形象，贵在坚持 你的成长：细心呵护形象，给予成长的养分 你的独立：形象有魔法可依，但表现方式是自由的 Sunny形象主张：以实质内涵为后盾的形象才能持久 Sunny View PointPART 4 最实用的形象攻略——职场形象魔法 职场自我形象定位：迅速找出你的职业闪光点 毕业求职形象：少而精是你的形象投资原则 跳槽求职形象：你的打扮必须要符合你的身份和专业度 老板形象：老板的形象是个综合工程 自由职业人：你的形象更接近你的本色 Sunny形象主张：塑造职场形象，职业感和专业度永远是第位的。 Sunny View Point PART 5 最通俗的形象宝典——生活形象魔法 行之形象：行可以保持你的积极性、活动力 住之形象：住所文明是良好形象的要素之 吃之形象：你是热爱生活的美食家 游之形象：你的形象应该符合旅行的目的 购之形象：购物的方式在不断丰富 娱之形象：随意、自然的装束是你的快乐源泉 Sunny形象主张：你的日常生活是你个人形象的反光镜 Sunny View Point PART 6 最魅惑的形象贴士——恋爱形象魔法 爱之色——你的恋爱色彩：色彩在爱情形象中具有很大的诱惑力 爱之妆——你的恋爱妆容：你的妆容定会比平常任何时候更加精心 爱之衣——你的恋爱服饰：你的衣着服饰会产生相当的吸引力 爱之姿——你的恋爱姿态：良好的姿态能为你的恋爱形象加分 爱之约——你的爱情属相：你的爱情形象谜底将很快被揭开 Sunny形象主张：你的独特形象在传递个信息：“我是这样个人” Sunny View Point 后记 参考书目

## <<改变你一生的形象准则>>

### 章节摘录

插图：PART2 最显著的形象法宝色彩三属性色彩有色相、明度、纯度三种属性。

色相就是指色彩的容貌。

除无彩色的黑、白、灰以外，人们熟知的红、橙、黄、绿、青、蓝、紫，都是色相的基本称谓。

著名画家如毕加索、蒙迪利安、马提斯都将对比色相广泛应用于作画中，使色彩丰富而协调。

明度也称亮度，它表现了色彩的明暗程度。

浅而亮的颜色明度高，属阳性色彩；深而暗的颜色明度低，属阴性色彩。

如彩色中黄色明度最高，紫色明度则最低，于是紫色相对于黄色是阴性色彩。

色彩的明度对比可影响人们的情感变化，如明度高会表现出活泼、明快、发散的特征；明度低则带有庄重、忧郁的感情色彩；明度居中则蕴涵一种浪漫、朦胧、温和的感觉。

纯度就是色彩鲜艳的程度，又称色彩的饱和度。

黑、白、灰等是没有色相的色，其纯度为零。

在同一色相中，该色的纯度最高。

纯度对比是指浓色与淡色之间的对比。

利用逐渐降低纯度的方法可产生迟钝、软弱、柔和等视觉效果，属于阴性色彩。

如果在纯色中加入灰色，纯度降低，色相会产生朦胧、中庸的效果。

色彩明度和纯度的变化常使人产生轻重之感。

浅色感觉轻，属阳，深色感觉重，属阴；色彩纯度高则轻，属阳，纯度低则重，属阴。

色彩纯度和明度都较高的色彩为兴奋色，纯度和明度都较低的色彩为沉静色。

如红、橙、黄色系列常给人以兴奋感，通常属阳；蓝色和绿色系列则给人以沉静感，通常属阴。

## <<改变你一生的形象准则>>

### 后记

在我学习国际领先形象知识的同时，作为一名中国人，我也自豪地领悟到中华民族独特的美丽源泉，中国古代四大美女的经典故事，已经充分证明了中国人对形象美的强烈追求以及超前意识。

在久远的中国古代，西施、王昭君、貂蝉、杨玉环已享有“闭月羞花之貌，沉鱼落雁之容”的美好形象。

“沉鱼”，讲的是西施浣纱时的故事；“落雁”，诉说了昭君出塞的故事，“闭月”，说的是貂蝉拜月的故事，“羞花”，则是杨贵妃观花时的历史典故。

这些经典故事，不仅彰显了人物外在形象美的不同风格，而且还演绎了人物内在心理的不同品格。

无论是中国古代四大美女，还是中国古老的太极神功，都蕴涵着丰富的中国文化内涵，树立了具有中国特色的阴阳交融的和谐形象。

我断言，这些都是中国早期个人形象美的最高境界！

谈古论今，《改变你一生的形象准则》所创建的CYIS中国阴阳形象成功系统，将为你的个人整体形象提供具有中国特色的美丽主张！

如果把形象比喻为一棵树，那么CYIS中国阴阳形象成功系统理论中的“五要素 + 八要诀”就是树根，CYIS实践中的“事业 + 生活”就是枝桠，为阴阳成功形象的重要基石。

## <<改变你一生的形象准则>>

### 媒体关注与评论

注重细节、引导潮流、追求卓越。

——《时尚》创办人、时尚传媒集团总裁《时尚》社长兼总编辑 吴泓中国人形象改变从穿衣戴帽开始。

——中国服装协会会长 杜钰洲一条领带虽小，但要是不合适，可能就要跟着换衬衫、换皮鞋。我不想为了一条领带把一身衣服都换掉。

——上海盛大网络发展有限公司董事长 陈天桥礼仪涵盖你的修养，修养提升你的身份，身份决定你的事业，事业改变你的命运。

——五大洲科技（北京）有限公司总经理 柴逸芳《改变你一生的形象准则》这本书，继承了中国文化的精髓，把阴阳元素融入到形象理论和实践中并加以辩证创新，创建了具有中国特色的形象成功新概念和新系统！

——美国世界传统医学科学院博士、中医教授 刘毅王云给我们作的“奥运风采”形象礼仪培训通俗实用，亲和力强，让我们耳目一新，收获很大！

——全国政协机关妇委会主任 万宝霞

<<改变你一生的形象准则>>

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>