

# 《好形象 好口才 好人脉-超值白金版》

## 图书基本信息

书名：《好形象 好口才 好人脉-超值白金版》

13位ISBN编号：9787507528060

10位ISBN编号：7507528065

出版时间：2009-11

出版社：华文出版社

作者：宿春礼

页数：423

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《好形象 好口才 好人脉-超值白金版》

## 前言

每个人都有梦想，每个人都渴望成功，每个人都希望与众不同，成就卓越人生。影响成功的因素不一而足，诸如知识、学历、出身、背景、资历、环境、经验、形象、口才、人脉……其中形象、口才、人脉三大因素在现代社会的作用日益凸显重要。在今天这个交往频繁、注重交际技能的时代，一个人能否拥有好形象、好口才、好人脉成为衡量其事业是否成功、人生是否幸福的重要标准。没有良好形象，你会难以获得人们的尊重和认可，在社会上寸步难行没有优秀的口才，你会难以打开局面，事事有心无力，处处受制于人，没有宽广的人脉，你会难以创造和谐的人际空间，你就如同生活于一座孤岛之上，处于孤立无援的境地。好形象、好口才、好人脉是立足社会的重要手段，处世生存的必备技能，更是走向成功的阶梯和捷径，获取财富的钥匙和门票。形象并不是一个简单的穿衣、长相、发型等外表的组合概念，而是一系列细微事项的综合组成，一种外表与内在结合的在流动中留下的印象。形象的内容宽广而丰富，包括你的穿着、言行、举止、修养、生活方式、知识层次、家庭出身等。世界著名形象设计大师安德鲁·阿加西曾说过：“形象意味着一切。”形象是事业成功的一个重要的游戏规则，成功的外表形象为你事业的成功起着推波助澜的作用，也可以破坏或阻挡你事业的顺利发展。对于企业的领导者和管理者来说，成功的形象能使自己掌控追随者的心理，所以他们为自己创立一个神话般的形象，以确保自己稳固的位置。对于那些追求成功的人来说，创立一个可信任的、有竞争力、积极向上、有时代感的形象，可以使自己在群体中快速获取公众的信任，从而脱颖而出。无论你认为从外表衡量人是多么肤浅和愚蠢的观念，但社会上的人们每时每刻都在根据你的服饰、发型、手势、声调、语言等自我表达方式在判断着你。无论你愿意与否，你都在留给别人一个关于你形象的印象，这个印象在工作中影响着你的升迁，在商业上影响着你的交易，在生活中影响着你的人际关系和爱情关系，它无时无刻不在影响着你的自尊和自信，最终影响着你的幸福感。一个成功的形象，展示给人们的是自信、尊严、力量、能力，能立刻唤起你内在沉积的优良素质，通过你的一言一行、一举一动，让你浑身都散发着一个成功者的魅力。拥有良好的形象，会大大加快你成功的步伐。口才是在交谈、交友、沟通、演讲、辩论等口语交际活动中，表达者根据特定的交际目的和任务，切合特声的言语交际环境，准确、得体、生动地运用连贯、标准的有声语言，并辅之以适当的肢体语言表情达意，以取得圆满交际效果的口头表达能力。

# 《好形象 好口才 好人脉-超值白金版》

## 内容概要

《好形象 好口才 好人脉(超值白金版)》：好形象、好口才、好人脉是成就人生的三大法宝，形象改变一切，口才征服世界，人脉成就大业形象意味着一切。好形象展示给人们的是自信、尊严和心态，让一个人浑身散发着成功者的魅力，是成功人生的金字招牌。

口才的力量无比巨大。好口才体现一个人的学识，能力和智慧，让一个人化危机为转机，化劣势为优势，在谈笑间无往不利，是成功人生的便捷通道。

人脉的价值何止百万。好人脉体现人的社会关系、资源和实力，为人提供源源不断的助力，是成功人生的无形资产。

仪表是标签，形象是招牌；说话是学问，口才是艺术；关系是能力，人脉是财富。好形象为成功奠基，好口才为事业插翅，好人脉为幸福添彩。

好形象是最重要的通行证好口才是最实用的真功夫好人脉是最可靠的大财富。

好形象赢得好前程，好口才创造好命运，好人脉成就好人生。

现代社会是一个交际频繁的社会，形象、口才、人脉在其中扮演着重要的角色，起着举足轻重的作用。社交中的得心应手、求职时的轻松过关、推销上的业绩倍增，以及职位的直线上升、谈判的无往不利等，无不依赖于形象、口才和人脉的力量。

一个人是否具备好形象、好口才、好人脉，其人生会迥然不同，命运会有天壤之别。生活中，成功者大都仪表得体、举止高雅，口若悬河、谈吐不俗，人缘良好、人脉宽广；而失败者则不注重自己的形象，缺乏出众的口才，忽视人脉的价值，因而在人生的各个场合处处碰壁，挫折不断，最终走向失败。

开拓成功之路的制胜法宝，赢得幸福人生的心修智慧。

如果你不想引人注目、受人尊敬，不想出类拔萃，不想拥有超凡的影响力，不想得到明天的机遇，你完全可以不注重自己的形象。

如果你不想发挥自己的才华，不想得到心中的恋人，不想成为杰出的推销员和谈判师，不想加薪晋职，不想在交际场合得心应手、游刃有余，你完全可以不拥有出色的口才。

如果你不想拥有良好的人缘，不想提高自己的竞争力，不想开拓事业版图，不想获得更多的发展机会，不想脱去社会边缘人的身份，你完全可以忽略人脉的价值。

没有好形象，你会寸步难行；没有好口才，你会四处碰壁；没有好人脉，你会孤立无援。好形象让你通行天下，好口才让你出类拔萃，好人脉让你脱颖而出。

# 《好形象 好口才 好人脉-超值白金版》

## 书籍目录

上篇 好形象第一章 你的形象价值百万第一节 你能做的比上天赐予的更重要美丽的外表是你成功的一种资本形象是你事业的代表第二节 决定结果的仅仅是那短暂的几分钟“印象第一”的时代看起来你是不是个暴发户穿出你的职业形象第三节 细节影响形象出门前，请“理”好你的头成功之“履领带的学问保护好你的双手饰物的佩戴善戴首饰成大事也要拘小节别输在穿着上第四节 你的品位无可替代正确穿着西装，尽显魅力风采休闲装却不能“休闲”穿“没时间”不是借口第二章 修炼你的气质与形象第一节 相由心生想成功首先得像个成功人士失掉自信就别想成功第二节 宽容让你更具人格魅力宽容让心灵自由飞翔不要一味地指责别人宽容是一种智慧第三节 热情大方让你的形象更深入人心热情让生活充满阳光没有热情就不能成大事告别猜疑再出发善于控制自己第四节 爱好体现你的品位运动让你活力四射好读书，怡情悦性第五节 好性格是你提升形象的资本性格决定命运性格与健康克服A型性格学会感恩地生活第三章 举手投足皆有学问第一节 你的笑容灿烂出一片春意盎然今天你对人微笑了没有你的微笑价值百万微笑让生活更美好第二节 善于运用手势语让信息随手势传递“握”住你的财富第三节 举止行为尽量个人风采站如松，坐如钟典雅的走姿第四节 待人接物的细节拥有一双会说话的眼睛恰当的待客行为递接名片有讲究第四章 良好形象助你成为社交高手第一节 宴会形象展良好自我这样的宴请会吓跑客户你的优雅使别人更舒服第二节 两件最重要的事情守时是最大的礼貌记住对方的名字第三节 你的名字价值百万做好形象代言人没什么比名望更重要第四节 每个人都可以做好自己敢于承认错误是一种高贵积极地表现自我第五章 让你的形象更上一层楼第一节 智慧打造永恒形不断给自己充电创新求变——为形象注入活力第二节 这些素质有助于你的形象莫造适时地做个白日梦要有第1001次爬起来的勇气信念能创造奇迹诚信的魅力光环形象无信不立第三节 没有什么比健康更美没人愿意握着“死鱼般”的手健康体魄为你的形象加分中篇 好口才第一章 会说话，得天下第一节 舌战披靡，纵横天下一言而兴邦不战而屈人之兵巧言善辩，化险为夷善言者方能平步青云婉言说利害、明大义口吐方圆，解围开难第二节 好口才是事业成功的奠基石社交场合，善言者胜求职面试，三分人才，七分口才推销业绩倍增全凭一张嘴好口才把你送上没有天花板的职场舞台无硝烟的商业战场，口才是必备武器会说话，好办事第二章 练就卓越口才的基本途径第一节 说话，原则很重要说话要有针对性说话要有准确性说话要有感染力说话要有修养说话要看场合说话要能饱含智慧说话要有互通性说话要有分寸感第二节 没有凭空产生的动力，口才也需要充电学会选用素材扩展知识面学会利用语言的结晶耳朵是嘴巴的师傅第三节 一听到你的声音，就想让你说下去控制一下说话的音量加强音色的训练培养恰如其分的节奏字正腔圆的吐字发音调整恰当的语调怎样做到语言流畅注意说话的语速第四节 非一般的“语言”，非一般的效果运用手势摆正体姿善用微笑利用眼神得体穿着第三章 必须知道的说话技巧第一节 幽默的人总是处处受欢迎第二节 给他最想要的赞英第三节 学会说“不”第四节 说好难说的话第五节 让别人都照你的意思办第四章 实战操练第一节 这一次推销的是你自己第二节 在办公室丛林中轻松游走第三节 万条商河口来开第四节 舌灿莲花，留住一世的情缘下篇 好人脉第一章 好人脉，好人生第一节 人脉是你的生存之本第二节 人脉是你的发展之需第二章 扫除障碍，构筑好人脉第一节 远离人脉误区第二节 赢在第一印象第三节 赢在第一策略第三章 好人脉需要精心呵护，不断拓展第一节 经蓄人脉需要修炼品质第二节 主动靠近人脉，第三节 拓展人脉的技巧第四章 善用人脉，成就大业第一节 运筹帷幄，驰骋职场第二节 多一个朋友，多一条路第三节 寻找生命中的贵人，小心绕过人脉陷阱

## 章节摘录

领带的学问领带是男人个性的宣言，是男人展示自己的窗口，领带是西装的灵魂，是男士西装最抢眼的饰物。在你的私人空间，你可以喜欢穿什么就穿什么，但在公众场合一定要选一条不会把注意力从你脸上移开的、色调素雅、偏暗的领带。任何一个面对客户、同行或者任何一个团队的男人都应该想一想，自己选择的领带体现了一个怎样的自我。在比较正式的社交场合，穿西装应系领带。领带有温莎式、半温莎式和四合一几种打法。说起打领带，这里面可有好些学问呢！1.领带的质地最好的领带，是用真丝或者羊毛制作成的。涤丝领带有时候也可以选用。但用棉、麻、绒、皮、革、塑料、珍珠等物制成的领带，在正式场合最好不要佩戴。2.领带的款式领带的款式，即其形状外观。一般来说，它有宽窄之分，这主要受到时尚流行的左右。进行选择时，应注意最好使领带的宽度与自己身体的宽度成正比，不要反差过大。常用的领带宽度多为8~9厘米，最宽的可达12厘米，最窄的仅有5~7厘米。领带基本上分为这3种，你可以根据自己的爱好和具体情况来选择。它还有箭头与平头之别。前者下端为倒三角形，适用于各种场合，比较传统。后者下端为平头，比较时髦，多适用于非正式场合。3.领带的打法领带扎得好不好看，关键在于领带结打得如何。打领带结需要注意三点：其一，要把它打得端正、挺拔，外观上呈倒三角形。其二，在收紧领结时，有意在其下压出一个窝或一条沟来，使其看起来美观、自然。其三，领带结的大小应大体上与同时所穿的衬衫领子的大小成正比。穿立领衬衫时不宜打领带，穿翼领衬衫时适合扎蝴蝶结。4.领带的色彩，图案男人的领带代表其个性与品位，在选择领带时，应注意色系和图案给人的印象，领带和西装最好能够同色系，才能给人一致的协调感。一般说来，暖色系的领带给你热情、温暖的感觉；冷色系的领带能表现庄严和冷静的感觉，明亮色系的领带显得活泼有朝气，暗色系的领带会显得严肃，黑色系的领带则是在吊唁、慰问死者家属或丧礼的场合所必须佩戴的。（1）斜条纹的领带。给人正直、权威、稳重、理性的印象，适合在谈判、推销、演讲、开会、主持会议的场合使用。（2）方格子和点状的领带。给人中规中矩、按部就班的印象，适合在初次约会见面或会见上司和长辈时使用。（3）不规则图案的领带。像是抽象画、几何图形、变形虫、花鸟等图案，给人有创意、有个性、有朝气和流行的感觉。这类领带最好是在酒会、宴会或者是在下班后的约会、朋友聚餐时使用。5.领带的长度领带是西装的“画龙点睛”之处，成人日常所用的领带，通常长约130~150厘米。领带打好之后，外侧应略长于内侧。其标准的长度，应当是下端正好触及腰带扣的上端。这样，当外穿的西装上衣系上扣子后，领带的下端便不会从衣襟下面“探头探脑”地显露出来。当然，领带也别打得太短，不要让它动不动就从衣襟上面跳出来。正是出于这一考虑，不提倡在正式场合选用难以调节其长度的“一拉得”领带或“一套得”领带。挑选领带时还应注意要根据你的衬衫和西装来挑选领带的颜色。最好的两种颜色是红和蓝，或以黄色为主并带有图案的领带。色彩的搭配应该是有规则的，例如，衬衫是白色的，那么领带上的图案就应该带有一点儿白色。领带中的白色能衬托出衬衫的白色，这样效果很好，再和藏青色、深灰色西装配，能产生多种视觉效果。换成蓝衬衫，道理是一样的。带一点儿蓝色的领带配什么蓝衬衫都可以。不同的领带配上同一件衬衫，能产生出不同的视觉效果，这是非常经济的办法。还有一个规则：穿两个单颜色加一个多花样图案，如衬衫和西装是单色，那领带和手帕可以是多种颜色的。相反，如你的西装是很明亮的颜色或有图案、线条时，你需要一条朴实的、不耀眼的颜色的领带来配，当你穿正规的单色西装时，你可以选一条色彩明亮的领带来配。反之，如果先定好领带的颜色，再去选择西装和衬衫也是可以的。另外，高高的人应该系上超大的领带，大块头的人必须打比较宽的领带。当你穿款式或色调比较突出的西装，应该搭配样式最保守的领带；但是穿很保守的暗色西装，就应该配上色彩明亮或样式活泼的领带。青年人可以选择色彩鲜艳、对比强烈的款式，以加强青春朝气，长者应该选择暗色、花型简洁的款式。个子高的应该选外观朴素、雅致大方的，个子矮的适合系斜纹细条的领带。脖子长的避免用领结而用大花型领带。面色红润饱满的人应该选择丝绸料的领带，颜色以素净为主。脸色苍白、晦暗的就可以用明亮色调的。保护好你的双手小李的口头表达能力不错，对公司产品的介绍也得体，人既朴实又勤快，在业务人员中学历又最高，老总对他抱有很大期望。可做销售代表半年多了，业绩总上不去。问题出在哪儿呢？原来，他是个不爱修边幅的人，双手拇指和食指喜欢留着长指甲，里面经常藏着很多“东西”，有时候手上还记着电话号码。每当他伸出手时，别人总是感觉“眼前一黑”。在大多情况下，根本没有机会见到想见的客户。社交活动中，人与人之间需要经常握手。即使不握手，手也是仪容的重要部位。试想在招待客人端茶给对方时，在签字仪式上众目注视时，如果自己的手非常漂亮，不但可表现出自己的魅力，同时也会让他人觉得非常舒服，这样一来，岂不是又

为成功多增加了一个机会？因此，健康美观的双手是你绝对不可以忽视的部分。对于大多数女性来说，她们更希望拥有一双健康美丽的纤纤玉手。因为这不只是女性的爱美心理作怪，更是由于她们深深懂得双手在公众形象中所起的十分重要的作用。因此她们会细心呵护自己的双手。使用优质的护手霜，如那种羊毛脂的护手霜来保护双手的柔嫩，也可以在手背上使用防晒霜以免出现黑斑。如果你手上已有斑点的话，抹一点点粉底就可以遮盖住。别人看到你的双手，不可避免地要看到你的指甲，因此，保持指甲的良好状态也是保护双手所必不可缺的。如果你对自己的双手足够地重视，就要经常修剪指甲，因为在职场中或是商务交往等场合，没人喜欢留着长指甲的人。指甲的长度，不应超过手指指尖。因为长指甲不仅不利健康，社交中也容易伤到他人。修指甲时，指甲沟附近的“爆皮”要同时剪去，不能以牙齿啃指甲。在任何公众场所修剪指甲，都是不文明、不雅观的举止。时下，很多女性都喜欢给自己的手指涂上各色的指甲油，如果在工作之外的场合，涂一点也无妨，但在工作场合，你就需仔细考虑一下了。比如当你涂了红色的指甲时，别人看来长长的红色的指甲好像把手指尖切断了一样，而且别人会对指甲过分地关注。长长的红色的指甲会打消人们对于你的形象应该给予的关注。如果想让你的手指看起来比较修长的话，把指甲稍微磨尖，同时使用一种透明稍带粉红或肉色的指甲油来增加效果，不仅仅是因为这些指甲油的颜色和所有衣服颜色都很般配，还因为一旦指甲油脱落，看起来也不会太明显。尤其是她们要经常旅行的时候。如果你以前从未去过的话，去一次看看对你有没有效：你每次不用花太多的时间就能让你的指甲美观一点。这样每次当你看着自己的手时，都能给自己增添一份自信。一定要记住让美甲店给你使用上面推荐的天然的或者是珍珠粉的颜色，另外别忘了再多涂一层。千万不要使用双色的、过暗或者过亮的指甲油。如果你喜欢经常咬指甲和指甲上的死皮，那么，现在必须改掉这个坏习惯。定期去拜访专业美甲店能起很大的作用，因为这样，你就不会弄乱你付了那么多钱才得到的漂亮指甲了。如果你由于各种原因不能让专业的美甲师给你设计整修指甲，那么就要靠你自己了，可千万不要找借口对自己的双手置之不理啊，它们可是你的第二张脸。以下提供几条简单易行的整修指甲的小办法，希望你能好好借鉴一下：（1）长度：手指甲长度不能超过2毫米。（2）缝隙：不能有异物。（3）习惯：养成“三天一修剪，每天一检查”的良好习惯。（4）美甲：日常生活中，涂指甲油要均匀、美观、整洁，不能出现斑驳陆离的现象。（5）行规：服务行业上班时不允许涂指甲油或只允许涂无色的指甲油。手的美没有绝对的标准，但对年轻的女子来说，理想的手要丰满、修长、流畅、细腻、平滑，它应具有一种观感上形态的美与接触中感觉的美，因而要对手部进行清洁、保养和美化。人的双手因为长时间暴露在空气中，而且还要去做各种各样的劳动，因此手部皮肤特别容易干燥、老化。因此就要时刻注意对手部皮肤的保养，延缓皮肤衰老，让双手健康美丽。平时饮食要注意营养的摄取，多食富含蛋白和纤维素的食物，少食辛辣食物，多喝水，禁烟。要注意劳逸结合，保证充足睡眠，保持精神愉快。要少晒太阳，烈日下撑伞遮光，如果对光过敏还要外涂防晒霜。搽化妆品时要选择适合自己皮肤的牌子。保持手部皮肤清洁是至关重要的一步，清洁皮肤就要养成勤洗手的习惯。手部每天接触的物体很多，因而要及时将污物、灰尘等有害皮肤的东西洗净，要认真做到“三前三后”，即：上班前、接触入口食物前、下班前要洗手；手脏后、去过卫生间后、吸烟后要洗手。此外，如果皮肤粗厚些，还要坚持定期按摩，促进皮肤柔软细嫩。按摩是护肤的重要步骤，它不但能促进局部血液循环，加强局部营养和水分，还能清除死皮，使皮肤靓丽，这里提到的按摩是徒手按摩并结合使用营养霜或按摩霜。饰物的佩戴目前，在我国的大多数商业交往中，还会有很多人不自觉地夸大自己的实力。不过，请记住，你的听众还没有不礼貌到去查看你的银行账号，以证实你的可信度，而你的装饰小节却比你的账号更有说服力！随着时代的进步，我国已经越来越多地参与到国际商务交往与文化交流之中。国际商人往往凭一些细节对你做出判断，因为在他们看来，这些细节就代表着你的信誉和能力等。他们不会把巨额财富交给一个戴着廉价电子表的人管理，很显然，他们不相信这类人的成就和能力。杰克正在参加一个商务会议。他穿着得体的西装、闪闪发亮的皮鞋。而当他抬起手腕看表时，却露出了一只五颜六色的塑料手表。蒂姆穿着剪裁合体的西装，白衬衣、漂亮的领带，签合同同时却从兜里掏出一只廉价的塑料笔。手表、金笔和打火机在西方被称作男士三大配件，被认为是身份的象征。男士最好戴机械表，款式简单、金黄色的表，可配金表带或银表带，也可以配皮制的表带，但颜色应与腰带颜色一致。至于手表是否是名牌并不重要，因为不是每个人都能买得起价格昂贵的名牌表，但一定要买做工精，款式雅、走时准的手表。手表可以戴在左手腕上，也可以戴在右手腕上，但以左手腕居多。

# 《好形象 好口才 好人脉-超值白金版》

## 编辑推荐

《好形象 好口才 好人脉(超值白金版)》：好形象、好口才、好人脉是成就人生的三大法宝，形象改变一切，口才征服世界，人脉成就大业形象意味着一切。好形象展示给人们的是自信、尊严和心态，让一个人浑身散发着成功者的魅力，是成功人生的金字招牌。口才的力量无比巨大。好口才体现一个人的学识，能力和智慧，让一个人化危机为转机，化劣势为优势，在谈笑间无往不利，是成功人生的便捷通道。人脉的价值何止百万。好人脉体现人的社会关系、资源和实力，为人提供源源不断的助力，是成功人生的无形资产。仪表是标签，形象是招牌；说话是学问，口才是艺术；关系是能力，人脉是财富。好形象为成功奠基，好口才为事业插翅，好人脉为幸福添彩。好形象是最重要的通行证好口才是最实用的真功夫好人脉是最可靠的大财富。好形象赢得好前程，好口才创造好命运，好人脉成就好人生。现代社会是一个交际频繁的社会，形象、口才、人脉在其中扮演着重要的角色，起着举足轻重的作用。社交中的得心应手、求职时的轻松过关、推销上的业绩倍增，以及职位的直线上升、谈判的无往不利等，无不依赖于形象、口才和人脉的力量。一个人是否具备好形象、好口才、好人脉，其人生会迥然不同，命运会有天壤之别。生活中，成功者大都仪表得体、举止高雅，口若悬河、谈吐不俗，人缘良好、人脉宽广；而失败者则不注重自己的形象，缺乏出众的口才，忽视人脉的价值，因而在人生的各个场合处处碰壁，挫折不断，最终走向失败。开拓成功之路的制胜法宝，赢得幸福人生的心修智慧。如果你不想引人注目、受人尊敬，不想出类拔萃，不想拥有超凡的影响力，不想得到明天的机遇，你完全可以不注重自己的形象。如果你不想发挥自己的才华，不想得到心中的恋人，不想成为杰出的推销员和谈判师，不想加薪晋职，不想在交际场合得心应手、游刃有余，你完全可以不拥有出色的口才。如果你不想拥有良好的人缘，不想提高自己的竞争力，不想开拓事业版图，不想获得更多的发展机会，不想脱去社会边缘人的身份，你完全可以忽略人脉的价值。没有好形象，你会寸步难行；没有好口才，你会四处碰壁；没有好人脉，你会孤立无援。好形象让你通行天下，好口才让你出类拔萃，好人脉让你脱颖而出。

# 《好形象 好口才 好人脉-超值白金版》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)