

<<赢在形象力>>

图书基本信息

书名：<<赢在形象力>>

13位ISBN编号：9787540754990

10位ISBN编号：7540754990

出版时间：2012-1

出版时间：漓江出版社

作者：李昀

页数：212

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>

<<赢在形象力>>

内容概要

作为华人世界最知名的形象管理大师，李昀老师20年来一直从事形象管理的工作，并且开创性地将吸引力法则引入形象管理：一个想成功的人，先要相信自己就是成功者，必须先将自己装扮成自己心目中成功者的样子，包括衣着、谈吐、礼仪等，以自己最好的状态与人接触，一定能够获得更好的机会，获得更多的肯定，如此良性循环有助于提升自信，完胜职场，《赢在形象力》将成功吸引到你身边。

<<赢在形象力>>

作者简介

李昀，华人世界形象管理大师，海峡两岸最资深形象顾问。
毕业于台湾大学，美国印第安纳大学教学系统科技博士生。
曾任教台湾中山大学，出版《形象决定未来》《围所欲围》等形象管理专著6本，举办形象讲座与培训逾千场。
现担任AICI国际形象顾问协会北京分会副主席、风采形象学院首席培训师。

<<赢在形象力>>

书籍目录

- 自序 发现成功之钥
- 前言 形象与吸引力法则
- Part 1 新世纪的形象管理
 - 1 形象管理的四个阶段
 - 2 大形象力
- Part 2 先穿得像
 - 1 女士职场服装简介
 - 西装与外套
 - 大衣外套
 - 裙子
 - 裤子
 - 针织衫
 - 衬衫
 - 连衣裙
 - 内搭
 - 女装单品正式度一览表
 - 2 男士职场服装
 - 西装
 - 西裤
 - 衬衫
 - 领带
 - 男装单品正式度一览表
 - 3 个人色彩识别
 - 个人色彩分析
 - 变色方案
 - 色彩搭配技巧
 - 男装V区搭配
 - 色彩与沟通
 - 4 身材修饰与自信展现
 - 身材轮廓修饰
 - 身材细部修饰
 - 装扮扬长技巧
 - 男士身材修饰
 - 5 职场服装风格分类
 - 职场装扮风格测试
 - 色彩人格分析与服装风格
 - 职场服装四大风格
 - 6 职场配件
 - 女士职场配件
 - 男士职场配件
 - 7 个人仪容修饰
 - 皮肤保养
 - 化妆
 - 头发
 - 身体毛发处理

<<赢在形象力>>

手与脚

牙齿

气味

8 商务场合着装规范

商务场合着表演变三阶段

商务着装的类型

商务休闲着装原则

9 社交场合着装规范

正式礼服

半正式礼服

非正式社交服装

中式礼服

商务社交服装

中国宴会装扮

10 个人视觉形象规划

视觉形象的决定因素

个人视觉形象规划

Part 3 先动得像

1 肢体语言

手势

眉眼

笑容

坐姿

站姿

2 正确的姿势与仪态

正确站姿

标准走姿

优雅坐姿

Part 4 先说得像

1 高效人际沟通

主动地听

积极地说

社交性语言

服务性语言

2 优质的公开发言

副语言的美化

演讲技巧

克服紧张小贴士

Part 5 先做得像

1 职场礼仪

礼仪实践三阶段

商务接待礼仪

电子商务礼仪

乘车座次礼仪

会议礼仪

2 餐饮礼仪

西餐礼仪

<<赢在形象力>>

商务西餐礼仪

鸡尾酒会礼仪

自助餐礼仪

中餐礼仪

餐桌座次礼仪

Part 6 形象成功操作法则

1 吸引力法则三步骤

设定目标

相信

感谢

2 强化效果的心灵法则

静坐

心智演练

视觉强化

后记 你也可以成为下一位安娜

<<赢在形象力>>

章节摘录

Part 11 形象管理的四个阶段 形象管理，这门已经产生30年但仍在发展中的新兴学科，前后历经了四个重要阶段，在本书中，四阶段的重点都将涵盖在内，堪称完整。

形象顾问这个行业从20世纪80年代崛起于美国，最初的理论与方法都集中在如何帮助女性穿着打扮得更漂亮，包括个人色彩诊断到身材的扬长避短与化妆发型的建议等。

在发展过程中，分析方法日新月异，从脸型、五官、身体质感与量感、体形、比例到各部位的相对尺寸等，无所不用其极地逐一诊断并开出处方。

顾客在进行形象咨询时，有时就像被用放大镜检验一般，无所遁形，这个时期称之为形象学说的身体关注期。

此时期的形象顾问在替顾客做咨询时，必须体贴入微地小心维护着顾客的自尊与自信，才能让顾客在对自己的身体有更详细的了解的同时，还能提高自信心，可以说是相当不容易。

到了90年代之后，在装扮的研究上渐渐进入心理层面，首先是服装风格的确立与人格特质息息相关，绝不是凭着顾问对顾客外表进行观察就能主观决定的。

认真研究色彩分析的顾问，发现色彩的使用不能纯粹就人的外表来决定，个性也就是人的气质影响用色的基调与配色的对比度。

甚至对于服装花纹与饰品的大小，也不一定非要根据人体量感而定，个性鲜明的人完全可以反其道而行。

这是形象学说的心理关注期，形象理论开始变得更灵活了。

从这个时期开始，形象顾问的服务不再被人批评是充满限制与狭隘的，而是让更多的人心服口服，同时男性形象咨询也越来越普遍。

接下来的发展开始从个人层面往外扩大，到了90年代后期，迈入了所谓的社会关注期，形象学说在此时正式被冠上管理两字，终于取得了些许学术地位。

形象管理将所有沟通表达方式都纳入研究范畴，服装仪容从视觉表达的角度重新探讨，研究服装所代表的意义，以及如何根据沟通目的而做好服仪规划。

此外，属于语言表达中的人际沟通技巧与发言演讲技巧，动态视觉表达中的姿势仪态与肢体语言，行为表达中所涵盖的种种礼仪课题等，更将形象管理学说大幅扩充，不只停留在人们最初所认知到的单纯教人们如何变得更美，在社会关注期，主要探讨的是如何经由个人形象管理达到最佳沟通目的。

有了社会层面议题的注入，形象管理开始被广大的社会大众认同，学校开始有了这样的课程，企业也认为这类培训对公司员工的成长很有帮助，形象管理变得更有说服力了。

而在最近又有了新元素的注入，从千禧年后，由于世人对于末世纪的恐惧，引发一股严肃面对生命的狂潮，各种回归自然、探讨心灵成长的学说在全球各地吹起，人们发觉物质的丰富并没有带来更多满足，唯有内在的自信、自由与爱才能使人真正感到喜悦。

形象学说，从此刻起，由我将它往前再推进一步，融合心灵层面的观念，使形象学说涵盖了心灵（也可称为精神）的关注。

从精神层面切入，以吸引力法则与创造命运这样的学说，提高人们对形象管理的重视，并利用心灵的力量，强化个人形象建立的效果。

让人们了解世俗的成功、生活的幸福与心灵的喜悦是同步的，没有孰轻孰重，完全不冲突。

形象管理的精神学说，可以视为最入世的个人灵性提升法则，揭示灵性提升不一定要遁世，人完全可以自由地入凡超俗，物质心灵兼容并蓄。

.....

<<赢在形象力>>

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>