

<<成功者私藏的36招>>

图书基本信息

书名：<<成功者私藏的36招>>

13位ISBN编号：9789866998959

10位ISBN编号：9866998959

出版时间：商訊文化事業股份有限公司

作者：陳麗卿 著

页数：165

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>

## <<成功者私藏的36招>>

### 前言

作者自序 在工商時報寫作專欄已有十年，心中有無限的感恩：感謝工商時報給我機會寫作專欄，原以為專欄屬於短期性質，沒想到一晃眼就是十年，且之間從未間斷。專欄的內容，既能與我本身的專業及教學相互輝映，又能提供我以文字的方式，精煉自己的思緒，更能讓我把從國外帶回來的「形象管理」概念做一個反芻、整理與修正，然後分享給更多的讀者，這是一件多麼有意義的事。

並感謝王克敬小姐的推薦，惠國兄的邀請，讓我得以將這些日子以來的專欄作為藍本，彙集成冊呈現在大家面前。

許多人誤以為「形象」只強調外在，其實外在與內在是相互依存，外 = 內，內 = 外，兩者是互通的。

外在固然無法展現內在所缺乏的東西，但內在如果沒有外在的加持，也顯現不出深藏的實力。

就如同畫家唯有擁有精湛的繪畫技巧，才能勾勒出靈魂深處的感動。

「形象管理」的技巧就如同是畫家的繪畫技巧，是一個將內轉外的工具，做好形象管理，可以將一個人的能力轉為效能，讓你原先就有的充實內在，轉化成「看得見的專業實力」，幫助你在職場上更有機會「一展長才，為人服務」。

非肢體語言學家Albert Mehrabian教授的7/38/55定律指出：訊息的傳遞，包含了7%的「語言內容」、38%的「聲音」（說話的語調、聲音的抑揚頓挫、聲音表情是否豐富有趣...）及55%的「非語言」（手勢、表情、外表、妝扮、肢體語言及儀態等視覺性訊息），所以過去認為「埋頭苦幹，終會得到揮灑的舞台」的觀念，應該被調整。

《商業週刊》曾報導，由華裔學、商、藝術界領袖組織「百人會」（Committee 100）的調查結果顯示，在《財星》（Fortune）五百大公司中，只有1%的亞太裔董事，但以人口比率來看，亞太裔的人口占美國人口的比率卻高達4%。

為什麼亞太裔在大公司董事會中人數極少？

這份報告指出，原因在於亞太裔「不顯眼」。

一些白人權貴人士對亞太裔刻板印象是「沈默的工蜂」，缺乏領導與展現自己的技巧。

《今日美國報》則分析，這是因為亞太裔從不積極推銷自己，或爭取董事職位，僅謙虛地希望自己努力工作能被發覺的結果。

何止是身在美國的亞太裔，絕大多數的華人，都秉持著謙遜的美德，努力充實內在；而我也觀察到華人的內在也的確大大的優於外在。

不過，這是個包裝的時代，好比任何產品在包裝尚未完成之前，再好的行銷通路都是枉然；藝人再有天份，若沒將歌聲、舞蹈...等天賦化為令人炫目的才藝，再加上外觀的適度造型之前，經紀公司也不會冒然同意他們公開表演。

在現在社會裡，每個人都應該把自己當成一個企業來經營，一個產品來包裝，讓自己更「表裡如一」，透過外在形式讓自己真正的力量展露出來。

專業的「形象管理」和穿衣打扮是不一樣的。

一般的穿衣打扮在乎穿得漂不漂亮、好不好看，而「形象管理」除了漂亮好看之外，更要跟你的生涯規劃結合。

換句話說，融合了個人特色與生涯規劃的形象管理，能夠整合你的人格特質，並引導出你內在更強大的力量，將你推往期待的人生之路。

透過形象管理的學習機制，人們能夠懂得如何因時、因地、因人，打扮出最合宜的模樣，說出最得體的言語，並且進一步的「展現你自己」。

如此「將自己行銷出去」的智慧，最終將凝聚成「擁有成功」的力量，一種對自己全然瞭知、一種能掌握自己、充滿自信的成功！

## <<成功者私藏的36招>>

### 内容概要

以生動簡單的故事與時事說明如何塑造成功且良好的形象，並注意到服裝儀容、口語溝通、禮儀與肢體表達等細節的重要性。

注重細節是一個人成功的要素之一，因為成功的人明白經由某些細處的改變，能夠帶給人截然不同的觀感。

例如，裕隆汽車的董事長嚴凱泰先生就因為穿上配合他身份地位與身形樣態的armani西裝，而為自己打造了領袖魅力的光環。

又美國總統歐巴馬在大選期間，穿著深色西裝搭配白襯衫，且不繫領帶，成功展現親和力，順利取得群眾共鳴。

這些細節也說明了我們形象中的蝴蝶效應。

蝴蝶效應出自於出自1972年麻省理工學院教授、同時也是氣象學家的Lorenz發表論文的專有名詞，他提出：「在巴西，一隻蝴蝶輕拍翅膀，然後帶動更多蝴蝶跟著一起輕拍翅膀。

最後將有難以計數的蝴蝶跟著一同振翅，其所產生的氣流變動，可以導致一個月後在美國德州發生一場龍捲風。

」亦即「蝴蝶效應」的發生來自事物間的相互依賴性，在某個體系中，微小的騷動，會觸發另一件事，雖然開始時不易察覺，最後卻可能會帶來巨大的影響。

氣象如此，社會亦然。

而成功人士優於一般人的功力之一，就在於能否察覺微小徵兆，並做好防範與杜絕措施，防止問題擴大並加以根除。

應用在「形象管理」上，其意義是，無論穿著或一個自認為無傷大雅的小動作，假使沒有及時被修正，就會像滾雪球般，對自己帶來意想不到的負面傷害；好的形象只要正確引導，個人化的專業品牌就會愈擦愈亮！

倘若你想在職場發光發亮，佔有一席之地，專業的形象管理是必須的。這也是此書所要傳達的內容。

## <<成功者私藏的36招>>

### 作者简介

陳麗卿 一個美麗而優雅的女人。  
一名親切又專業的老師。  
一位成功且傑出的女企業家。  
她擁有美國亞利桑納大學織品服裝碩士學位，曾任美國紐約服裝設計師，創建Zoe Rao品牌。  
在形象管理部分，出版過十餘本書，亦在《工商時報》、《美麗佳人》雜誌撰寫專欄，2004年榮獲中國百大女企業家，現為輔仁大學形象管理兼任講師、外交部服裝禮儀特約講師、陳麗卿形象管理學院負責人。

## <<成功者私藏的36招>>

### 書籍目錄

- 推薦序自序Ch1. 服裝儀容FOR HIM為自己做好廣告:Sense與Taste第1招 注重腳底的品味, 襪子 - 黑鞋+白襪?  
Oh!  
My God!  
第2招 好鞋讓你走路有風 - 職場這條路, 誰都想走得久第3招 掌握1/2 的藝術 - 半套西裝怎麼穿第4招 一定要有的五條領帶 - 讓領帶穩住你的臉第5招 欲去還留的鬍子?  
- 男士留鬍注意事宜第6招 勿踩男人12大形象地雷 - 不稱頭的男人沒有說服力成功的人就是不衣樣 - 嚴凱泰FOR HER穿著也講「莫非定律」第7招 雙「B」美女魅力出擊!  
- 女人的雙B 哲學第8招 瘦, 看起來比較俐落 - 這樣穿, 一定瘦第9招 開會的適當穿著 - 認識男性職場穿衣心理學第10招 善用形象加分器 - 印花怎麼穿第11招 讓首飾跟著五官走 - 強調「妳」的品味, 不是「首飾」的品味第12招 尷尬時刻, 展現你的優雅 - 畢生的修煉成功的人就是不衣樣 - 陳敏薰Ch2. 語言溝通 小心形象上的蝴蝶效應第13招 學會溝通的第一步 - 稱呼對了, 才能繼續說下去第14招 商務電話全然溝通 - 隔著電話筒, 也能讓你跟對方打照面第15招 讓簡報投影片成為你的功臣 - 簡報時的「非語言溝通」第16招 幽不幽默, 怎麼說?  
!  
- 幽默語言的潛在危機 / 劉文英博士第17招 把話說得更動聽 - 成功人士的聲音 / 劉文英博士第18招 把話說得更清楚 - 這樣「說」才有重點 / 劉文英博士Ch3. 肢體表達 感性的競爭力第19招 出手有禮, 拒當握手怪客 - 怎麼握手最合宜第20招 注意合「禮」的眼神 - 眼神禮貌三大 check list第21招 人際關係的刺蝟法則 - 拍肩膀, 大有學問第22招 坐對你的開會位置 - 每個位置都有學問第23招 鬆綁你的緊張情緒 - 鬆綁情緒是投緣的第一步第24招 在職場上經營良好兩性關係 - 懂得尊重, 你就是我的姐妹Ch4 形象策略 不流血的穿衣哲學第25招 利用穿著風格整合你的人格特質 - 讓「表裡如一」的你, 充滿魅力第26招 溫和的 leader也能穿出氣魄 - 怎麼穿才夠份量?  
第27招 「品味」決定你的高度 - 這樣就有上流社會的樣子第28招 氣質美女計畫 - 精通除法, 得到好形象第29招 拒絕老氣. 花 YOUNG 百出 - 你想看起來更年輕嗎?  
第30招 拿捏好公司代言人的形象 - 記者招待會怎麼穿?  
成功的人 就是不衣樣 - 看得見的競選策略, 穿著跟著群眾走Ch5 禮儀風範 贏家通吃的關鍵 - 啟動「馬太效應」第31招 熟記老板心中的10項職場禮儀疏失 - 有些傳統不能被打破第32招 這樣介紹, 才對 - 好介紹人五大審視第33招 西餐最常犯的十大地雷 - 你是在吃蘆筍?  
還是吃掉自己的官差?  
第34招 用小費換最佳服務 - 行家一出手, 便知有沒有第35招 提昇你的酒杯禮儀商數 - 飲酒禮儀第36招 行車座位的禮儀 - 別以為每個坐在駕駛座的人都是專職司機成功的人就是不衣樣 - 總統夫人, 國家的品牌代言人 形象管理 行銷自己 - 讓你擁有成功的外表, 還有屬於自己的未來尾聲

## <<成功者私藏的36招>>

### 章节摘录

推薦序：打造良好形象，有方法 / 黑幼龍 （本文作者為卡內基訓練大中華地區負責人）  
透過專業的形象管理，不僅能適度地展現自己，還能擁有自信。

其實，我們在台灣長大的人，特別是40到60歲的人，在服裝儀容上，並不那麼注重，又受到內涵重於外在左右的關係，頂多整齊清潔為要；在語言表達上，也不善於表達，更別說是展現自己的長處了。

在陳老師「成功者私藏的36招」的書中，講到許多服裝儀容、語言溝通、肢體禮儀表達上重要的細節，如西裝解釦時的順序、領帶及皮帶的長短、聲音表情的傳達、

## <<成功者私藏的36招>>

### 媒体关注与评论

陳麗卿老師長期在工商時報撰寫『專業?形象?競爭力』專欄，以深入淺出、溫潤有趣的文字道盡以『外』稱『內』的重要性，廣受讀者好評。

本書將她多年耕耘的好文章集結，供讀者完整詳盡閱讀。

這是一本提升職場競爭力的經典指南；也是您不能錯過的好書。

」 - - 工商時報社長兼總編輯 / 王嶠奇 「好的化妝技巧讓人改頭換面，高超的形象設計則讓人脫胎換骨。

陳麗卿老師科學化系統化的形象秘訣與教育不但改造許多人一生的魅力，更是引領一個人邁向成功的鑰匙。

」 - - 國際彩妝大師 / 朱正生 「在工作場所

<<成功者私藏的36招>>

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>