

YOUR IMAGE IS WORTHY
OF MILLION DOLLARS



**你的形象
价值百万**

/

国际文化出版公司

(CIP)

你的形象价值百万 / 宿春礼, 姚迪雷编著. — 北京: 国际文化出版公司, 2007

ISBN 978-7-80173-690-1

I. 你… II. ①宿…②姚… III. 个人—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 000748 号

你的形象价值百万

()

720mm × 980mm 1/16

22.5 372

2007 3 1

2007 3 1

ISBN 978-7-80173-690-1

29.80

9

:100013

010-64271187 64279032

010-84257656



P R E F A C E

. " "

,



C O N T E N T S

一、你曾经或现在属于这样的人吗·····	1
二、关于形象·····	1
三、好的形象让你游刃有余·····	2
四、差的形象可能让你寸步难行·····	4
五、世上没有丑陋的形象，只有设计失败的形象·····	5
六、塑造良好形象，打造个人魅力·····	6

第一节 你能做到的比上天赐予的更重要 ····· 8

“ ”

美丽的外表是你成功的一种资本·····	8
不因美丽而可爱，却因可爱而美丽·····	10
形象是你事业的代表·····	13

第二节 决定结果的仅仅是那短暂的几分钟 ····· 18

“印象第一”的时代·····	18
看起来,你是不是个暴发户·····	20
穿出你的职业形象·····	22
第三节 细节影响形象 ·····	25

“

”

出门前,请“理”好你的头·····	25
成功之“履”·····	28
领带的学问·····	31
保护好你的双手·····	35
饰物的佩戴——职场的增值器·····	38
善戴首饰·····	41
成大事也要拘小节·····	44
第四节 就是比尔·盖茨也不能例外 ·····	47

就是比尔·盖茨也不能例外·····	47
别输在穿着上·····	50
第五节 你的品位无可替代 ·····	54

正确穿着西装,尽显魅力风采·····	54
休闲装却不能“休闲”穿·····	57

“没时间”不是借口..... 61

第六节 化掉自己的缺陷 64

“

”

“

”

化妆——雕饰的美丽..... 64

香水的诱惑..... 68

第一节 我们最乐意接受的声音 72

你的声音增添你的魅力..... 72

驾驭语调、语气，让你的声音充满磁力..... 74

人们不喜欢听到命令式的声音..... 77

第二节 即使在闲聊，别人也不会停止对你的了解 80

让别人的隐私尘封在记忆中..... 80

切忌背后诋毁别人..... 83

第三节 让别人觉得自己很重要 86

让别人觉得自己很重要·····	86
学会倾听别人的声音·····	88
适当的自嘲也能维护自尊·····	92
有时沉默是金·····	95
第四节 幽默的艺术 ·····	100

幽默——智慧树上的一颗奇异果·····	100
幽默的力量·····	103
幽默不可乱用·····	106
面对幽默需要心胸博大·····	109
第五节 电话也能传送你的形象 ·····	113

“ ”

笑容与声音共舞·····	113
想像对方就站在你的面前·····	115
相信手比大脑有更好的记忆·····	118
电话中的礼貌礼节·····	120
第六节 出色的演讲让你快速树立形象 ·····	123

让自己进入角色·····	123
让你的演讲打动人心·····	126

失掉自信就别想成功·····	160
----------------	-----

第二节 宽容让你更具人格魅力 ····· 165

“

”

宽容让心灵自由飞翔·····	165
----------------	-----

不要一味地指责别人·····	170
----------------	-----

宽容是一种智慧·····	173
--------------	-----

第三节 乐观让你的形象大放光彩 ····· 179

逃离忧虑的魔掌·····	179
--------------	-----

抬起你高贵的头——摒弃自卑·····	182
--------------------	-----

从培养快乐心情开始·····	186
----------------	-----

简单的快乐·····	189
------------	-----

第四节 美在气韵生动 ····· 193

摘掉面具,做个表里如一的人·····	193
--------------------	-----

有一颗仁爱之心·····	196
--------------	-----

爱的力量·····	198
-----------	-----

好的气质来自对真善美的追求·····	201
--------------------	-----

第五节 热情大方让你的形象更深入人心 ····· 207

热情让生活充满阳光·····	207
没有热情就不能成大事·····	211
告别猜疑再出发·····	216
善于控制自己·····	218
第六节 临渊羡鱼,不如退而结网 ·····	223

懒惰会让你的形象一落千丈·····	223
不要过分追求完美·····	227
第七节 爱好体现你的品位 ·····	231

运动让你活力四射·····	231
好读书,怡情悦性·····	234
第八节 好性格是你提升形象的资本 ·····	237

性格决定命运·····	237
性格与健康·····	240
克服A型性格·····	242
学会感恩地生活·····	245

第一节 你的笑容灿烂出一片春意盎然 ·····	250
--------------------------------	------------

今天你对人微笑了没有·····	250
你的微笑价值百万·····	253
微笑让生活更美好·····	256
第二节 善于运用手势语 ·····	261

让信息随手势传递·····	261
“握”住你的财富·····	265
第三节 举止行为尽显个人风采 ·····	269

站如松，坐如钟·····	269
典雅的走姿·····	272
第四节 这样的举止让客人感觉舒服 ·····	275

拥有一双会说话的眼睛·····	275
恰当的待客行为·····	277
递接名片有讲究·····	279

第一节 宴会形象展现良好自我 ·····	284
-----------------------------	------------

这样的宴请会吓跑客户..... 284

你的优雅使别人更舒服..... 286

第二节 两件最重要的事情 289

守时是最大的礼貌..... 289

记住对方的名字..... 292

第三节 你的名字价值百万 296

做好形象代言人..... 296

没什么比名望更重要..... 297

第四节 别让交往对象毁了你的形象 300

近朱者赤，近墨者黑..... 300

有礼貌地说“不” 302

拒绝别人也要讲策略..... 305

第五节 每个人都可以做好自己 308

敢于承认错误是一种高贵·····	308
积极地表现自我·····	310

第一节 智慧打造永恒形象 ····· 314

不断给自己充电·····	314
创新求变——为形象注入活力·····	317

第二节 这些素质有助于你的形象塑造 ····· 321

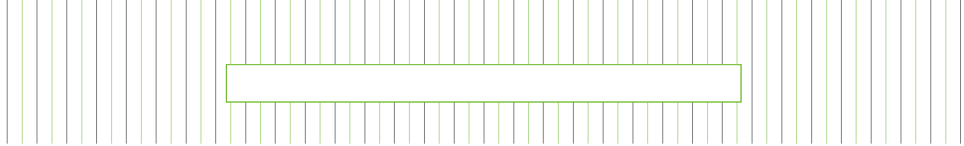
... ..

适时地做个白日梦·····	321
要有第1001次爬起来的勇气·····	325
信念能创造奇迹·····	327
诚信的魅力光环·····	331
形象无信不立·····	334

第三节 没有什么比健康更美 ····· 337

“ ”

没人愿意握着“死鱼般”的手·····	337
健康体魄为你的形象加分·····	339



... ..

— —

... ..

10

7% . " 7/38/55 "
38%
55%

" " "



“ ”

“ ” “ ”

“ ”