

<<你的形象价值百万>>

图书基本信息

书名：<<你的形象价值百万>>

13位ISBN编号：9787508630083

10位ISBN编号：7508630084

出版时间：2011-9

出版时间：中信出版社

作者：英格丽·张

页数：352

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>

<<你的形象价值百万>>

前言

自序 你听到多少成功人的故事，但是，用健康身体换来了财富，用挣扎的生命取得了成就，却丧失了生活本身！

超越个人心理学家认为，生命只有两个主要的目的：第一，快乐、幸福；第二，创造成功的生活。

可是，上述残缺的生活是成功吗？

你不禁深思，向自己发问：“难道人生就这么没头没脑地奔波？

”你渴望奇迹、神话般的生活，“如何才能不平庸？

怎样超越生活的压力？

如何才能有无悔的人生？

我们生活的目的是什么？

为什么来到这个世界？

”你处在狂躁的时代，你看到了风云人物，他们的名字和故事占领了媒体，他们让人们羡慕：一夜之间暴发成了亿万富翁，奋斗到了财富排行榜，住在豪宅里，成了媒体关注的焦点，拥有至上的权力，能掌控、支配着别人的命运。

你无法否认这不是成功，但是，你不局限于成功的局部、外表、有限、片面、暂时的现象。

你渴望获取财富、取得成就，但是，生命有更伟大的意义。

追求意义是人生的另一个基本需要，得不到满足，生命就残缺不全。

你处在前所未有的时代，你洞悉到还有更高的成功，那是完整、圆满、宽广、深邃、高瞻的成功的生活，而不是残缺不全的成功碎片。

你渴望不是用疾病的身体，不是用伤痕累累的心灵，不是用卑鄙的手段，不是用良知的丧失，不是用婚姻破碎，不是失去心爱的人，不是成为阴谋家来换取成功。

你渴望幸福的生活，喜悦的心情，乐观的态度，丰富精彩的生活，生命能量尽情地释放，像是光芒四射、灿烂的阳光。

你要实现“完整、全方位的成功生命”！

顾名思义，“完整、全方位”的成功，意味着不是单一的、隔离的、分离的。

你不仅要在物质世界取得成就，还有和谐的社会关系，高度的生命视野，在生活中发现并释放你的潜力，实现生命独有的价值。

内在，你安详、无惧、充满了自信；外在，你取得了应该取得的成就。

你不遗憾自己没有成为盖茨、巴菲特，你是独一无二的，没有人能够取代你！

赫胥黎曾经说：“生命很平淡，我们每个人的财富和幸福都取决于我们是否知道这场游戏的规则，而这个规则似乎要比下棋更加复杂和深奥！

”成功的生活也如同下棋一样，不懂得规则，就不会下棋。

而有关生命成功的知识是我们最需要的，却是现代主流的学校不能教给我们的。

你猛然觉醒，时光一去不返，还在用失败、挫折、痛苦换取经验。

可是，谁还愿意用更多的磨难换取觉醒？

你应该有强烈的紧迫感，你要用知识、智慧推动你生命的全方位成功。

你发现，实现全方位的成功的人生包含了两个规则：社会游戏——寻求物质财富；心灵游戏——修炼精神财富。

一旦掌握这个游戏的规则，就能取得全方位的成功。

成功也爱以貌取人，它只会喜欢那些穿着得体、热情友善、真诚自信的人，而厌恶那些穿着邋遢、刻薄无礼、虚伪自卑的人。

成功人士的风格反映在外在形象，内在的品质、才能和信念也要通过外在的形象、举止来展示。

就在举手投足间，你可能取得了人们的信任，也可能与成功失之交臂——因为，没有一个人愿意让一个形象糟糕的人承担重任。

形象有一些固定的“潜规则”，升级版《你的形象价值百万》包含了成功形象设计的所有智慧和内容——从视觉、听觉、嗅觉到感觉，从服饰、沟通交流、生活方式、个人气质、商务礼仪、艺术品位到

<<你的形象价值百万>>

个人风格，让你建立起成功优秀的商业形象和社会形象。

它试图表达“你的形象价值不止百万”，此书将助你完成从平凡到优秀、从优秀到卓越的成功跨越！

<<你的形象价值百万>>

内容概要

全方位成功2.0升级版《你的形象价值百万》保留了优秀的形象设计智慧，还最新阐释了“成功三大商数”，提供了简单有效的“全方位成功三环模式”：1.遵循形象“潜规则”，赢得视觉上的成功；2.培养高度情商，建立成功的人际关系；3.目光向内，触摸灵魂，塑造整体生命观。此书将助你完成从平凡到优秀、从优秀到卓越的成功跨越！

<<你的形象价值百万>>

作者简介

英格丽·张，国际顶级星相与形象设计大师，成功形象设计类图书一流畅销作家。

美国辛西那提大学，城市规划硕士 加拿大滑铁卢大学，环境工程硕士 天津大学，历史学硕士、自动化工程学士

英国CMB形象设计公司咨询师

加拿大形象设计所商务形象管理师

英国欧洲催眠学院催眠理疗师 英国职业星相学会会员 天津大学管理学院客座教授

横跨欧、美、亚的国际形象设计大师

生活横跨欧、美、亚三大洲，在西方系统地接受了商业形象设计与管理的训练，曾获得加拿大国际形象设计所“商务形象管理”咨询师证书、英国CMB形象设计资格证书，任CMB形象设计咨询师。

星象及心理咨询专家

中国第一位心理星相学家，对沟通心理学、心理星相学、催眠理疗、灵魂商数等方面有很深的造诣，耗费7年心血创作的心灵修炼作品即将面世。

个人成功咨询师

英格丽深刻了解西方的商业文化和成功理念以及个人内在潜力开发为成功带来的机遇，为中国读者奉献个人发展系列丛书，从形象设计、心理学以及精神世界的提升等独特视角寻求成功的智慧和人生的哲理，为个人成功提供最有效的形象设计，被读者誉为“人生的导师”、“心灵的导航师”。

英格丽的地盘：

<http://blog.sina.com.cn/ingridstar>

<http://weibo.com/ingridstar>

<http://t.qq.com/ingridz>

（您有任何关于个人形象及成功的困惑，随时@英格丽·张。

）

<<你的形象价值百万>>

书籍目录

推荐序

自序

开篇

形象到底是什么

大多数不成功的人之所以失败是因为他们首先看起来就不像成功者。

再者，他们看起来就不想成功，或者根本不知道什么是成功，或者当成功的机会到来时，他们不知道如何把握成功。

如果我之所以看得比笛卡尔等人要远一些，那是因为我是站在巨人肩上的缘故。

知识由于相同，无知则由于相异。

谁是最该注重形象的人

生命是很平淡的，我们每个人的财富和幸福都取决于我们是否知道这种游戏的规则，而这个规则似乎要比下棋更加复杂和深奥。

能使愚蠢的人学会一点东西的并不是言辞，而是厄运。

我不是为天才讲课，他们自己会给自己闯出道路来的。

我也不是为傻瓜讲课，为他们不值得花这么大的力气。

我是为那些水平中等并想把自己培养成将来能胜任工作的人讲课的。

我不是教哲学，而是教人们哲学地思考。

百万形象，开启你的亿万人生

从哪个学校毕业，不能决定他们就有多好！

简历并不能告诉你所有你想知道的。

没人注意你，你也别想继续向上升。

人是可以“貌”相的，一般来说，他的“貌”可以部分或大部分看出他是一个怎样的人。

气质篇

第1节 看起来就得像个成功者

事业的长期发展优势中，视觉效应是你的能力的9倍。

形象如同天气一样，无论是好是坏，别人都能注意到，但却没人告诉你。

我们牢固树立的自我形象实际上决定着我们将来会变成什么人物。

伟大的人是自己理性形象的扮演者。

如果你看起来像你护照上的照片，你最好别四处旅游。

第2节 没有自信就休想成功

不是因为这些事情难以做到，我们才失去信心，是因为我们缺乏自信心才使这些事情难以做到

<<你的形象价值百万>>

你必须相信不可能是可能的。

你认为你“能”还是“不能”，你都是正确的。

第3节 你还不是比尔·盖茨，所以就得注意形象
他们不需要服从条例，他们已经到达了巅峰。

那些极其富有、成功和古怪的人，并不在意自己留给人们的形象，但我们中的大部分人却不能不在乎外界如何看待我们。

第4节 你没有第二次机会留下第一印象
这是一个两分钟的世界，你只有一分钟展示给人们你是谁，另一分钟让他们喜欢你。

只有留给人们好的第一印象，你才能开始第二步。

第5节 形象决定你的社会阶层
中上层阶级，一个有钱、有趣味、喜欢游戏人生的阶级。
所有比这个阶层低的阶级，都渴望成为中上层阶级。

成功的着装就是要达到中上层阶级的良好品位和外观。

你应该像个公爵夫人那样思考，像个公爵夫人那样行事，像个公爵夫人那样说话——粗俗的语言只能够让你留在贫民区。

无论你做什么，保持你的外表。

第6节 你对谁热情，谁就喜欢你 热情能增加个人魅力
热情是能量，没有热情，任何伟大的事情都不能完成。

世界上的一切，都在上帝的统治之下，都在热忱的年轻人的手上。

人们用三个概念描述成功的领导者——性格、能力、形象。

热情带来机会，活力使机会得到充分利用。

如果你想满腔热情，那就热情地行动起来吧！

热情像一股神奇的力量，吸引着人们。

服饰篇

第1节 你就是你所穿的
服装建造一个人，不修边幅的人在社会上是没有影响的。

服装是视觉工具，你能用它达到你的目的，你的整体展示——服装、身体、面部、态度为你打开凯旋、胜利之门，你的出现将向世界传递你的权威、可信度、被喜爱度。

<<你的形象价值百万>>

无论你做什么，保持你的外表。

那些穿着不合身的化纤西装、陈旧的衬衣和戴色彩艳丽领带的人，没有机会走到公司的高层。

只要穿穿布鲁克兄弟（美国名牌西装），就能学会如何不让自己穿得难受。

第2节 假装你有，直到你真的有！

如果你穿得好，看起来漂亮，你的生活不需要目的。

形象意味着一切。

第3节 男人的形象就是家庭的财富

时装是如此难以让人忍受的丑陋形式，以至于我们每6个月就要改变一次。

两种女人可以毁掉丈夫的形象：一种追求时尚；一种力图节俭。

第4节 领带——男人的自我宣言

学会系好领带是男人生活中最严肃的一步。

领带是男人的概念和风格，是男人全身唯一最能表达自我的工具。

我每天都能看到男人们根本不知道如何挑选领带。

第5节 你的鞋袜告诉别人你的诚信度

永远不要相信一个穿着旧皮鞋和不擦皮鞋的人。

低头看看他脚上穿的，就知道他真实的身份。

第6节 休闲服其实不休闲

去掉西装夹克和领带后，董事会的竞争并没有停止。

服装往往可以表现人格。

好品位是无法替代的。

第7节 配饰细节比银行账号更有说服力

区别一个人与动物的是他的配饰能力。

通过鉴别他的配饰，我们就能知道他的真实身份。

第8节 魔鬼藏在细节中——剪掉你的鼻毛

对于将军或政治家来说，如果他们只注意大事而忽略小节，他们的结果也不会更好；如果没有小石头，大石头也不会稳稳当地矗立着。

整洁是一种地位标志，因为保持整洁总要花费时间和金钱。

<<你的形象价值百万>>

好习惯是一点一滴积累起来的，然而这本身并非是小事一桩。

我们的自我形象和我们的习惯往往相互依存，改变其中的一个你就必然会改变另一个。

第9节 穿着不得体的女人没有前途

没有女人应该穿着性感的服装去上班。

穿着不当和不懂得穿衣的女人永远不能上升到管理阶层！

研究证明，穿着得体虽然不是保证女人成功的唯一因素，但是，穿着不当却足以导致一个女人事业的失败！

沟通篇

第1节 首先，让你的嗓音富有魅力

99%的人不能出类拔萃是因为他们忽略了对嗓音的训练，他们认为这种训练不具有任何意义。

声音是人们交流中最有力的乐器。

第2节 闲谈的艺术——“社交润滑剂”的秘密

语言最能表现一个人，你只要一张口，我就能了解你。

做每件事、说每句话都要注意到，你每时每刻都有可能因此而结束你自己的生命。

愚蠢总是在舌头跑得比头脑还快时产生的。

第3节 别让你的舌头变成永动机——听比说更重要

不要让你的舌头超越你的思想。

大自然赋予人一条舌头和两只耳朵，为的是让我们多听少说。

大音希声，大象无形。

第4节 公众讲话是展示才能的关键时刻

一个好的演讲者和糟糕的演讲者的区别是能否让听众舒服地入眠。

我花三个星期准备一个即兴演讲。

第5节 别人正在电话中“听”你的形象

良言一句三冬暖。

笑起来，让你的声音在电话里传达笑容。

第6节 你喜欢我，我就喜欢你

我们只对那些对我们感兴趣的人感兴趣。

你教给人们对待你的方式。

<<你的形象价值百万>>

什么事情最容易——向别人提意见。

身体语言篇

第1节 一次握手就是一场哑剧——别让人握着你“死鱼”般的手
握手是陌生人的第一次身体接触，这五秒钟意味着经济效益！

第2节 像亿万富翁那样走路
我相信一个站立得很直的人的思想也是同样正直的。

艺术的目的是不是要去表现事物的外貌，而是要表现事物的内在意义。

你用什么语言也无法表达你没有的内容。

第3节 你的笑容价值百万美元
人是能够笑的动物。

一个人脸上的表情比他身上穿的更重要。

没有光彩笑脸的人，永远不会成为灿烂的明星。

第4节 眼睛比舌头更能表达
眼睛如同我们的舌头一样能表达，只是它的优势不需要任何词典，就能被全世界所理解。

眼窝、眼睑、虹膜、瞳孔组成了一台包括舞台和演员在内的完整的戏。

眼睛是心灵的窗户。

第5节 不要光看外表 修养举止区别人
要考虑证据，没有再好的原则了！

一个穿得好的人并不出众，他的优雅让他脱颖而出。

穿得好，但却无处可走。

温文尔雅的举止，更富有人情味，所以也就更具有男人气概。

你永远看起来不像你不是的那种人，绅士的修养并不在你的穿戴。

第6节 相由心生——你无法包装你的心灵
人的自然美与外在的修饰是浑然不同的。

破山中之贼易，破心中之贼难。

“爱”是结合、和谐、一致的力量；“恨”是分离、不和、斗争、冲突的力量。

宁静致远。

欲求宁静，贵在养神。

<<你的形象价值百万>>

礼仪篇

第1节 你在品味食物，别人也在品味你

在餐桌上的表现可以推测你在董事长面前的表现。

你如何进餐，你的礼节，你与刚认识的人如何交往，你如何在特定的环境中表现，都最能说明你这个人。

虑如何才能生活得高尚，却只考虑如何才能长寿。

体操和音乐两方面并重才能够成就完全的人格。
因为体操可以锻炼身体，音乐可以陶冶情操。

没有品味的人永远不能够改变自己最初所属的社会阶层。

我们与谁在一起吃饭，比我们吃什么更为重要。

尾声

建立成功三环模式，收获全方位成功

成功，是在努力地去做，不是在于获取，在于尝试，不在于最后的胜利！

世界上最聪明的人，是懂得如何能够幸福的人！

我们老得太快，而聪明得太晚！

做我们自己，实现我们可能实现的自己，这就是生活的终结！

百万形象之资本——诚信是你最大的形象工程

我们的想法决定着这个世界。

如果我们能改变我们的思想，我们就能改变这个世界。

我们要做自己希望在这个世界上看到的那种人。

让自己成为一个诚实的人，这样你也许就可以确信，世界上少了一个无赖。

商场上没有模糊的诚实，一件事不是对就是错，不是黑就是白。

成功内参——提高形象的7种方法

如果你想学会吹笛子，就该练习吹笛子。

参考资料

<<你的形象价值百万>>

章节摘录

<<你的形象价值百万>>

媒体关注与评论

这本书帮助你在外表上至少像你属于的那个阶层应该像的人。

——《中国企业家》这是一本关于职业人员如何懂得修理好个人边幅的有用之书。

——《时尚》在这个世界上，你两个选择：要么不修边幅、自由自在、永远别想出人头地；要么就看这本书。

——《虹》形象设计——成功的必要修炼！

她揭示了为什么要注重形象设计以及如何在日常生活中塑造自己的成功形象。

——《文汇读书周报》这是一本启迪成功的智慧书，是帮助白领们打开成功之门的一把金钥匙。

——《中国报刊博览》

<<你的形象价值百万>>

编辑推荐

《你的形象价值百万》编辑推荐：超级畅销“成功形象设计”经典之作全新升级！
上市5年，引领“价值百万”概念跟风狂潮；全方位成功2.0升级版重磅上市！
全新解密成功三大商数，精心打造成功三环模式！
外环（智商） 树立成功形象；中环（情商） 建立人际关系；内环（灵商） 实现成功完满人生！
神秘作者高调回归，千万粉丝终于得以与大师面对面！
作者低调隐居国外20年，拒绝无数媒体专访，作者缘何高调回归？
2012世界大变局，如何维系你的财富，如何赢取下一个百万？
国际顶级星相与形象大师抽丝剥茧、全新解读！

<<你的形象价值百万>>

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>