

# 《做完美的自己-形象塑造完全手册》

## 图书基本信息

书名：《做完美的自己-形象塑造完全手册》

13位ISBN编号：9787807308461

10位ISBN编号：780730846X

出版时间：2009-8

出版社：沈丹 学林出版社 (2009-08出版)

作者：沈丹

页数：254

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)

# 《做完美的自己-形象塑造完全手册》

## 前言

每当看到一些爱美的人士，仅仅在单方面刻意追求美的时候，我就有一种观念涌现：一个人的形象魅力（美丽），一定是通过整体的、综合的、全面的形象体现出来的，决不会是在某一局部表现出来，也决不仅仅是通过华丽的外表来体现。一个人仅仅在一个方面、或者一个局部追求美，是不可能具有真正的形象魅力（美丽）的。只有全面地达到身体健康、心理健康、体形正常、服装恰当、化妆自然、言行得体、举止优雅，才能真正地、自然地表现出个人完美形象。“爱美之心人皆有之”，既然追求形象魅力、美丽，就应该综合、全面、协调地去进行形象的塑造，否则，花费心思去美容，或许就是挂一漏万，或者抓了芝麻丢了西瓜，不可能达到真正的美丽。有人说：我想综合、立体、全面地提高内外素质，提高整体形象魅力，可是我不知道应该怎样具体地进行全面的形象塑造，也没有这样可以提高全面、综合修养的地方可去啊！是的，现在确实没有综合、全面、系统地内外兼修的去处。这就是我写作本书的原动力。本书提出了系统、全面的形象塑造的观念，“一册在手，应有尽有”，凡形象塑造涉及的各种因素，本书几乎都进行了综合和分析。尤其是对内在形象的修养，首次提出了具体的、可操作的方法和途径，解决了以往只口说提高内在素质，却不知道怎样具体提高的难题。

# 《做完美的自己-形象塑造完全手册》

## 内容概要

《做完美的自己》内容简介：美好的个人形象，是一个人的无形资产。每个人都可以进行自我设计，扬长避短，塑造出一个最佳的自我形象。良好的形象以个人的性格、智慧和才华，自身内在的素质，良好的道德情操，积极健康的心态为基本条件。

美是可以创造的。针对自身的特点，将自己的脸型、肤色、发型、身高，以及年龄、职业、角色、季节、工作环境、出席场合等因素作为一个整体来构思，可以恰到好处地进行自我设计，形成和谐的整体美，塑造良好的自我形象。

# 《做完美的自己-形象塑造完全手册》

## 书籍目录

第1章 做完美的自己1.1 形象代表一切0051.2 内外兼修才动人0071.3 形象魅力是后天学出来的009第2章 修养美容2.1 心灵美，才是真的美0152.2 优美的语言让你美丽升级0532.3 形体标准才有型0652.4 行为有度淑女方成0762.5 有才有貌魅力永葆078第3章 营养美容3.1 全面均衡的营养是美容的基础0823.2 热性与凉性食物0983.3 酸性与碱性食物0993.4 怎样吃才美容1003.5 专用美容食物1103.6 减肥食品120第4章 休养美容4.1 人美要睡1274.2 休闲美容1334.3 甩掉亚健康1344.4 预防过劳死138第5章 化装美容5.1 化妆，架起皮肤防护林1445.2 化妆适宜赛明星1505.3 化妆美容，安全第一180第6章 服装美容6.1 人靠衣装1886.2 衣服舒适最重要1896.3 衣搭好，人更靓198第7章 医学美容7.1 医学美容，看上去很美2327.2 医学美容的范围2337.3 医学美容需注意233后记255

# 《做完美的自己-形象塑造完全手册》

## 章节摘录

插图：看到这个题目，也许您会说：“人无完人，金无足赤。”做人怎么可能达到十全十美？是的，就像世界上没有绝对的真理一样，世界上也没有绝对的完人。也许，不管我们怎样努力，都不可能达到绝对的十全十美。然而，真理都是相对的，完美也是相对的。相对之处在于：完美是一种追求，是一种不断的、发展的相对完美；完美还是一种比较。没有孤零、独立的绝对完美，只有纵向历史、横向旁系参考比较出来的相对完美。正因为没有绝对的完美，所以我们才孜孜不倦地追求完美。追求完美是人的天性，正是“爱美之心，人皆有之”的追求，我们人类才会进化到今天的文明，今天的人类社会无疑比过去的人类社会完美。所以，“做完美的自己”，并不是要求一个人做到绝对的100%的完人，而是要保持对美的不断追求精神，在不断地对美的追求过程中，达到不断完善、不断完美的目标。从这个意义上说：尽心就是完美，即我们一生只要尽心尽力追求完美，就是一种品格的完美。“做完美的自己”还是一种比较，在比较完美与不完美之间，我们选择做人要尽量完美，不要有大的缺陷。就像“木桶理论”说的，一个木桶盛水多少，取决于最短的那块木板。若把圆满的人生比作一只木桶，我们希望每块木板的长度都差不多，不要有很短的一块木板。比如：对于一个人一生幸福的元素来说，健康、学业、事业、婚姻、家庭等，每一种元素都很重要，有谁希望短缺什么吗？没有！我们希望都能具备。我们不仅希望学业优秀，也希望事业有成；希望事业辉煌，也希望身体健康；希望工作成绩显著，也希望家庭美满幸福。相反，相对的不完美就代表着有缺陷。

## 后记

由于本书内容涉及范围较广，作者难免有所疏漏，敬请读者指正。为进一步完善本书的内容，请读者提出宝贵意见。本书使用了一些媒体照片和资料，凡有出处的本书均作了说明；凡能联系到的拥有者，均已得到使用许可。无法注明和联系的，在此特别说明，为了能为读者提供优质的精神食粮，作者不愿舍去具有阅读价值的资料，请拥有者体谅作者的心愿，并请尽快联系作者。

# 《做完美的自己-形象塑造完全手册》

## 编辑推荐

《做完美的自己》是由学林出版社出版的。

# 《做完美的自己-形象塑造完全手册》

## 精彩短评

1、这本书内容很好，对我的人生有极大的提高和帮助。



# 《做完美的自己-形象塑造完全手册》

## 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)