

# 《半小时年轻10岁》

## 图书基本信息

书名：《半小时年轻10岁》

13位ISBN编号：9787806712771

10位ISBN编号：7806712771

出版时间：2008-12

出版社：鹭江出版社

作者：石咏琦

页数：226

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)

# 《半小时年轻10岁》

## 前言

魅力一生1989年夏天，我和老公带着6岁的儿子到文莱旅行。文莱的旅游业当时并不发达，我们住在那里唯一的一家五星级酒店——喜来登，每天除了冒着溽暑去看河上人家，几乎没有任何娱乐活动。在大多数时间里，儿子都在酒店附设的小型游乐园里打转，而我则在游泳池旁消磨时间。一天，一个外国女人吸引了我。她的脸没有经过任何修饰，看上去应该已到花甲之年，头发短而简洁，略呈灰白。最迷人的是，她的身上竟然没有一点儿赘肉，悠闲自在地游在游泳池的一边，又静静地滑向另一边，蝴蝶式的泳姿极其优美，仿佛一条美丽的人鱼。几个来回之后，她躺回凉椅上，轻轻地翻转她那均匀无比的身体，任凭阳光烤晒。她不时翻阅着一本书，神情愉悦而平静，时而啜一口清凉的饮料。周围的一切好像都不在她的世界里。我怦然心动。许多女人到了花甲之年，可能就会穿着加大码的妈妈装，留着千篇一律的晚年发型，脸上布满岁月的沧桑，嘴里嘟嘟囔囔叮咛着无须牵挂的这 and 那，抱怨视力减退而不愿阅读。

# 《半小时年轻10岁》

## 内容概要

《半小时年轻10岁》主要内容：她忽然变得健康时尚；她忽然变得举止优雅；她忽然变得气质不凡。身边的她们一个接一个转变，你惊喜地发现，不用太多时间，不必太多金钱，青春活力只需小小的改变。原来，举手投足、站立坐行，一个眼神、一件饰品，画龙点睛的灵巧一笔，可以瞬间秀出焕然一新的自己，让工作变得更轻松，生活有了新调子。

谁愿意与美丽为敌呢？谁都可以破解年轻自信的秘密。每个爱美的女人，现在就翻开这《半小时年轻10岁》，升级你的美丽，展现你的魅力吧！

# 《半小时年轻10岁》

## 作者简介

石咏琦，著名礼仪顾问。台湾淡江大学西洋语文研究所硕士，台湾中兴大学外文系毕业。

新世纪形象学苑创办人。现任美国东西大学全球领袖管理学院EMBA班助理教授，金石形象（北京）国际文化发展有限公司首席专家，耶鲁企管及华字企管公司资深讲师，“从长城到奥林匹亚

# 《半小时年轻10岁》

## 书籍目录

Part 1 形象就是印象：“秀”出你的风采 半小时年轻10岁的秘诀 你了解形象吗 形象小测试  
心动不如行动 你给自己打几分 发型——“发”现你的魅力 选择与脸形搭配的发型  
发型就是心情 护养有方发增光 做自己的美发师 服装——穿出品位，穿出气质  
冷静面对时尚潮 用色彩搭配出品位 衣领设计是关键 量体选衣，因人而异 饰品——  
点亮你的美丽 巧戴眼镜、手表添姿彩 领带与丝巾：系出特色自我 鞋子：魅力始于足下  
首饰不能少 化妆——你的妆容你做主 美丽从保养开始 化妆品：美丽的武器 5分钟快速化妆  
香水：女人的隐形气质 眼神——做一个电眼美人 你的眼睛会说话吗 练习好眼神  
微笑的眼神有魅力 别让眼神出卖你 表达——张口是春风 声音：裸露的感性灵魂 让  
入如沐春风的态度 善于控制语速 说话之前动动脑 仪态——举手投足尽显迷人气质 坐，  
落落大方的静态 站，娴静优雅的姿态 走，婀娜多姿的动态 手姿，锦上添花的魅力Part 2  
永葆青春三部曲：“靓”女人年轻秘诀 规律生活全攻略 青春的最大杀手一熬夜 早睡早起身  
体好 变出健康——改变不良习惯 请给你的生活“减负” 养生，你知道多少 药补不如食  
补 别让运动伤了你 不如跳舞 越唱越年轻 别让情绪杀了你 生命是独一无二的 年  
轻36计 情感，人生不可缺少的一部分Part 3 心灵的归宿：拥有一颗年轻的心 年轻从心灵开始  
与日记有个约会 多与年轻人在一起 年轻人的成功之道 恋爱让人如此美丽 女人不能  
没有钱 用爱好点亮生活 建立自己的朋友圈 不要成为井底之蛙 趁年轻，出门走走吧后  
记 成为生活的大师参考书目

### 章节摘录

Part 1 形象就是印象：“秀”出你的风采半小时年轻10岁的秘诀你了解形象吗 静兰39岁，是个美术设计师，前段时间来北京看我。她虽然美丽依旧，但离婚后的阴影还是在顾盼之间不经意地流露出来。在礼拜天到教会之后的空当，我们跑到东二环找阿度和阿德帮静兰设计造型。经过简短的沟通，不到15分钟，阿德就给静兰完成了新发型，周围的人都说：“哎哟！果然年轻了10岁！”这会儿的静兰根本不像一个年近40的女人。举世闻名的沟通学者Dr.Albert Mehrabian发表过脍炙人口的“7/38/55定律”，被誉为解释形象学的经典定律。事实上Dr.Alben Mehrabian是著名的心理学家，从20世纪60年代开始研究沟通学，并且自1964年开始在美国加州大学的洛杉矶分校进行教学研究工作。“7/38/55定律”虽然被广泛应用，但是也被曲解得很厉害，正确的阐述应该是这样的。成功的口语沟通，包括：7%是说出来的话，38%是准语言的部分（也就是说话的方式），55%是面部的表情。7% of meaning is in the Words that are spoken. 38% of meaning is paralinguistic (the way that the words are said) .55% of meaning is in facial expression. 由此我们可以看出面部表情在沟通过程中的重要性。那么，最吸引人的身体特质是什么呢？Dr.Albert Mehrabian就此进行过一项调查，大致得出下列几个结果：男性化特征：有力、健壮、宽下巴女性化特征：长发、化妆、眼睛大而圆自我照顾：整体形象好、身材苗条且挺拔、小腹平坦、衣着合身愉悦神情：友善、快乐、娃娃脸种族性虽然东西方的审美观念不尽相同，但从这些简单的资料中可以看出：一般人主要还是依靠人的外在形象决定印象的；当人们陈述观点的时候，面部表情是成功或者失败的主因。因此，在人与人见面的时候，第一印象往往都与头、脸有关，其次就是身材和衣着。为什么第一印象比较重要呢？心理学家发现，在人和人相见后的45秒钟内，会产生所谓的“首因效应”，也就是有了先入为主的观念。一个满腹经纶的人，如果在被人认识内在之前就被拒之门外，那么一切的内涵都只有等遇到知音或者伯乐时才有可能得到欣赏。在我创办的形象管理学院中有位卓文记老师，长相斯文，文质彬彬，可看起来非常显老。前几年他从知名企业退休，结束了30多年的人力资源管理工作，突然有了考博士的念头。第一年，他不幸落榜。遇见我的时候，他神情忧郁。我问他到底发生了什么事，他说：“别提了。三个主考官一见到我就说：‘你是卓文记？’我说：‘是。’其中一个人说：‘你刚退休，60岁了噢！’我说：‘是。’那三个人头都没抬就问：‘这么老了还来念书？’随即就把我请了出来。”虽然我们经常称呼卓文记老师为“卓老”，但事实上他并没有多老，只不过是担任传统产业工作的时间长了，穿着有些松散守旧，看起来有股沧桑感。于是我问他：“明年你还想试试看吗？”他看了我几秒钟，说道：“要，我还要去试试看。”第二年，他按照我的方法去面试，结果欢天喜地地提着茶叶来谢我：“我考上啰！”或许你会认为我用了什么魔术，或者带着卓老去整形美容了。其实都没有！我的方法很简单：首先，让卓老脱下那套穿了一辈子的领导式西服，换上一件立领红白横条的T恤衫，配上时下流行的牛仔裤和运动鞋。然后，让他把原来梳得一丝不苟的“西装头”染成黑棕色，再梳成年轻人的不规则样式。最后，让他换下戴了30年的四方大框金边眼镜，改成无边框小长方的无色眼镜。当面貌一新的卓老再次进入面试教室的时候，发现主考官都没变，于是就有了下面的对话：“你是卓文记？”“是，我就是！”“咦？你去年来过，不是这个样子的！”“是，我下决心要考上，所以要拿出年轻人的决心来！”“哦？”三人彼此看看，点了点头说。“很好，我们要有决心的人。”就这样，卓老被录取了。“老”除了是一种面容的表征，往往更是一种心态。相由心生，如果心里总是想着“我很老了”、“我60了”、“我退休了”……那么，“老”的心态往往会让你变得更老。“老”是自然现象，并没有什么不好，但是在面试这样的场合，确实会非常不利。读博士跟“老”有什么关系呢？主考官可不会这么想，他就觉得“我这是办学校，又不是养老院”。上面这个简单的例子恰恰告诉我们：第一印象非常重要。以我多年做主考官面试的经验，许多男男女女敲门走进屋子的那一刹那，几乎就已经决定了被录取与否的命运。尤其是一些需要应对客户的工作，从根本上说就是注重外表的。所谓注重外表，并不是看一个人有多么英俊潇洒或者美丽动人，而是看他是否能给人“与环境相配”的感觉。著名形象学家Michelle T. Sterling是全球形象、印象和影响学研究专家，她认为，在初次惊鸿一瞥的3秒内，你就被打分了。人们看这么一眼就衡量了你的一切，从头到脚，包括你的样子、身体语言，甚至一颦一笑，连小配件都不会放过。难以置信吧？而且，一旦第一印象形成，就很难再改变了。她进一步分析说：如果你被推断是企业或社交层面的人，你会被认定是适合继续交往的人。如果你被推断是已经超过企业或社交层面的人，你会被人羡慕而且被认定是值得联系的对象。如果你给人的感觉是低于企业或社交层面的人，你会被认为是可以忍受但要保持一臂之遥的人。如果你在面试，那你的形象最好符合这个企业的文化。这种

## 《半小时年轻10岁》

第一印象是全人类面对陌生人时的价值判断，你也许一句话还没说，但可能这3秒钟过后，你再说什么都没用了。有句俗语“人有前后眼，富贵一千年”，大致意思是说能够瞻前顾后的人毕竟是少数。人不可能时时照镜子，也就不能真正知道自己到底给别人什么感觉，再加上很多人的评价都是主观的，更加深了第一印象的重要性。西方人认为，出门穿着要讲究TPO原则，也就是要符合时间（Time）、地点（Place）、场合（Occasion）。形象体现了一个人的思想、看法和学识，更体现了一个人的人生哲学。如果你希望事业成功，那么在努力修炼技能的同时，一定不要忘了服装仪容、谈吐举止的重要性。我在担任美国东西大学领袖管理学院的教学工作时，曾对世界级企业领袖做过完整的形象分析。我发现。凡是成功的企业家，无论创造了怎样的功勋伟业，也无论性别、老幼，都有着相同的领袖特质，包括：看起来永远充满自信身边自然会围着一些人自愿接受困难的任務能够掌握倾听的技巧总会露出自信的微笑走路的时候会大步前行，双手通常大幅摆动握手时紧实有力穿着质量高，有品位，很少追求时尚通常留着中规中矩的发型说话时目光直视他人一表人才愿意加入他人的谈话……这些特质你都记下来了吗？如果你也想在将来成为领袖级人物，就好好研究一下形象学吧！接下来我们就分析一下到底怎样才能具备这些特质。心动不如行动“书到用时方恨少”、“衣服永远少一件”是大家经常的遗憾。为什么总是得不到应有的赏识和掌声呢？或许不起眼的装扮正是其中的一个原因。色彩明亮的服装会让四周亮起来，使人气色好，心情也会不同。我的衣柜里总会预备着一两件亮色的新衣服，以便临时有客或者出访的时候穿。前段时间我到医院探望一个生病的老大娘；正巧她的儿媳妇带着两件新衣服给她试。我一看就觉得不妥，因为那衣服是暗色的，生病的人本来气色就不好，再穿上暗淡无光的衣服，心情岂不是更差？有些事情是可以立刻让你轻而易举地年轻10岁的，现在就试试看吧！多花一些钱到发型设计师那里走一趟，肯定会有马上年轻10岁的效果！找一件比自己年轻10岁的人穿的衣服试试看，如果你不说。人家也很难猜出你的年龄！头发稀疏、灰白的人，想办法染染发，或者干脆买顶假发，这比看起来苍老好多了！努力挺直腰杆，未老先衰的年轻人多半都是驼背、脊柱侧弯的！修一修你的眉毛，脸色看起来会清新许多！换上一副新眼镜，把若干年前用到现在的那种扔掉吧！女士擦点唇膏、刷刷眉，男士好好洗洗脸、刮刮胡子、修修鬓角吧！经过上述改变，镜中的你是否年轻了10岁呢？其实用不了半小时，你就可以年轻10岁。当然，这些都是治标不治本的办法，要想真正年轻，请继续往下看。你给自己打几分我有多年高校教学的经验，学生对我算是十分爱戴。我教的多半是毕业班学生，他们经常为找不到工作而困扰。原因在哪里呢？其实，最主要的一层原因出在他们自身。现在的孩子只有学问高，为人处世的能力却很差，对于在社会上所要求的工作形象一无所知，只知道效仿电视里的超女、超男，往往在面试的第一关就被打了回票。实际上，这些学生的心态是不正确的，他们没有给自己一份正确的评价，总以为学历就是金饭碗，拼命读书，结果变成了书呆子。

### 后记

成为生活的大师无论男女老幼，想要找回充满魅力的人生，不能等意识到皮肤逐渐失去了光泽，或者找到第一根白发的时候。才去全力以赴，而应该在一生中都为自己的形象塑造而努力。每个人的人生都是一本书，一首歌，一张光盘，记录着你一生中为自己塑造的一切。这些记录可以是精彩的。也可以是平凡的。无论如何，在合上书的那一刻，在歌曲唱完的那一刻，在光盘用尽的那一刻，只有我们自己最清楚里面是什么。因此，在人的一生中每个字、每个音符、每张照片、每个回忆，都是最美好的时刻，都是创造纪录的时刻，同时也是改变自己的时刻。这本书该如何批注，这首歌是喜还是悲，都是由你自己去决定、去写下、去唱出的。人生短暂，有的人的纪录很长，有的人的时日很短。能够把握这些日子的人，不是老板，不是家人，不是金钱，也不是命运，而是我们自己。人生的真正主角只有一个，那就是我们自己！我们就是自己人生的主人，就是故事的主角，剧本怎么写，歌曲怎么唱，不必去问别人，先问问自己。每个人都会有不同的遭遇，身处不同的环境，经历各式各样的艰难险阻，面对令人赞赏或讨厌的人群，不过这一切都会过去，各种问题都会随着时间的推移而渐去渐远。



## 《半小时年轻10岁》

### 编辑推荐

《半小时年轻10岁》以最短的时间，秀出最亮的自己，小变化带来大惊喜。

## 《半小时年轻10岁》

### 精彩短评

- 1、看完了,觉得这个书名太不切题了.应该说,此书是一名长者回顾自己人生的一些经验总结.对于真想实现“半小时让你年轻10岁”的读者,恐怕会非常失望.我觉得对于外型打扮方面,此书适合年纪大点的人来读.
- 2、书名很吸引内容很一般是稍微关心美容的人都知道的常识
- 3、该书比较普通,个人认为适合20岁以下的小姑娘作新入社会的参考用。
- 4、名字很吸引人,内容一般
- 5、全书就是个上层阶级六十岁老太太的碎碎唠叨,这老太太还挺爱出书。。好在老太太跳敦煌舞,也算是开卷有益了。啊,我都没法给它贴标签分类!

# 《半小时年轻10岁》

## 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)