

Change you

中国阴阳形象成功系统

帮你挖掘潜能，塑造全新自我

阴阳理论的完美运用，打破传统形象管理理念
形象改变不是表面功夫，内外结合才能化蝶重生

王云 著

改变你

一生的形象准则

汕头大学出版社



Change
your

改变你

一生的形象准则

王云 著



汕头大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

改变你一生的形象准则 / 王 云著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2008. 9

ISBN 978-7-81120-452-0

I. 改… II. 王… III. 个人—形象—设计—通俗读物 IV. B834.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第137734号

改变你一生的形象准则

作 者: 王 云

责任编辑: 秦爱珍 刘 倩

封面设计: 北京坤艺园文化艺术传播有限公司

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

印 刷: 北京百花彩印有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

版 次: 2009年3月第1版

印 次: 2009年3月第1次印刷

定 价: 35.00元

ISBN 978-7-81120-452-0

责任校对: 叶 慧

责任技编: 姚健燕

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 张: 12.25

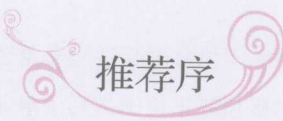
字 数: 120千字

发行/广州发行中心 通讯地址/广州市越秀区水荫路56号3栋9A室 邮编: 510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



推荐序

做大写的中国人

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

CHANGE 一生的形象准则

继而又联想到今天，当前我们正在建设社会主义和谐社会，在注重经济建设的同时，着力抓好文化建设，力求国民文化素质的提高，这是一个令人鼓舞和可喜的变化！

欣闻王云获得国际形象顾问协会国际注册形象咨询师的资格认证，我一方面为她高兴，一方面为她默默耕耘于祖国的形象事业而感动。这本《改变你一生的形象准则》的书稿凝聚了她多年的心血和积累，本书首次引入中国阴阳学理论，在我国形象咨询领域是一个大胆的突破和创新，本书的出版将是我国形象设计领域的一个里程碑，相信一定能让更多的人从中受益，也一定会对我国国民文明素养的提高起到推动作用。

可喜的是，王云创建的中国阴阳形象成功系统已经受到了各界人士的关注，时下有许多单位开始重视形象的价值，纷纷邀请王云去作讲座或举办培训活动。2008年“两会”刚闭幕，全国政协机关就邀请王云作了“奥运风采职业形象与商务礼仪专题讲座”，得到了政协委员们的积极参与和广泛好评。

作为中国新时期形象咨询业的开拓者之一，王云不仅仅是海内外形象界、礼仪界、时尚界一道独特的风景，更是一位积极的践行者，她一定会因自己特有的中国文化情结和形象准则的创新而倍受世人关注……

王云是一位学养深厚的形象咨询师、时装设计师，她勤奋好学、谦虚谨慎、思维超凡、学贯中西、清雅端凝，她不仅在形象咨询领域底蕴深厚，还是一位涉猎多领域、多岗位、具有极大张力和潜能的复合型人才。其实，许多领域的佼佼者，无一不是对所从事的事业全身心投入，无不达到忘我的境界，才创造出了一项项骄人的业绩。

王云称自己只不过是一个“形象营养师”，因为从小酷爱艺术和美的事物，加上时装艺术设计与文学方面的基础，以及对中国文化的热爱，她希望用自己的创新意识为众多爱美人士增加一些形象“营养”。

PREAMBLE

推荐序

西方哲人普德曼曾说：“播种一种思想，收获一种行动；播种一种行动，收获一种习惯；播种一种习惯，收获一种性格；播种一种性格，收获一种命运。”温文尔雅的王云在人生道路上一边播种行动，一边收获成功，她用智慧和诚信、汗水和付出创造了一个追求美的辉煌人生。

是为序！

中国经济商务协会秘书长
著名词作家
联合国全球最佳范例副总

鄭玉璽



自序

时空已流转到科技高度发达的二十一世纪，但我们仍然能够深深感受到中国传统文化的博大精深，领悟到我们祖先的智慧与恩泽。古老中国的阴阳之道，蕴涵着世间万物亘古不变的道理，古老的太极图中，阴阳两大元素共融共生，相辅相成，体现了东方文明崇尚整体统一与和谐的价值取向。古往今来，万事万物无论如何变幻莫测，都离不开“阴阳”二字。

服装艺术设计专业毕业的我，在经过多领域的工作实践后成为一名国际注册形象顾问。在汲取众多国际形象知识的同时，蓦然回首，深感我们中国古老文化太需要被挖掘、被推崇、被继承、被创新！

俗话说：“隔行如隔山，隔行不隔理。”服装设计是一门特殊的造型艺术，它以款式、面料、色彩三要素构成了一种特殊的艺术语言。服装设计构思的整体性表现在要遵守均衡、对称、调和、对比、统一和节奏等形式美感准则，达到各个构成元素之间的协调统一，这些元素也恰恰是使个人整体形象和谐统一的重要元素。

因此，作为国际注册形象顾问、时装设计师，我们更需要多向大自然学习。四时晨昏，天



改变你

CHANGE 一生的形象准则

地开合，阴阳有道，将之创新运用到个人形象成功系统，我发现同样可以演绎个人整体形象的和谐与统一。生活无处不阴阳，我们整体形象的“阴阳”亦无处不在，无所不包。

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，越来越多的外国友人也非常崇尚中国的古老哲学。作为一名炎黄子孙，一名国际注册形象顾问，我深感有责任秉承我们中国的文化精髓，并且努力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！

在竞争激烈的现代社会，现实、压力、烦恼或许常常侵扰着你，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，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……

本书的出版承蒙行业内外各位朋友的支持！

非常感谢李玉杰、杨水秀、刘倩、赵凤等人的大力协助！

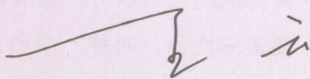
非常感谢陈丹青老师的支持！

特别感谢郑玉玺老师、柴逸芳女士的支持！

特别感谢资深名模孙灿的支持！

特别感谢关丽英、赵燕红、万宝霞、李梦城、刘强的支持！

感谢刘毅的支持和奉献！



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 --	002
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 ----	005
Sunny形象主张：改变形象，永不言迟 -----	010
Sunny View Point -----	010

PART 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一部分 -----	012
你的阴阳风格：风格是你心灵的花园 -----	020
你的阴阳妆发：得体的妆发让你神采飞扬 -----	035
你的阴阳姿态：像标枪一样挺直，像蛇一样柔韧，像百合一样骄傲 -----	054
你的阴阳场合：第一是场合，第二是场合，第三还是场合 -----	062
Sunny形象主张：树立良好形象，至少需要五大要素 -----	080
Sunny View Point -----	080

PART 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	082
你的外表：成功的外在形象是最有价值的敲门砖	084
你的实力：形象必须以实力为后盾	085
你的变通：发挥个性优势，不断修正形象	087
你的信誉：形象必须可信，才能产生价值	088
你的坚持：树立良好的个人形象，贵在坚持	089
你的成长：细心呵护形象，给予成长的养分	090
你的独立：形象有魔法可依，但表现方式是自由的	093
Sunny形象主张：以实质内涵为后盾的形象才能持久	094
Sunny View Point	094

PART 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	096
毕业求职形象：少而精是你的形象投资原则	100
跳槽求职形象：你的打扮必须要符合你的身份和专业度	108
老板形象：老板的形象是一个综合工程	117
自由职业人：你的形象更接近你的本色	119
Sunny形象主张：塑造职场形象，职业感和专业度永远是第一位的	126
Sunny View Point	126

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	129
住之形象：住所文明是良好形象的要素之一	131
吃之形象：你是热爱生活的美食家	133
游之形象：你的形象应该符合旅行的目的	136
购之形象：购物的方式在不断丰富	139
娱之形象：随意、自然的装束是你的快乐源泉	140
Sunny形象主张：你的日常生活是你个人形象的反光镜	144
Sunny View Point	144

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	149
爱之妆——你的恋爱妆容：你的妆容一定会比平常任何时候更加精心 ...	153
爱之衣——你的恋爱服饰：你的衣着服饰会产生相当的吸引力	156
爱之姿——你的恋爱姿态：良好的姿态能为你的恋爱形象加分	164
爱之约——你的爱情属相：你的爱情形象谜底将很快被揭开	170
Sunny形象主张：你的独特形象在传递一个信息：“我是这样一个人。”..	176
Sunny View Point	176
后记	177
参考书目	179

PART 1

最独特的形象系统

——中国阴阳形象成功系统

CYIS中国阴阳形象成功系统 = 理论（五要素 + 八要诀）+ 实践（事业 + 生活）。



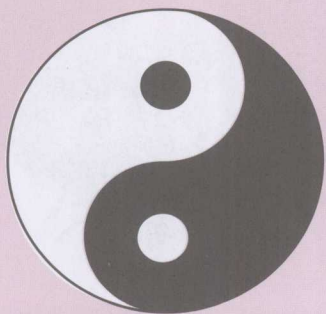
中国阴阳形象成功系统： 用古老中国特有的阴阳概念 创新形象成功系统

你知道形象是什么吗？

你的形象不只是你的外表，不只是你的气质，不只是你的职业，不只是你的举止，也不只是你的住所，更不只是你有多少钱。形象是一系列细微事项的综合，正是这些对你无比重要的因素，确立了你在这个世界大家庭里独一无二的个人形象。

本书将阴阳哲理思想创新应用到个人整体形象中，只有带你到具体形象中去体验，你才会发现，形象无处不阴阳！

那么，何谓“阴阳”呢？



“阴阳”的最初含义是很朴素的，向日为阳，背日为阴。阴阳是8万年前的许昌人到6500年前伏羲时代的中国古代人对自然认识的理论升华。中国古代思想家们看到万事万物都有正反两个方面，就用阴阳来概括自然界相互关联的事物或现象。

阴阳学中最绝的是太极图，这是我们中国人的一个重大发明。太极图是中国吉祥符号中最原始、最基本的图形，一条S形曲线，把一个圆形分为黑

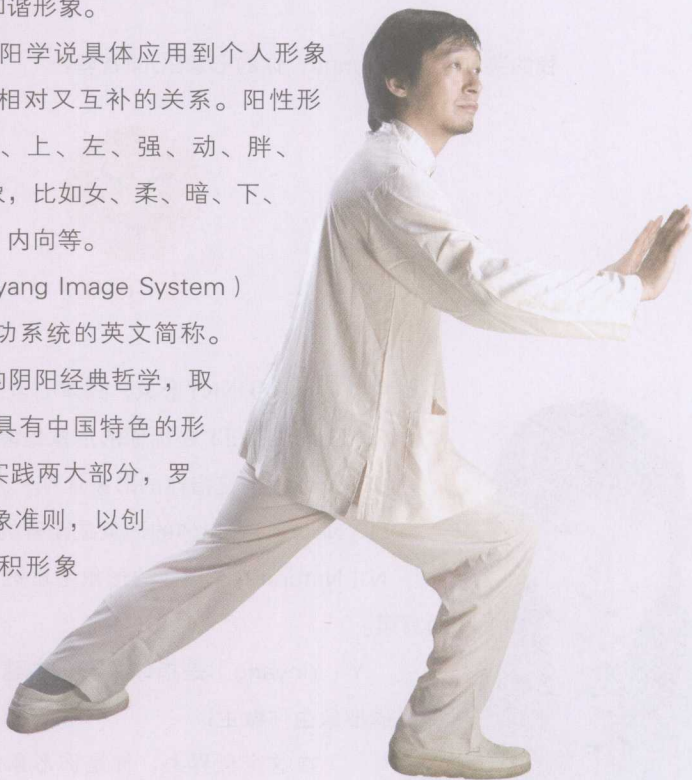
白两条鱼形，俗称阴阳鱼，其中“白”为阳，“黑”为阴，图案生动地表现了阴阳两种因素的运动变化：正是在“阳”的一方发展到最为壮大之际，开始了“阴”的生成；又正是在“阴”发展到最为壮大之际，开始了“阳”的复生。黑白“双鱼”，黑“鱼”有个白“眼”，白“鱼”有个黑“眼”，代表阴中有阳、阳中有阴，这正是阴阳相互转化、相互融合的内在依据。

阴阳既相互对立又相互转化，自然界当中的冬去春来、夏去秋来、月升日落等现象都是这一哲学思想的最直观体现。

中国古老的太极拳，刚柔相济，内外相合，上下相承，快慢相间，同样构成一派阴阳交融的和谐形象。

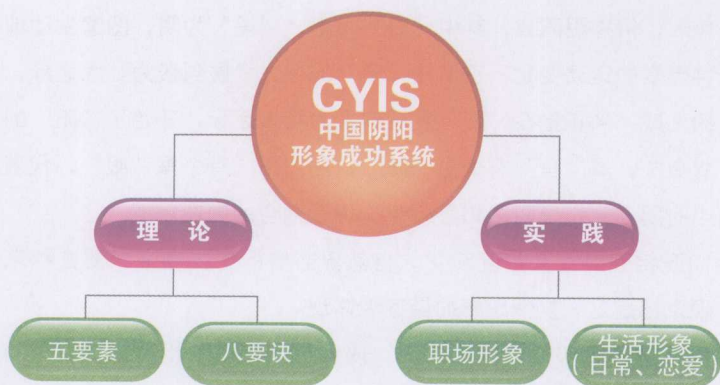
如果把古老的阴阳学说具体应用到个人形象上，也会呈现出一种相对又互补的关系。阳性形象，比如男、刚、亮、上、左、强、动、胖、暖、外向等；阴性形象，比如女、柔、暗、下、右、弱、静、瘦、冷、内向等。

CYIS (China Yinyang Image System)
就是中国阴阳形象成功系统的英文简称。
本书立足于中国古老的阴阳经典哲学，取其精华内涵，创建了具有中国特色的形象规律，包括理论和实践两大部分，罗列了改变你一生的形象准则，以创新的方法让你快速累积形象资产。



改变你

CHANCE 一生的形象准则



我的英文名字叫Sunny，你的形象SUNNY吗？



这本书所倡导的SUNNY形象，具体的含义是：

S (Successful) 是指你的形象是能够成功塑造的。

U (Unique) 是指你的形象是独一无二、无与伦比的。

N (New) 是指你的形象是新鲜的，不是一成不变的。

N (Natural) 是指你的形象是自然流露的，是你心理风格的写照。

Y (Yinyang) 是指你的形象中蕴涵着阴阳相对元素，你的形象由你做主！

在这个世界上，你是你形象的唯一拥有者，而形象又与你的成功与幸福有着直接、密切的联系。



塑造形象是最有价值的投资。为你自己塑造一块形象招牌，灵活运用本书提供的配方与诀窍，你就有希望成为各种形象的佼佼者。

继续读下去，你一定会受益良多！

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

CYIS形象特写：

自称是“美国第一位衣橱工程师”的莫罗伊曾做过一个实验：他将自己装扮成一个中产阶级的样子，在纽约的公共汽车总站，假装忘记带钱包，但又不得不赶回郊区的家。当时正值高峰时间，他试着向人借80美分买张车票。头一个小时，他穿着套装，但没有打领带，后一个小时，他穿戴整齐，衬衫、领带都十分到位。结果，在头一个小时，他总共借到了7美元23美分；而在第二个小时，由于他形象的关系，他借到了26美元，其中一位男子甚至还额外给了他买报纸的钱。



改变你

CHANGE 一生的形象准则

由此，你可以看出，形象比你想象的还要重要百倍。

美国一位总统的礼仪顾问威廉·索尔比这样说过：当你走进一个房间，即使房间里没人认识你，或者只是跟你有一面之缘，他们却可以通过你的形象对你做出以下10个方面的推断——经济水平、受教育程度、可信任程度、社会地位、个人品行、成熟度、家族经济地位、家族社会地位、家庭教养情况、是否是成功人士。



每个人的形象都包含阴阳元素，只是比例不同。比如：女人的形象通常是阴的元素占主导地位，阴 > 阳；男人的形象通常为阳的元素占主导地位，阳 > 阴。每个人的形象中阴阳元素的比例是不同的，甚至同一个人在不同的人生阶段、不同的场合所表现的形象阴阳比例也是不同的。因此，每个人的形象又是变化发展的，不是一成不变的。

比如女性的形象是以阴柔为主的，如果穿上剪裁合体的直线条套装，就增加了阳刚的元素，或者用粗线条的简单的项链做饰品，穿一双牛皮高筒靴，就会增添阴阳搭配的独特气质。