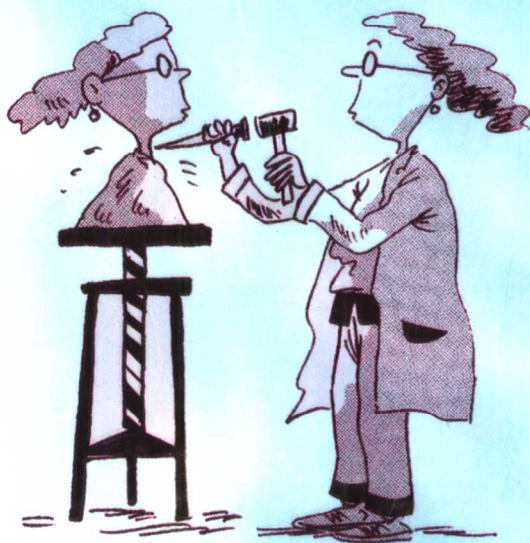


都市女性

东方 主编

形 象 教 室



河北美术出版社

当代都市女性精神生活丛书

都市女性形象教室

东方 编著



河北美术出版社

策 划: 天问工作室

责任编辑: 王素芝 苏建民

平面设计: 李中强 徐柏生

电脑制作: 柏生·金卡通设计工作室

图书在版编目(CIP)数据

都市女性形象教室 / 东方编著. — 石家庄: 河北美术出版社, 2003.1

(当代都市女性精神生活丛书/东方主编)

ISBN 7-5310-1825-X

I. 都… II. 东… III. 女性—形象—设计—通俗读物 IV. B834.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第091243号

当代都市女性精神生活丛书

都市女性形象教室

河北美术出版社出版发行(石家庄市和平西路新文里8号)

河北新华印刷一厂印刷

880毫米×1230

2003年1月第

1月第1版

定价: 15元







都市

女性形象教室

DUSHI NÜXING XINGXIANG JIAOSHİ

写给当代都市女性的一封信

(代总序)

亲爱的都市女性朋友，你现在最想要的是什么呢？让我们一起来猜猜看。

有人说，我最想要的就是“姣好的面容+匀称的身材+优雅的气质+……”这样的要求看起来很过分吧？不！其实并不过分。在过去也许很难实现，但今天你一定能够得到。不信吗？那就请到《都市女性形象教室》里走一遭，出来后，你会发现……

有人说，近来工作、生活和学习的压力都很大，希望能够找到一些“灵丹妙药”以缓解心头的压力。这世上有这样的“灵丹妙药”吗？答案是肯定的！只要你尝试一下《都市女性减压良方》，那里面一定会有一剂“药方”正是你寻觅已久的。

有人说，如果我能拥有美好的爱情、美满的婚姻，那该多妙！如果我在爱情或婚姻方面遇到困惑时，能够得到及时而有效的指点，那该多好！其实，这又有何难？无论你是身处“围城”之中，还是徘徊于“围城”之外，甚至正骑在“围城”的墙上，《都市女性婚恋之旅》至少可以作为一面镜子，折射出你的过去、现在甚至将来。

有人说，如今不愁吃、不愁穿，咋就提不起神，感到闷得慌呢？怎样才能在节假日、逢年以及过节时找回我小时候的那

种快乐劲头呢？果真如此的话，那你不妨拓展一下休闲的内容，体验一种全新的《都市女性精神休闲》。

这就是“当代都市女性精神生活丛书”期望给您带来的东西。

有人说，以“女性”为名的书是为女性写的，因为女性有一些特殊的心理问题需要解决；也有人说，以“女性”为名的书是为男性写的，因为男性总是希望了解女性。在现时代，男性应该怎样像朋友一样地了解女性，理解女性？女性又应该怎样认识自己，了解自己丰富多彩、变化微妙的心理生活？如何运用心理技艺处理好自己的学习、工作、恋爱和婚姻？如何在充分享受充裕的物质生活的同时，保持良好的精神生活状态？一个美好的都市女性形象是如何造就的？压力的消除有哪些好办法？如何把轻松愉快从恋爱保持到婚姻生活？善于思考的女性是怎样做的？哪些知识有助于完善女性呢？这套丛书不只是用头脑而且用心，更确切地说是用整个身心来表达；不是从理论上而是在实践中与您一道来讨论这样的问题。

从理论上讲，“想要的”和“能够实现的”之间总有一段距离，在不同人的眼里，因为视角的不同而使这段距离或长或短。实际上，这段距离的长短最终取决于一个人的心理状态。当然，如果你学会了相应的方法，就能有一个良好的心态，这段距离就会变得很短直至没有。

从现实上看，在近期一项对京、津、沪等23个省市的数十万女性进行的“新美好女性”的问卷调查结果中，我国著名电视节目主持人、阳光卫视总裁杨澜以54.1%的支持率获得“美好人物”评比第一名，比位于第二名的“美好人物”王非高出



了许多。并且，绝大多数女性同意女人不是因为美丽才可爱，而是因为可爱才美丽的。美好是一种不断走向或保持自然、健康、向上和精神充盈状态的过程。身处现代知识经济社会，中国都市女性表现出明显的求知和自我完善的意识倾向，她们对美好的认识日趋成熟，在女性所面临的各类挑战面前，她们有一定的独立理解与处事能力。因此，她们更相信，如果能从各种途径获得更多更有意义的指导和培训，她们会变得更出色，成为新美好女性……

总起来看，这是一套自助型的书籍。所谓“自助”，是说可以用来自己帮助自己。为了使这套书更具有可操作性，在书中安排了一些“小作业”。如果你能认认真真地完成这些“小作业”的话，我们保证你会大有长进的。此外，为了减轻读者对本书的阅读负担，本书还配有一张张漫画插图，或夸张，或比喻，或折射，或借代，增加了直观性和趣味性，相信你一定能够在轻松地阅读中获得精神的成长、心灵的充实、思想的启迪。不过，要尽量慢慢地读，不要急于求成，边读边进行一些思考，再在自己的生活中多多体验和感受。

当然，你不一定会全盘同意这套丛书中所有的观点，但我们敢肯定，书中至少有一句话、一个观点、一项技巧是你所能认同的。如果你能认真 TRY 的话，假以时日，它们都一定会给你的人生带来真正的帮助。虽然 TRY 这个英文单词很简单，只有 T、R、Y 三个字母组成，但翻译成汉语时，不仅有“试”的意思，更有“努力”的含义。试想，一个人有了尝试的意识，再加上不懈地努力，那么，这个世界上还有什么事情做不成，还有什么事情做不好……

好了，我们已经与你分享很多了，到了该行动的时候啦！记住，这里的“行动=阅读+思考+训练+尝试”。赶快行动吧！

是啊，重要的不在于我们写了什么，而在于你读后做了什么，如何做的。毕竟，这是一个物质充裕而精神容易出现困惑的时代，这是一个讲求“包装”的时代，这是一个社会节奏不断加快的时代，这是一个变幻莫测的时代，这是一个充满挑战与机遇的时代，也是一个素质较量的时代。要想在激烈的生存竞争中成为卓越的都市女性，你必须看到自己就是一座金矿，你在这个世界上是独一无二的，你具有无限的潜能……请相信，“当代都市女性精神生活丛书”将为你打开一扇扇心的窗口，抚慰每一个心的角落。她就是写给那些渴望成功并渴望成为卓越女性，但又不知道自己具有什么样的潜能，如何开发自己的潜能以及如何避免出现精神困惑的都市女性的。只要你有此愿望，请打开这套书，读下去并按这套书所说的去做，坚持到底，生活将从此改观，你所渴望的成功正在前面等待着你。“面包”会有的，一切都会随你而来！相信你会通过阅读与训练而切身体会到“我是美好的，我能对付生活中的压力，我能充分享受恋爱的激情和婚姻的快乐。”你可以骄傲地说：“我的精神生活也是充裕而独特的。”

祝你心想事成！

东 方

2002年6月于上海



都市

女性形象教室

DUSHI NÜXING XINGXIANG JIAOSHI

导 言

大街上，你有多少回头率？事业上，你有多少亲和力？社交上，你有多少引人注目的魅力……这一切无不与你的个人形象及你所表现出来的魅力有关。

但不知，你是否已经拥有美好的形象？但不知，你是否具备了引人注目的魅力？但不知，你是否曾因形象欠佳或魅力不足而带来过恋爱与婚姻生活的苦恼、人际交往的不顺心或事业的挫折……这一切完全可以通过适当的自我训练来获得你的所想，摆脱你的烦恼。

作为一名都市女性，毫无疑问，美好的形象，引人的魅力，这正是我心之所想啊。

然而，有两个根本性的问题困扰着人们：一是什么样的都市女性形象才是美好的？虽然在不同时代，有着不同的标准，但是每一个新时代的女性，都以追求完善人格为精神上的满足。对于当代都市女性的总体形象而言，她们的美在于：她们是时代风云的搏击者、现代观念的开拓者、陈旧观念的挑战者。她们具有高尚的理想、情操，蓬勃的创造热情、坚韧的奋斗精神。面对时代的召唤，她们的回答是：事业上顽强进取，在对生活和美的执著追求中，实现自己的人生价值。她们是多重角色协调统一的完美形象。二是如何才能使自己具有美好的形

象？这看似困难实则简单。因为，并不存在什么特别的才能、技艺或性格可以使一位都市女性比另一位都市女性更具有形象魅力。相反，正是个人形象或性格的“包装”才使一个都市女性拥有更多的回头率，事业上的亲和力和社交上的吸引力或魅力。可以这么说，任何一位都市女性——无论是天生丽质者还是长相有缺陷者，都有能力使自己具备与众不同的美好形象与魅力。

要塑造出美好的形象，首先需要全面地了解形象，这就需要你阅读此书。这是一本关于都市女性如何塑造出美好的形象及怎样提高魅力指数的书。它将为那些白领的都市女性发展事业、改善人际关系或家庭关系展示几条简单的公式和一些基本的策略。它指导读者如何去抓住和影响别人的心灵，从而使自己在人际关系和职业生涯方面获得回报。这种回报是与美好的形象及引人的魅力密切相关的。此书围绕着形象这个中心，从“什么是都市女性形象”、“为什么要进行形象训练”以及“怎样塑造美好的都市女性形象”三个角度对都市女性形象作了较为全面而生动的阐述。我们相信，这本书会在你塑造出美好的都市女性形象的人生旅途中开卷有益。

作为一名都市女性，你如果想使自己长期保有美好的形象并具有引人注目的魅力，现在是你抓住自己的形象并将它塑造成你心灵所需要的那种类型的时候了。相信经过一番训练和努力之后，你将变成一个具有很高“魅力指数”的都市女性，你生命中的重要人际关系将变得丰富起来，让你享受真正的生活的欢乐、事业的发达、人际交往的顺利并获得你梦寐以求的成就。



都市

女性形象教室

DUSHI NÜXING XINGXIANG JIAOSHI



目 录

第一章 形象定位：

掀开都市女性形象的面纱

- 一、大街上，你有多少回头率？……………（2）
- 二、你是个魅力十足的都市女性吗？……（16）
- 三、你知道当代都市女性的生存
及形象特征吗？……………（28）
- 四、你是个不受欢迎的都市女性吗？……（38）

第二章 形象公式：

塑造美好的都市女性形象

- 一、美好形象=状貌之美+修饰之美+优雅的
动作之美……………（46）
- 二、美好形象=高高的气质+优雅的风度+独
特的个性……………（54）



- 三、美好形象=严格的日常礼貌×积极的生活、
工作方式×高雅的言谈举止……………(65)
- 四、美好形象=风格×涵养×时间……………(78)

第三章 形象战略： 审阅都市女性形象词典

- 一、负面形象词典：女性身材走样及其他…(84)
- 二、美好形象词典：内在素质关键词……………(91)
- 三、美好形象词典：外在素质关键词……………(109)
- 四、美好形象词典：内外素质的协调……………(118)

第四章 形象战术： 实践都市女性美好形象手册

- 一、都市女性形象塑造的日常功课……………(128)
- 二、都市女性职业形象塑造的长期功夫……………(145)
- 三、都市女性职业形象的操作指南……………(152)
- 四、都市女性形象塑造的殷殷忠告……………(162)



第一章

形象定位：

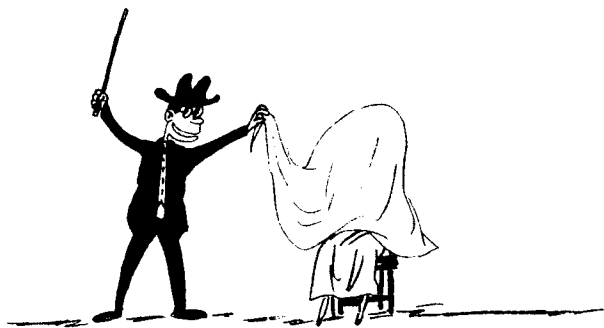
掀开都市女性形象的面纱



你是个拥有美好形象的都市女性吗？你是个魅力十足的都市女人吗？你知道现代都市女性的生存及形象特征吗？你是个让人讨厌的都市女性吗？对这些问题的回答就构成了你的形象定位。如果你对上述问题还不确定，不妨来回答一下下面几个小问题，做几道简单的测试题。

一、大街上，你有多少回头率？

大街上，你有多少回头率的问题涉及的是何谓形象的问题。而在现实生活当中，什么是形象在更多的时候往往被人们演绎成什么是好的形象。形象的定义虽然简单，但什么是好的形象值得进一步分析。





1. 都市女性形象调查

下面是一则有关都市女性形象的调查问卷，你不妨自我测查一下，看看你的观点与调查的结论是否一致，同时也可以以此作为保持或改变你的现有形象的根据。

(1) 在你的印象中，形象是一个怎样的概念？

A 外貌 B 打扮 C 修养 D 其他

(2) “形象”是不是你对他人评价的主要标准？

A 是 B 否

(3) 影响你对都市女性形象认识的最主要因素是什么？

A 流行杂志 B 别人的评论 C 自身的理解
D 电视台 E 其他

(4) 你对自己的形象重视吗？

A 很重视 B 较重视 C 无所谓 D 从不关心

(5) 制约你对自身形象重视的最主要的因素是什么？

A 规章制度 B 同事、上级的想法
C 父母的看法 D 其他

(6) 你是否经常与父母朋友讨论有关形象方面的问题？

A 经常 B 偶尔几次 C 从不



- (7) 你关心流行动态吗?
A 十分关心 B 有时关心
C 无所谓 D 从不关心
- (8) 你是否会追逐潮流?
A 是 B 否 C 可能会 D 可能不会
- (9) 你认为重视自身形象是否会影响工作?
A 是 B 否
- (10) 你对自己现有的形象满意吗?
A 很满意 B 较满意 C 一般 D 不满意
- (11) 你是否想过要改变自己的形象?
A 很想 B 无所谓 C 不想

