

<<女人靠外表>>

图书基本信息

书名：<<女人靠外表>>

13位ISBN编号：9789571352015

10位ISBN编号：9571352012

出版时间：2010-5

出版公司：時報文化出版企業股份有限公司

作者：枝口玲己

页数：176

译者：楊明綺

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>

<<女人靠外表>>

前言

「人不是看外表，重要的是內涵！

」抱持這種觀念的人而言，本書書名《女人靠外表》多少會有點反感吧…… 事實上，人是視覺性動物，百分之八十以上的訊息，都來自外在。

換句話說，無關意識，我們平常絕大部分都是依外在獲得的訊息來做判斷，對人當然也是，所以，「人靠外表取勝」確實沒錯！

但是，這些判斷依據不單只是鼻子高不高挺、眼睛大小、胖瘦等外在條件。每個人的喜好、年齡、職業、價值觀、時代背景、國別、生活環境，以及時尚感等，都會因時因地而有所改變，沒有一定的判斷標準，因此，只憑外貌就要做出判斷，並非易事。

「外表」真正的意義和本質，在於解釋並推斷視覺所獲得的訊息。

也就是說，根據物體投射於視網膜上的位置、深度、動作、形狀、顏色、質感等這些空間與形態所構成的視覺訊息，加上情感、記憶及想像力等所構成的印象，才能算是「外表」。

看到包著紅色包裝紙、繫著綠色緞帶的禮物，會讓人聯想到聖誕節；手掌大小、繫上金色緞帶的黑色禮盒，會讓人覺得很高級，是吧？

人們會從顏色、形狀、大小、質感與深度等視覺元素，憑藉記憶、經驗和想像力，衍生出情感及偏好。

另一方面，面對初次見面的人，明明尚未交談，就覺得對方「很恐怖、很難搞的樣子」，或是「感覺挺溫和坦率」，這又是怎麼回事呢？

有時，這是因為對方的長相和體型讓你聯想到某個認識的人，依據過去的經驗訊息，才誘導出這般情感。

然而，大部分情況都是憑第一眼印象、氣氛，以及對方的表情、身上穿戴的東西，像是衣服等來判斷，不是嗎？

別忘了，當你在評斷對方給你的印象時，對方也正在評斷你。

因此，第一印象非常重要，它決定了之後的發展。

想要達到「第一眼就OK！

」的成效，就要懂得掌控自己給對方的印象。

在本文一開頭就提過：「人靠外表」，這也是本書要傳授的重點。

接下來的內容將提供許多技巧，例如：如何在職場上讓人覺得妳是個能幹的女人？

如何讓對方覺得妳既溫柔又可愛，成功擷獲對方的心？

善用視覺訊息所獲得的共同印象，是輕鬆掌控他人對你的印象的方法，也就是以「外表」做為武器。

雖說如此，但畢竟改變長相、體型和習慣動作都不是件容易的事，所以，不妨先從穿著打扮下手吧。

這時，最關鍵的要素就是「色彩運用」，建議可以從平常自然映入眼簾的顏色開始聯想，著手進行。

顏色可說是最能迅速予人強烈印象的一種非言語溝通方式，也能用來表現一個人的想法與情感。

顏色有著各種意義和作用，不單予人視覺上的印象，所激發的聯想，還能誘導出各種情感與氣氛，讓我們不需言語便能傳送或接收訊息。

顏色亦具有左右「外表」印象的力量，透過本書，你可以瞭解各種顏色所具備的能量與效用，巧妙運用顏色來打造自我。

顏色當然也會透露許多訊息，不妨試著將其視為一種策略，靈活運用於工作、戀愛和溝通等各方面吧！

希望藉由本書，能好好磨練你的「外在力」，讓人生更加多采多姿。

<<女人靠外表>>

内容概要

想讓喜歡的人看見妳的清新自然？
水藍色是必勝色！
想順利贏得提案？
深綠套裝配白金首飾是絕佳組合！
老是煩惱減不了肥？
把餐具全都換成藍色吧！
掌握各種顏色代表的特性和語言，妳可以巧妙變身展現自我魅力，也能聰明讀心看穿他人本色，為妳的愛情、工作與人際關係更添一份順遂和幸運！
對方從外表展現出來的色彩特質，是讓妳快速掌握溝通關鍵的利器。
因為讀心術看不到的，顏色全告訴妳了！
面對喜歡掌握主導權的紅色：避免正面衝突，才能和平相處。
面對自尊心高的黃色：偶爾吹捧一下，是促進彼此關係的秘訣。
面對酷酷的藍色：表現妳的信賴，自然能贏得好感。
面對神秘的紫色：認真傾聽，給予評價，會讓他多注意妳幾分。
面對保守的黑色：尊重與認同，是建立交情的基本態度。
每個人喜歡的顏色，會自然而然呈現在自己的裝扮和生活中，成為隱形的心理符碼，讓我們洞悉對方的真實性格與想法。
同樣地，我們也可以善用色彩所散發的心理影響力，根據不同場合打造理想的自我形象，以提升人緣與人脈。
日本知名心理分析家枝口玲己，長期為各大企業與各領域專家提供諮商服務，在本書中，她以人際關係中最重要的第一印象為切入點，說明不同色系的裝扮，甚至是個人偏好的配件如傘、錢包、手機或記事本等，將透露出什麼樣的心理特質，教妳看懂「外表」所說出的「真心話」，並進而知己知彼，針對各種特定情境的心理需求，靈活運用色彩和造型的魔力，讓自己變成強運的女人！

<<女人靠外表>>

作者简介

枝口玲己 (Reiko Eguchi) 臨床心理諮商師 (財團法人日本臨床心理諮商協會臨床會員)、產業諮商師 (社團法人日本產業諮商師協會資格認定)、色彩治療師 (英國Aura Light社資格認定)、NLP masterpractitioner(美國NLP協會資格認定)。

曾任設計學校講師及攝影師 (報導藝術), 進修藝術治療、臨床心理、催眠療法等相關課程後, 又於NY Ackerman研究所進修關於家族療法的課程。

之後再於舊金山SAYBROOK研究所進修人格心理學, 並加入麥可赫特博士主持的研究小組, 完成「短期諮商」課程。

目前擔任諮商師, 對象為各大企業經營者、各領域專家, 以及專業顧問等人士。

此外, 亦從事個人諮商服務, 並以心理分析評論家身分受邀參與電視綜藝節目的演出, 同時也是心靈健康與美之研究所Calix的首席諮商師, 還曾與SoftBank及Pantone合作, 親自主持分析二十種手機顏色的合作案等。

「Calix」(心靈健康與美之研究所) 楊明綺 東吳大學日文系畢業, 赴日本上智大學新聞學研究所進修, 目前專事翻譯與文字編輯工作。

譯作有《一個人的老後》、《在世界的中心呼喊愛情》、《女性身心醫學百科》、《無壓一身輕》(以上均為時報出版)等。

<<女人靠外表>>

书籍目录

【前言】用色彩決定妳的第一印象 枝口玲己第1章 看顏色決定第一印象 紅色：散發熱情與激情
黃色：獨立，作風中立 藍色：職場裡的和平主義者 綠色：重視協調與均衡感 橘色：宛如陽光般的溫暖 粉紅色：自戀的戀愛少女 紫色：高貴神祕，不易掌握 白色：潔白純真，意志堅定 黑色：習慣將一切深藏於心 金色：富裕與榮譽的象徵 銀色：充滿知性魅力【Columm】婚紗的起源居然是黑色禮服第2章 從隨身物品解讀個人性格 最貼身的物品：皮夾 雨天的小道具：傘 時尚感勝過實用性：眼鏡 華麗的象徵：首飾 最常被忽略的單品：鞋子 展現多變風貌：手機和手機吊飾 專業的必備形象：記事本【Columm】獲得勇氣與自信的彩妝魔法第3章 色彩心理大作戰戀愛篇
以華麗裝扮吸引一板一眼的公務員 以女強人形象征服個性積極的業務員 光鮮亮麗的裝扮最能吸引電子新貴 萬人迷的藝人偏愛傳統女性 忙碌的大眾傳播業，抗拒不了溫柔的攻勢 以溫柔婉約的氣質吸引知性派菁英份子 用熱情的心融化形象冷靜的醫生 以華麗兼具務實的特質，迷惑個性多元的銀行員 營造第一次約會的完美印象 掌握聯誼機會主動出擊 用色彩傳達愛意，挽回情人的心 錯過愛情，讓人更加倍亮麗 婚禮是認識理想對象的好機會 巧妙活用色彩，激起對方求婚的念頭 以溫柔名媛的氣質留下好印象 最後的約會要表現得乾脆瀟灑職場篇 以新鮮人的主流色贏得工作機會 高層主管歐吉桑都偏好暖色系 以眾人眼中能幹的女強人為目標 用沉穩的色調推成功一把 平息對方怒氣是道歉的首要目的 以明亮的顏色重振情緒能量 工作晚宴的聰明打扮要不失專業度 生活篇 同學會的裝扮重點在展現年輕貌美 以愉悅心靈的顏色享受美妙的音樂會 探病的裝扮首重柔和色調 以亮麗的色彩點綴灰濛濛的雨天 安定心神的色調能療癒疲累的心靈 改變居家裝潢，遠離失眠的痛苦

<<女人靠外表>>

章节摘录

藍色：職場裡的和平主義者 關鍵字 和平、誠實、順從、溝通、平靜、重視精神層面
一提到藍色，便會讓人聯想起大海、天空等自然美景。

歐洲人認為藍色是母性之色，被藍色深深包覆時，心情自然會平靜下來，可說是一種療癒色。

事實上，藍色具有刺激副交感神經的作用，肌膚一感受到藍色，血壓便會下降。

藍色的作用和紅色迥然不同，會使體溫降低，呼吸心跳和緩，鎮定情緒，也就是「cool down」。
的效果 換句話說，藍色具有使人冷靜，安撫情緒的力量。

此外，藍色也是比較內斂、不喜張揚、蘊含許多精神層面意義的顏色。

可說是厭惡爭權奪利、追求和平主義的代表色，也是世界上最多人喜歡的顏色。

藉藍色的能量展現自我優點 藍色代表的基本性格，是「誠實」與「崇尚和平主義」，意指心緒沉穩，個性認真，不喜歡爭權奪利。

不少上班族的西裝，尤其是年輕世代多偏好藏青色的原因，主要是希望藉由藍色系的色調，讓客戶和上司感受到自己踏實誠懇、忠心順從的一面。

一身藍色裝扮的人，想傳達給人的印象是冷靜沉著、酷酷的感覺。

不少人會藉由藍色塑造個人風格，雖然自戀，卻不令人討厭。

和這類型的人接觸時，要讓其感受到你對他的信賴，這麼一來，便能贏得好感。

要是抱著敷衍心態，會讓他們有種被耍的感覺，馬上和你疏遠。

而且，在彼此誤會尚未化解前，還是別勉強求和比較好。

藍色色系相當廣泛，從藏青色到土耳其藍、水藍色等，依明亮度不同，所呈現出來的感覺也不一樣。

喜歡藏青色或深藍色等藍中帶點黑的人，通常個性比較頑固保守，不擅與人交際。

相反地，喜歡土耳其藍和水藍色等藍中帶點白與黃、偏向明亮藍色系的人，個性較為坦率天真，希望自己在別人眼中看起來很年輕。

不過，一身藍色裝扮也會予人難以親近的感覺，就像穿了件鎧甲，壓抑住內心豐富的情感。

但相對地，和這類型的人相處，也可能因為一個機緣，而瞬間拉近彼此的距離。

一旦和個性誠實的他們建立「信賴關係」，便有可能維持一輩子。

要特別注意的是，不少將工作擺第一的上班族，只是習慣藉由一身深藍色系裝扮來展現自己誠實的優點，不見得是真的喜歡藍色。

譬如有些人只是想活用一點小配件，展現輕鬆的一面。

這時最好確定對方是懂得擅用藍色，還是真的適合藍色，否則被其外表所騙，到頭來吃虧的還是自己。

想減肥，把餐具換成藍色吧！

藍色系裝扮是征戰商場最好用的顏色之一，能夠給人信賴感，所以進行重要談判或簽約時，藍色往往是最多人選用的顏色。

另一方面，想掩飾內心情感、裝酷，或是需要冷靜判斷事情時，藍色絕對是最適合的顏色。

這麼說來，二〇〇六年夏天，在甲子園大放異采的早稻田實業高中齋藤投手，在比賽中慣用的手帕也是藍色的。

雖然他應該是不是刻意選擇藍色，不過藍色的確能幫助他在球場上冷靜地投出每一球。

最後再告訴大家一個小秘密，由於藍色會讓東西看起來冷冷的，所以搭配食物時，會讓食物看起來又冷又硬。

換句話說，當盤子或桌巾等都是藍色系時，料理感覺上看起來就不是那麼好吃，食慾自然會降低不少。

建議老是煩惱無法順利減重的人，不妨運用這種特性，嘗試將餐桌布置成藍色系吧！

<<女人靠外表>>

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>