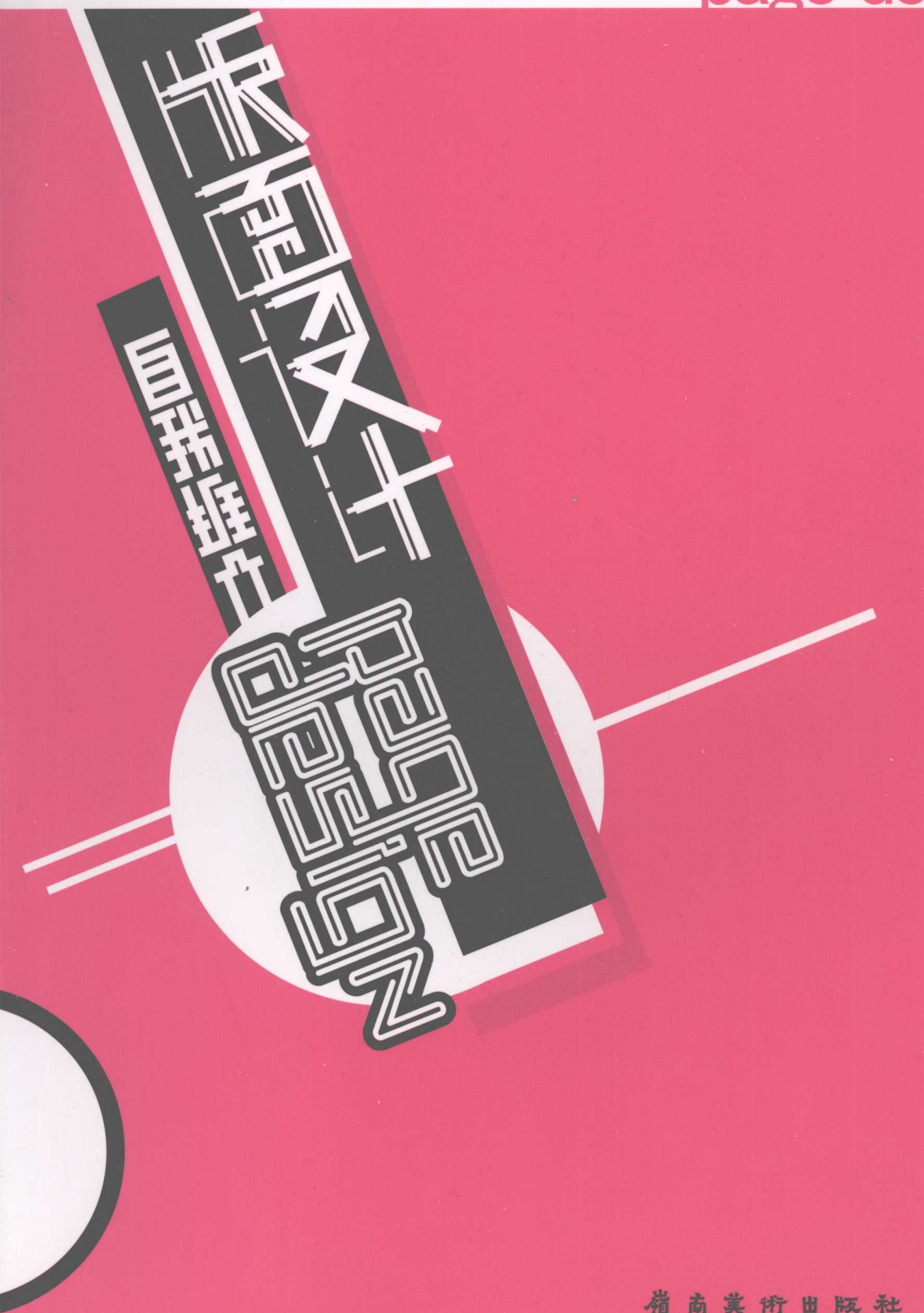




The ego recommends

page design



自我推荐 THE EGO RECOMMENDS
PAGE DESIGN

版面设计

编著：王 汀 杨文仁 岭南美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自我推介版面设计 / 王汀, 杨文仁编著. —广州: 岭南
美术出版社, 2007. 6

ISBN 978-7-5362-3647-9

I. 自… II. ①王…②杨… III. 履历表—版式—设计
IV. H052 TS881

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第063031号

责任编辑: 汤白鸥

责任技编: 谢 芸

自我推介版面设计

出版、总发行: 岭南美术出版社

(广州市文德北路170号3楼 邮编: 510045)

经 销: 全国新华书店
印 刷: 广州市岭美彩印有限公司
版 次: 2007年6月第1版
2007年6月第1次印刷

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 10

印 数: 1-3000册

ISBN 978-7-5362-3647-9

定 价: 42.00元

自我宣言

自我发现 自我设计
自我关爱 自我激发
自我修塑 自我实现
自我奋斗 自我体验

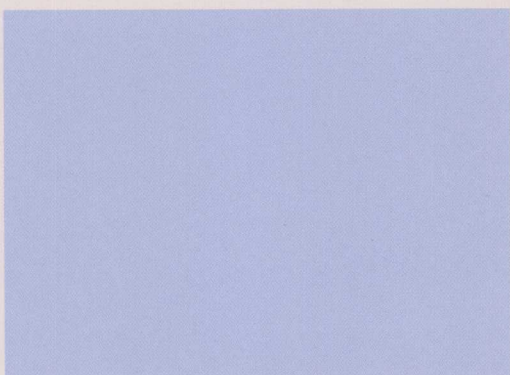
自我表现 自我负责 自我陶醉 自我进取
自我完善 自我激励 自我尊重 自我改变
自我期待 自我成就 自我辉煌 自我挑战
自我超脱 自我肯定 自我专注 自我接纳
自我控制 自我成长 自我超越 自我战胜

自我标志 自我开拓 自我发掘 自我解嘲
自我快乐 自我调侃 自我风趣 自我幽默
自我抬价 自我创造 自我提高 自我觉醒
自我价值 自我推介 自我定位 自我精神
自我反省 自我发展 自我想象 自我信念

自我风格 自我评价 自我形象 自我目标
自我监督 自我调整 自我暗示 自我鼓舞
自我磨练 自我尝试 自我适应 自我放松
自我健身 自我感恩 自我成才 自我积累
自我抉择 自我突破 自我飞跃 自我意识

自我情趣 自我掌握 自我管理 自我享受
自我独处 自我主张 自我沉思 自我安慰
自我欣赏 自我倾听 自我学习 自我潇洒
自我乐观 自我行动 自我健康 自我腾飞

自我个性 自我气质 自我人格 自我了解
自我震撼 自我导向 自我魅力 自我空间
自我协调 自我投资 自我卓越 自我革命
自我感悟 自我知觉 自我满足 自我微笑
自我赞美 自我平衡 自我本色 自我回归



《英文个人简历》
[美] Joyce Lain Kennedy
雷天放译
文汇出版社 世界图书出版公司

《平面设计原理》
[美] 阿力克斯 伍·怀特著
黄文丽 文学武译
上海人民美术出版社

《北大清华学得到——发现自我与设计自我》
凡禹主编
北京工业大学出版社

《北大清华学得到——学会生活与学会工作》
凡禹主编
北京工业大学出版社

《成功心理与人才发展》
贺淑曼等著
世界图书出版社

《时尚杂志版面设计》
王汀 杨文仁编著
广东人民出版社



contents

001 第一章 自我发现与自我设计

- 005 第一节 自我关爱
- 007 第二节 自我激发
- 009 第三节 自我修塑
- 012 第四节 自我实现

015 第二章 自我推介的组成部分

- 018 第一节 个人简历
- 020 第二节 个人形象
- 021 第三节 技能展示
- 023 第四节 谋求职位
- 024 第五节 作品呈现
- 025 第六节 荣誉奖励
- 026 第七节 业余爱好
- 026 第八节 联系方式

027 第三章 锁定目标与职场界定

- 030 第一节 直击目标
- 033 第二节 彰显个性
- 036 第三节 发挥优势
- 038 第四节 价值界定

041 第四章 自我推介的版面设计

- 043 第一节 巧设标题
- 046 第二节 个性用字
- 050 第三节 字距行距
- 053 第四节 线形线框
- 056 第五节 图形影像
- 059 第六节 色彩色调
- 062 第七节 黑白层次
- 064 第八节 空间布局

067 第五章 选用纸张与特色制作

- 069 第一节 挑选纸类
- 073 第二节 打印技巧
- 075 第三节 结构造型
- 078 第四节 特色制作

083 第六章 自我推介的类型举例

- 085 第一节 突出成就型
- 085 第二节 简明直陈型
- 086 第三节 驾驭机遇型
- 087 第四节 关键词型
- 088 第五节 功能智巧型
- 089 第六节 敢于创新型
- 090 第七节 诙谐调侃型
- 091 第八节 主推作品型
- 092 第九节 伯乐举荐型
- 093 第十节 先抑后扬型
- 094 第十一节 大智若愚型
- 095 第十二节 随机应变型
- 095 第十三节 大度乐观型
- 096 第十四节 幽默风趣型
- 096 第十五节 专业职位型
- 098 第十六节 借梯上楼型
- 098 第十七节 自抬身价型
- 099 第十八节 软磨硬泡型

- 099 第十九节 取长补短型
- 100 第二十节 凤尾鸡头型
- 101 第二十一节 轻松愉快型
- 101 第二十二节 勤学苦干型
- 102 第二十三节 投石问路型
- 103 第二十四节 游刃有余型
- 104 第二十五节 任意歪解型
- 105 第二十六节 望文生义型
- 106 第二十七节 连续投寄型
- 107 第二十八节 抛砖引玉型
- 108 第二十九节 量体裁衣型
- 109 第三十节 自我解嘲型
- 111 第三十一节 善于沟通型
- 112 第三十二节 自我标志型

113 第七章 自我推介的网上传递

- 118 第一节 网上传递之优势
- 126 第二节 网上传递之劣势

129 第八章 富于实战的成功招数

第一章

第三章

自我发现与自我设计

The ego discovers and
Ego design

在行动前，你必须有一面镜子放在自己面前，冷静地重新省察自己、认识自己的优缺点。当你站在新一轮挑战的当下，你也许会惊奇地发现：你过去认为的优点不一定是优点，而缺点也不一定是缺点。

刚从学校接受完毕业教育，紧接着面临的是社会再教育。这才是真正称得上是人生教育的开始，它不仅成为了学校教育的延伸，并将步入主流教育之态势。

随着职场竞争的日趋激烈，摆在人们面前的机遇也相应增多。作为时代的宠儿，谁不想一展自己的过人才华？谁不想展现自己的青春魅力？谁不想成为同龄人中的佼佼者？



心理学家已经发现，对自我认识的多少，将决定你成就的大小。如何认定自己，就会带给你什么样的人生。如果你认为自己是一个不平凡的人，那么你就有不平凡的成就。假如你不喜欢现在的自己或不能适应社会改革的大潮，那就赶快去学会改变吧，更换一种新的想法、新的态度、新的行为，当你以新的姿态来看待自己时，你将会得到全新的自我。

这就是一个关于重新发现自我与设计自我的话题。所谓自我发现就是要积极地自我认识与自我评价。

就是在日常生活中对自己的性格、行为、情感、价值的全方位的认识，也即是人们常说的人贵自知，既不高估自己也不低估自己。因而，要有了解自己、正视自己、肯定自己、相信自己的积极心态。

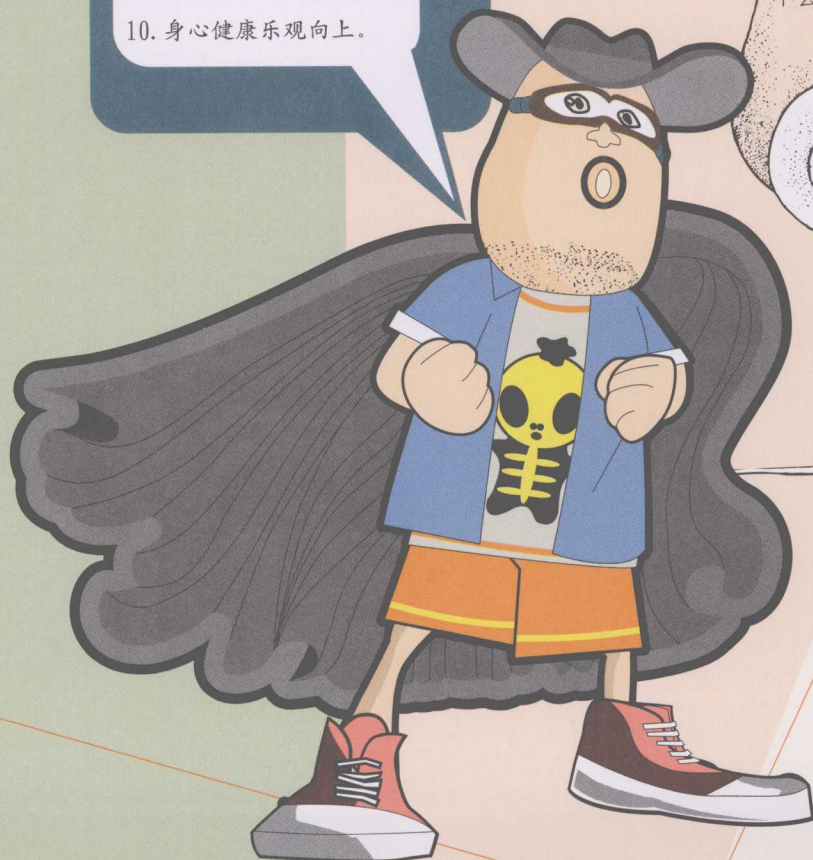
那么，心态是什么呢？

心态就是一个人面对生活所产生的心情以及自己对生活所采取的态度。站在成功者的角度来看，人们的心态只有两种：积极的心态与消极的心态。不同的心态导致了人们不同的想法与看法。虽然是处理同样的事物，但各人可持不同的心态，这种心态却造成了人生结果的巨大差别，因而，积极的心态是成功的关键。

积极的心态包括以下10种：

1. 明确定义人生目标；
2. 建立正确思维方式；
3. 加强自我控制能力；
4. 自信责任感和使命感；
5. 富有高强创新精神；
6. 百折不挠勇往直前；
7. 公平竞争追求财富；
8. 勇于奉献热衷公益；
9. 和谐稳固人际关系；
10. 身心健康乐观向上。

因此，发现真实的自我需要一种对自己认真而求实的态度，首先要找到自己的优势，可通过不断尝试来达到，因为自己的优势是被探索出来的。当你用乐观积极的态度去发现时，这种尝试性探索就会充满成功的喜悦。可见，只有每天保持积极的心态去对待生活，淘汰消极中的自我心态，才不会被别人淘汰。





自我设计就是要积极地设定目标，立下人生的行动计划。包括明确的生活目标、积极的自我训练与自我暗示。同时还要自觉担负起社会与个人的责任感以及自我期待、自我控制、自我表现。一个人的一切行为最终归结到他的自我表现上。如：自我认识、自我体验、自我发现、自我接纳、自我成长。正是这些自我表现，才促使一个平凡的人走上不平凡之路。

懂得自我设计的人也总是不断地修订新的自我设计，总是设法寻找新的改善生活的方法——设计全新的自我，这也是善于累积无形资产的有效途径。

DESIGN myself

所谓无形资产就是对你有重大意义的本身条件和别人及社会对你的评价等等。在充满资产的现代社会，能力大小将决定你的前程如何，一定要学会把优点变成人生发展的资本，才能在竞技场中游刃有余。

因此，我们可以说，自我发现与自我设计绝对离不开积极的心态指引，也只有在积极健康的心态驱使下，才会使你有正确的人生导向，你的职场目标才能得以完美地实现，也只有在积极心态的前提下，才会使你处在前途无量的辉煌人生中。

对于擅长自我设计者而言，生命的每一天都很重要。谨慎而自觉地排列事情的先后顺序，这是成功者所以成功的秘诀。



自我设计

The ego recommends page design

版面设计

自我发现与自我设计

第一章

004

此为试读，完整PDF请访问：www.ertongbook.com

DESIGN
myself

第一节 Oneself shows loving concern

自我关爱

自我关爱应先具有自我意识，进而从认识自我、接纳自我开始，这是一个艰难而痛苦的历练过程。所谓自我意识，就是一个人对自己的身体、智慧、品质和性格特征的全部认识和体验。

一个人的“自我”是多方面的，主要包括三个方面：一是生理的自我，这是对自身生理状况的认识和体验。如身高、肥瘦、饱饥、苦乐等。

二是心理的自我，这是对自己的心理活动、个性特点、心理品质的认识、体验、愿望等。如兴趣、爱好、智慧、气质、性格等。

三是社会的自我，这是对自身与外界客观事物关系的认识与体验。如对自己的责任、地位的认识与体验等等。

自我关爱就要从自我意识开始，这是一个从自我接收到自我负责的心理过程，也就是坦然地接受自己的长处和短处，客观地评价和肯定自己的价值，不会过多地自卑或抱怨自己，这是一种积极健康的自我意识。

自我关爱也就是提升自尊心。自尊心不是唯我独尊的自私自利，它源于自爱、自律、自强。自尊心是由身心素质和社会素质支撑的。社会素质主

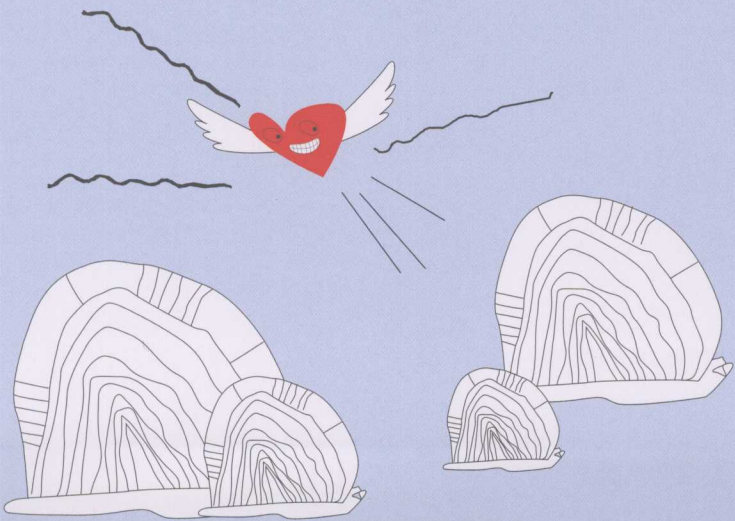
要是指文化、教育、经验等；而身心素质是

指身体素质和心理素质，其中心理

素质就是人格素质，人格素

质需要不断地优化

和提升。





自我关爱就是懂得喜爱自己的表现。一个人只有学会爱惜自己，才能在生活中与工作中寻找快乐的人生。

借用罗兰的一句名言：每个人生命中都有属于它自己的一份精华。这有效地应验了中国古语说的——天生我材必有用。

学会欣赏自己也是关爱自我的一种突出行为。在这个世界上，没有一个人跟你一模一样，你是独一无二、与众不同的特殊人物，你具有无限的潜能，但只有在珍视自己、肯定自己的积极心态驱使下，才能真正成为这种开掘潜能的精神支柱和有效保证。

在这个世界上，每个人都有着不同的缺陷，并非只有你才是不幸的，无须抱怨命运的不济，学会欣赏自己拥有的，淡化自己没有的，扼住命运的咽喉，你就会欣然接受自己和肯定自己。

快乐的人是积极、乐观、洒脱的人，快乐是一种人生选择，这完全取决于你的心态。

快乐的人将生活看成是享受，而不是一种负担；快乐更是一种贡献而不是索取；快乐是将生活中的琐事看成是有趣的和新鲜的话题，而不是闲言碎语的咀嚼。因而，生活中的美好时光都有快乐的影子，只在于你是否去把握。



每天都告诉自己
一次，我是独一
无二的。

自我推荐

The ego recommends page design

版面设计

自我发现与自我设计

第一章

006

面对当今各种生存危机和发展的挑战，
仅凭现在已经开发的10%的智慧是绝对无法战胜这一切的。
我们已经到了必须开发那沉睡已久的90%智慧的时候了，
谁最先开发自己的潜能，

谁将是先得益者。



第二节 Oneself simulation

自我激发

人的一生最可怕的不是没有知识，而是没有发现潜藏在自身内的巨大能力。

人如同大自然一样，埋藏有丰富的矿产资源，所不同的是，自然资源越用越少，可人的潜能却越开发越多，即大脑越用越聪明。

对于每个人来说，无论是普普通通的劳动者，还是出类拔萃的成功者，都拥有等待挖掘的“体内金矿”，只要努力去挖掘，就能发现其中神奇的宝藏，再成功地进行开采，你就成了强者。

因为
人与人之间的

成功与失败，最大的差异就是能否激发出潜在的力量，潜能一旦被激活了，就具备了敢于挑战自我的素质。因而，人类进化的显著标志是从自然资源的开发转移到对自身潜能的开发，以此来提高人才的素质。这种开发潜能的革命已成为21世纪的核心问题：人究竟有多大的潜能？开发的极限是什么？

据心理学家分析：人的潜能正如一个巨大的知识库，它储存着过去的经历、所受的教育以及你的直觉和超现实感应。它就像一个充满能源的发电厂，能照亮你周围的一切，带给你一种对事物的敏锐知觉。但一般人仅用了自己智慧的10%，爱因斯坦也才用了30%。看来我们每一个人都可以活得比现在优越，因为我们并没有达到自己的人生极限。



自我设计

版面 The ego recommends page design

设计

自我发现与自我设计

第一章

而人的潜能可分为身体的潜能和心理的潜能两种。我们在这里探讨的则是那些蕴藏于大脑内尚未开发的智慧、智谋、智略等心理潜能，如：灵感的闪现，就是你想要发掘的“潜在的东西”。

每个人都有潜在的能量，只是很容易被习惯所掩盖，被时间所荒废，被惰性所消磨。而外来的激励和建立自信是至关重要的。因为每个人的潜能都需要激发才能表现出来，而且这种激发的潜能常常出乎意料。

一般来说，一个人的才能决定于他的天赋。而天赋又难以改变。但实际上，大多数人的意志和才能都潜伏着，必须要外界的东西予以激发或刺激才能爆发出来。如爱因斯坦、贝多芬、海伦·凯勒等，单靠他们个人的天赋而没有受到外界的影响是无法达到今天的成就的。

这就表明了，潜伏在绝大多数人体内的潜能是巨大的，但这种潜能仍然酣睡着，只有被激发，才能做出惊人的事来。



THE EGO

人的一生中，无论处在何种环境下，只有不惜一切、义无反顾地进入一种激发潜能的氛围中，并努力与那些了解你、支持你、鼓励你的人多接近，这对你日后的成功将产生重大的影响。

成功的潜能激发，还要找到深层心理特有的现象，而兴趣是诱发潜能的原动力。对于职场来说，这种原动力依赖于一个人的专长学识，是个人对于社会所做出的价值取向。

由此我们得知：无论你是谁，就算是天资平平，只要充满自信，坚持不懈地激发自己的“体内金矿”，你就能在不同层次的意义发现自己异常珍贵的东西。因为每个人的潜能是无限的，关键是要找到一个能够充分发挥潜能的舞台。

自我设计

The ego recommends page design

版面设计

自我发现与自我设计

自我修塑

修塑是修身养性和塑造形象的简称。自我修塑，就是在有限的时间、才力、物力和精力下，打造一个最为大家所尊重和接纳的个人形象。它应涵盖个人全方位的内容：包括个人修养、审美标准、社会礼仪等。

对于我们来说，如果体型与相貌都是天生的话，那么形象则是后天塑造与形成的。如果我们时刻注重自己内在与外在的形象，不仅可以改变我们的气质，同时还可以建立个人品牌形象，以期提升吸引力和竞争力。

我需要给刺浇水
.....

为了花

自我修塑
版面 The ego recommends page design

自我发现与自我设计

第一章

适者生存，不适者将被淘汰。这是社会发展规律，是不可抗拒的。在竞争日益激烈的职场，如果你跟不上社会的步伐，终将会被市场抛得越来越远。面对这样的状况，你只有合理调整自己，改变不适的形象才是唯一的出路。那么，欣然地面对现实，勇敢地接受挑战，就会塑造一个全新的自我。

自我修塑不是一件轻松愉快的事情，可以毫不夸张地说是一个艰难而痛苦的抉择。因为每个人都有江山易改、本性难移的因子。

但人生是由一连串的改变所形成的，改变自己会痛苦，但不改变就会吃苦。因此，你必须要认真地分析它给你的现在与未来带来了什么样的结果。

往往一切的变化，都是先从内部信息变起，然后再向外扩展。因此，你必须先从内心认识一个目标，然后才能着手去完成它。

当你内心看到一个目标时，你的内部机制就会自动地把使命承担起来，并以一种意志力去实现它。这就是自我暗示在起作用。

所谓自我暗示，就是自己利用心理语言来暗示自己的方法。自我暗示也存在积极作用和消极作用两种，当你习惯地想象快乐的事，你的神经系统便会习惯地令你处在一个快乐的心态；当我们时常想象成功时，我们会渐渐地拥有成功的人格，然后再拥有成功的人生。所以，必须对积极暗示的方法牢牢掌握，并驱除消极暗示。

