

《你的形象价值百万》

图书基本信息

书名：《你的形象价值百万》

13位ISBN编号：9787535481388

出版时间：2015-9-1

作者：【加】英格丽.张

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.tushu111.com

《你的形象价值百万》

内容概要

12年前，《你的形象价值百万》首版，创新地融合了社会心理学、沟通心理学、服装、职业素质、个人修养等领域，开创了一个全新的职业领域——商业形象设计，此书成为形象设计的教科模板，“你的形象价值百万”成为读者认知的品牌。

尽管以“价值百万”为名的山寨版上百，此原创被媒体称为“出版界的奇迹之一，即使被山寨，但是依然畅销”。早期的读者以此自学，将自己转型为中国市场上第一批商务形象设计师，并成为今天有影响的商务形象设计师；礼仪学校以此为教材；大学生以此敲开人生第一个职业大门；商业机构领导以此培养员工的企业形象、品牌意识；领导者、精英以此参照修正自身形象的“盲点”，觉知自身形象；渴求人生发展的年轻人以此构建宏大、完整的人生的格局。

《你的形象价值百万》

作者简介

国际形象设计师、成功形象设计类图书畅销作家、英国CMB形象设计公司咨询师、加拿大形象设计所商务形象管理师、加拿大乔治布朗应用艺术学院形象设计师、专业化妆师、澳大利亚心理学组织梅叶布莱格人格分析师、天津大学管理学院客座教授。

她的生活横跨欧美亚三大洲，严格的科学训练、深厚的心理学、艺术底蕴，波荡的人生经历，在跨国公司亲身见证形象对于职业发展和领导者的影响力，自身实证成就了她在商务形象设计领域的个人品牌。目前，她全身心投入心理星相学、深度心理学和精深智能。再度开创性整合形象设计、心理学、荣格分析心理学、心理整合、星相学、催眠理疗等于一体，创建“全方位成功三环模式”，提供最有效的内、外在形象设计工程，以达到淋漓尽致地释放人生潜力、精神升华，实现浪漫、绽放、完满人生。

她被读者、朋友、学生誉为“人生的导师”“身心灵美成功结合的榜样”“科学与信仰的合一”。

《你的形象价值百万》

书籍目录

《你的形象价值百万》

精彩短评

- 1、一般，书中都是围绕形象的重要性来写的，没有什么深度，这样光看标题就够了。
- 2、书的内容挺实用的，可以令自己的穿着方面更得体！
- 3、对自己形象提升有很大的帮助，就是要求高了那么一丢丢。很形象地突出中国一些礼仪与西方的不和谐。
- 4、该书对于新入职场的我来说还是有很多帮助的，特别是商务礼仪那一块，很有必要了解一下。
- 5、穿衣服建议的章节很有价值，国人确实没有西方人注意，该学习还是要学习的。
- 6、看了一半就弃了，其实先培养内在，再自然而然影响外在，这样更合理。
- 7、能帮助你搞清楚装逼和高贵的本质区别。
- 8、首先是装扮自己的外表，然后是内心，最后是灵魂！
- 9、尤其是婚后女性，妈妈，会因为生活的忙碌忽略了自己，要重视起来
- 10、改变个人形象~~~做个正经的大人~~呵呵，注意自己的小问题~~~
- 11、很好，受用了、。
- 12、外在
- 13、有参考之处。
- 14、教导我们怎么修身和社交，还有最重要的诚信。
- 15、这是一本讲究品位和格调的书，浅显易懂，应该经常拿出来读一读。
- 16、值得一读
- 17、很棒。
- 18、有点瞎掰过头
- 19、精华只有几句话却用了海量的小故事填塞起一本书（这叫具体化），有些小故事很有启发性。
- 20、很专业
- 21、对于商业人士衣着的概念要求非常值得学习，如果时间紧迫，阅读每章英格丽的建议也是不错的选择。
- 22、纪念版珍藏了。帮助挺大的，改变思想，扭转以前的认识。
- 23、你的形象得体不得体，没有人会告诉你。这句话对我触动很大。
- 24、说句实话，形象好了约妹子都方便很多的呀。所以。。。
- 25、非常好的礼仪的书
- 26、争取做一个良好形象的人，内外兼修。
- 27、好书中的上品。看完后受益匪浅。
- 28、有用 讲得全面细致 喜欢这本书 对爱美的人有指导意义
- 29、作者应该是上流社会来的吧?都做到她的建议不是容易的事情，虽然这样我还是想学习一下。哈哈。
- 30、看看别人眼里的你，是不是真正的你，是不是你想表达的你。继续修炼成自己想要成为的样子
- 31、人是社会性的动物，从服饰到语言，时刻要注意自己的形象。
- 32、几年前看过，现在决定再看一遍。
- 33、世界上没有丑女人，只有懒女人，我就是那懒人。之所以变成剩女跟形象不好关系紧密。
- 34、没啥干货，无趣得很。
- 35、个人仪表方面的启蒙书吧~~写得比周思敏系列的好。
- 36、原来我这么不注意形象啊？还能嫁总裁么？我先抠抠脚。
- 37、有感触
- 38、看了一半...并不是很喜欢 虽说注意形象很重要 但总觉得作者有点过于夸张形象的重要性了
- 39、每章后面的贴士还是很经典的，个人觉得还是得具体分析。
- 40、装逼必备指南。
- 41、形象不仅仅是穿衣那么简单，不过穿衣是基本的一个要素。这本书比较受用
- 42、列举了很多例子，但夸大了形象在一件事里的重要性，夸张。
- 43、好的形象带来的价值，就是你的形象和细节决定了你的成败。

《你的形象价值百万》

- 44、我们极力抗拒的力图改变的俗世就是这么的以貌取人，这是这个社会的主流思想。所以我们要迎合要修炼。
- 45、好形象让人感觉更自信，健康，美丽。
先假装你是你所想的，慢慢的，你就会成为那个人。
- 46、很久以前看的了，当时在大学里，的确影响了我，更加注意自己的形象，现在却淡化了。
- 47、不断提升自己是一项永恒的事业。个人形象是个人内在力量、修养的展现。
- 48、一边看一边点头中度过。发现自己需要提升的地方太多了

《你的形象价值百万》

精彩书评

- 1、本书主要从气质、服饰、沟通、身体语言、礼仪这五个方面进行了说明，书中谈到了很多的例子。在我个人看来，这类书籍不同于《活法》等那种贯穿主旨的书，而更像是一本详尽的说明书。虽然以前也曾读过类似书籍，但是我感觉还是补充了很多方面的知识，它们都很实用，我想我需要做的就是更多的实践。
- 2、形象产生领导力和影响力。世界上成功的巨人们无一不在乎自己的形象。但是许多普通的领导者都不知道，他们不能卓越是由于他们不具有形象的魅力。人们用三个概念描述成功的领导者——性格、能力、形象。自信——是成功的第一个信念。缺乏自信和自傲与成功无缘。
- 3、正如书中所说，所谓成功的人生不应该单单指事业上有所成就，成功应该是全方位的！”先假装你是你所想的，慢慢的，你就会成为那个人“。我不知道这是不是所谓的吸引力法则，但是这本书为我展现了不一样的人生体验！最重要的是，这本书让我看到了细节的重要，同时也纠正了我对形象的理解。本书从气质，服饰，沟通，身体语言和礼仪多个方面详细的阐述了形象的重要，已经需要留心的细节等。我很庆幸读到这本书。...
- 4、因为学过礼仪课，再看这本书时就可以很系统的理解作者的思路，纪念版依然比较厚，例子举证比较多，其中有一些还是挺好的，本书能够很全面的从内在到外在形象需要注意的事情进行建议，如果能做到，那么离好形象也不远了，这本书畅销了十多年了，所举例子依然没有过时，而且文风我也喜非常欢，有点鸡汤的味道！可操作性还是很强的。
- 5、在商业形象中，女性对于自己的基本修饰首先是对于别人的尊重，然后是对于自己的尊重。化妆是女人修饰自己的重要标志。在雄性的商业社会中，化妆是一个女人保持女性身份的重要特点，一个职业女性应该懂得职业化妆的诀窍。
- 6、作者的讲述并非传教式的独白，而是经过精心的设计。在书的每一小节前都引用数句古今中外各界名人的经典话语来映衬主题，恰到好处地运用名人效应博得读者的信任，也为其下文的阐述打下一个良好的基础；又在每一节最后都加入总结式的建议，一语中的，真正给人以明确的指示和方向。作者还特地加入了“自我提升形象设问”版块，进一步给读者引导，使其通过对这一系列问题的思考而获得思想上的进步。
- 7、餐桌上的礼仪真的很重要，我们中国人还最讲究这个。书中就指出了用餐的礼仪和禁忌，很实用。我很喜欢。后面还有英格丽中肯的建议，还有相关的用餐知识，写的都很详细，讲到每一个能说得到的细节，操作性很强，超级实用。如果，你还不明白这些，那就看书了解下吧。
- 8、我个人觉得书里还是很多内容很受用的，比如以下。女生必备基本商务服装：西服套装：黑，灰（不要穿得太紧，紧的衣服让瘦人看起来很憔悴；面料100%毛料或至少70%的毛或至少70%的毛与丝的合成材料，任何化纤制品都会看起来很廉价）长袖衬衣：浅粉，5件衬衣裤子：卡其色西服，外套，上衣：黑鞋：蓝腰带：蓝
- 9、一个人的形象就好比是一张名片，不自觉地传达出有关我们性格、品味等各方面的讯息。这张名片通常不需要语言，而仅仅是他人脑海里自然而然构成的无声影像，但这影像却生动鲜活，每每提及，便映入眼帘，转化为外在的语言便成了评价。一件事若被冠上“评价”之名多少就有些犀利的味道，我们每一个人都希望他人能对自己有好的评价，因为这是一种用金钱买不来的无形财富，常常会影影响我们的发展，甚至决定我们的未来。然而当今社会特立独行的审美意识和所谓张扬个性的时尚潮流却对传统典雅的形象艺术造成了冲击。
- 10、对于我这种没有什么社会经历的小白来说，此书很有用，里面给的建议很贴切实用。内容也比较全，方方面面俱到。改变自己才能成就自己。要是服饰方面篇幅再大一点就更好了，穿得合理比贵的服饰更有价值。我要好好学习一下。
- 11、感觉这类书都大同小异，看看这本书和金正昆的几本礼仪书就足够了。这本书重要的不是操作，是思想：你的形象价值百万。针对作者设定的需求顾客群来说，书写得很好很实用。形象如同天气一样，无论是好是坏，别人都能注意到，但却没人告诉你。说的很对。
- 12、服装的最大功能是能帮助人们建立自信，帮助穿衣者沉着自如、优雅得体的表现，保持在各种场合下镇定自若的心态。如果你穿着那种粗制滥造和剪裁不得体的服装，它们会无时不刻的提醒你：“我就如同我所穿的，我缺乏自信和才能，我一无所所有”
- 13、这本书主要告诉你做人要一丝不苟，要讲究细节。但是很多的建议需要有钱才能做到，不大符合

《你的形象价值百万》

我目前的工作环境。但是在力所能及的情况下，还是让我有了不少好的改变。生活一直在前进，为以后成为高端商务人士先奠定好基础。其实形象的好坏影响生活的方方面面，需要自己慢慢修炼。这里的礼仪教养方面比较齐全，每个说法都很到位。

14、可以作为职场礼仪方面的一本指导性读物。如果时间不够你细细阅读，那就只读每章后面的英格丽建议就足够了。作者很实在地道出了关于外部形象的社交法则。虽然是老生常谈...不过还是加深了对形象重要性的理解。具体做的方法再细节一点就好了。

15、这本书主要告诉你做人要一丝不苟，要讲究细节。但是很多的建议需要有钱才能做到，不大符合我目前的工作环境。但是在力所能及的情况下，还是让我有了不少好的改变。生活一直在前进，为以后成为高端商务人士先奠定好基础。其实形象的好坏影响生活的方方面面，需要自己慢慢修炼。这里的礼仪教养方面比较齐全，每个说法都很到位。

16、《你的形象价值百万》从外在气质、着装搭配、沟通语言等决定个人形象的方方面面来逐一叙述，结合社会心理学、沟通心理学、服装、职业素质、个人修养等领域为读者传述提升自身形象的要点和方法，在这个过程中，作者借用大量的实验数据和实例来讲述每一章节，语言浅白明晰，简洁易懂，真正为有需要的读者打开了一扇提升个人修养的大门。

17、仔细阅读了一下，确实很有收获。不管是商务还是平时的生活上，都能给自己一些启发，和抛弃自己以前一些较为个性或者可以理解为幼稚的想法。这本书是中国形象行业的介绍和培训最出色的。在任何国际商业环境中，这些基本的原则是放之四海而皆准的道理。却是大把国人甚至管理者所欠缺的，如果未能遵循这些基本之礼，往往导致在瞬间判断中被人标签而丧失很多机遇。

18、封面和前几版都差不多吧，包装更精良，时代在进步，书的包装也进步了吧，纸质也很好，但是我觉得这书要是能出线钉的就更好了，哪怕分成上下册来写呢，这样翻起来比较舒服。定价36块倒是很值。内容还没有仔细看。

19、形象并不是一个简单的穿衣、外表、长相、发型、化妆的组合概念，而是一个综合的全面素质，一个外表与内在结合的，在流动中留下的印象。从衣食住行要言行举止去打造一个最好的自己，“你可以先装扮成那个样子，直到你成为那个样子”。没事多翻翻，潜移默化接受影响，一点点改变，努力成为更好的自己。

20、我们从小便接受着师长“不要以貌取人”的教诲，大力赞扬雨果笔下加西莫多的心灵美，我们总是刻意地强调自己并非“外貌协会”的美好品质，而实则还是无法挣脱爱美之心的枷锁，不假思索地选择现实生活中的“爱斯梅拉达”。这并不是我们肤浅，而是一种人的内在审美价值，我们也不得不承认：当我们在面试时、在各类社交场合中个人的形象的确是我们能否脱颖而出的关键。

21、《你的形象价值百万》2014年读完的第二本书，早晨设计2010年左右的个人形象指导书，本书提出三环提升，外环为形象环、中环为人际关系环，内环为本我提升环，本书内容例证丰富，教人先从形象做起，穿衣打扮以及气质修炼，再从人际关系做起，懂得尊重赞美和倾听，再回归到本我，探索更高层面的生存意义。

22、发自内心的微笑是会让人赏心悦目的。也是人际交往中所应该注重的一项重要礼仪。但是笑得要真诚，如果笑得特别假，比哭还难看的那种就应该省省了。这是最简单，也是最难礼仪，本人认为。很多行业对这个都很很注重。比如服务业。但是就算不是做服务行业的人，也应该学会这样让人赏心悦目的交往礼仪。你的形象价值百万从一个人的坐立行走，谈吐.....就能知道一个人的品学，地位，成就。其实反之亦然。要想有所成就，就应该有良好的形象，养成良好的习惯。这可以影响人的一生。所谓注重形象，就是从日常的一点一滴，每一个细节开始，你的形象价值百万。

23、这本书我给了四个星，因为站在她的立场，针对她设定的需求顾客群，书写得很好，体系完整，案例故事真实有效，对形象方面的指导很全面。但本书属于技巧类或说工具用书，不太适合我这种强调表达自己个性，通过内在修为的提高达到改善表面形式的成长类型的人。

24、书里有用的东西很多 只有一分钟展示给人们你是谁，另一分钟让他们喜欢你。当我们走进一个陌生的环境，人们立刻靠直觉给你进行着总结。在一个保守、传统的商业程式里，第一印象的重要性不言而喻，英格丽的举动充分证明了她深谙此道——“这是一个两分钟的世界，你只有一分钟展示给人们你是谁，另一分钟让他们喜欢你。”英格丽说，这实际上涉及的是心理因素，尽管人们常强调不要以貌取人，但我们的确是在这么做，而这个貌并不仅仅指外貌，它包含了长相、身材、服装、言谈、举止，甚至你的气质修养。当我们走进一个陌生的环境，人们立刻靠直觉给你进行着总结：你的经济条件如何，你的可信度怎样，你的家庭出身，社会背景.....所以如果

《你的形象价值百万》

你掌握了第一印象要诀，注意到细节表现，别人给你的分数可能立即提升，“甚至在很多时候，人们会因为对第一印象的信任，而宁肯忽视后来的印象。”

而“握手”的技巧在第一印象中至关重要。以往总认为女士和男性握手，蜻蜓点水似的握法体现的是女性的矜持，其实这是一个大忌，英格丽进一步补充说，“握手对双方的接触来说虽然只有几秒，却很清晰地传递出你是否理解了商业礼仪背后的含义，即相互尊重。”

25、早就听说过这本书了，卖了这么多年了，还在卖。看来好的作品真的能经得住时间的考验。我们无论身处何处，做什么，的确应该注重一下自己的形象，对于普通的我们而言，价不价值百万的且不论，注重形象是对自己和对别人最起码的尊重。我买了比老版封面更有质感之前版本的书，这本还没看，希望内容更精，更好。

26、一部好的作品并不是来传授作者观念的，而是来改变读者心灵的。《你的形象价值百万》一书之所以能赢得一批又一批读者的青睐，我想并不在于其间的经验方法介绍的有多透彻，而是它带领我们去反思，让我们重新找回正确的审美价值和自尊自爱的道德观念，不管我们是什么样的家庭背景，我们后天受过怎样的教育，我们都可以通过改变自身形象来弥补一些缺憾，打造属于自己的全新人生。

27、要想成为高大上，良好的形象是第一位，说直白点就是要有逼格。大家都要好好学习一下，尤其是职场人士，良好的形象代表公司形象，任何公司都希望自己的员工走出去给公司争面子。英格丽张这本书很具有实操性，难怪这么多年畅销经久不衰。

28、失败是长期贫乏的思维和错误的选择的积累不可避免的结果，而卓越的形象也不是一夜之间就可以建立起来的，它起始于生活中的一点点。人的每一个部位都有讲究，需要慢慢的学习，让他成为习惯，寻找到一个适合自己的形象（笑法，发型，眼光，动作语言，衣服，色彩）

29、《你的形象价值百万》一书从人的气质、着装、礼仪等方面将形象的正确性打造及其重要性娓娓道来，不仅教会我们如何在竞争激烈的职场中通过打造美好形象来取得成功，更给我们一种反思：形象于无言中决定着我们的未来。

30、很有名气的一本书，出了很多个版本了，依然很畅销，我看有的人说好的作品禁得起考验，那是自然，现在的书越出越多，但是越出越烂。总是说现在看书的人少了，但是出书的人怎么不从自身找原因呢，好书还是会有很多人看的。特别烂的书当然没有人看。

31、没有觉得这本书是值得购买的书，不过空闲时拿出来翻翻倒别有一番风味。通读完毕，也觉得里面有些小点子值得深思。一下摘抄几句：看起来就得像个成功者；没有自信就休想成功；你没有第二次机会留下第一印象；形象决定你的社会阶层。细节决定成败！原本蛮不在乎的东西却可能因为自己的不在意而断送了自己的前途。看完此书，最大的感悟是：人生，需要我们悉心呵护！

32、通过读大量的书让人内心丰富；思想强大，看似无关大局的小节正是构成个人形象大堤前的一粒粒泥土。通过此才能在芸芸众生中脱颖而出建立个人的标签。在此分享个人最有感悟的几点：1”当你的成就还不能和比尔·盖茨相比时，一定要注重外在形象“，服装最大的功能增加你的自信而不是看起来漂亮，因为”我们的着装影响外界对待我们的态度“。2不要让你的舌头超越你的思想，先学会听，再学会说。3打电话时，让你的心友好、热情起来，让你的声音传递你的心态。3你希望别人怎样看待你，你就要怎样对待别人。4握手是陌生人的第一次身体接触，别握”死鱼“式的手，没有力度的手就是”死鱼“式的手。5微笑必须来自内心，因为分布在眼睛周围的肌肉只有在内心真正感到幸福时才会有反应，使眼睛放出愉悦的光彩，这种微笑有着感人的力量，表现出一个人对生活的满意和自信，它是最佳的形象象征。6礼貌待人，尊重别人，别人才能尊重我们，学会帮助别人，学会说”谢谢“。7我们会选择那些与我们价值观相同的人，积极的心态会吸引积极的人。保持内心的正直、诚实、乐观和积极的人生态度，理解别人、尊重别人、追求人与人之间的和谐友爱才是成功形象的永恒原则。

33、首先，我个人是非常注意形象的，因为我的工作外联，形象关系到个人、公司的整体形象。公司要求我们每个月都要看一本提高形象方面的书，这本书是我觉得最过硬的。能够潜移默化的影响你，改变你。看了这本书更懂得了良好形象的重要性。

34、很知性的作者，看了她的简介，很有内容的女人。目前作者全身心的投入心理星相学、深弃心理学和精神智能。再度开创性整合形象设计、心理学、人格分析心理学、心理整合、星相学、催眠理疗、灵魂商数等于一体.....。很佩服，希望做能像作者一样的女人。

35、“学习形象设计的第一受益者是自己”，世界形象大师Maer说，“忽然间变得丰姿绰约，光彩照人，他人赞许的眼神会让你的生活充满幸福和自信；第二受益者还是自己，在任何岗位上，幽雅得

《你的形象价值百万》

体、赏心悦目的形象总是机会的青睐者；第三是你周围的人，用你的神奇之手为他们扮靓更精彩的人生。”形象管理师，形象设计师。

36、前不久看面试的视频，一个资深成功人士对面试的忠告其中一条就是要穿贵的衣服去，因为HR会根据你穿的衣服的价格来衡量你的价值，他们无法相信收入丰厚的人会穿着十几块钱一件的T恤。所以说人靠衣装，佛靠金装是有道理的。该装逼时就装逼。此书非常适用于商务人士。

37、原来所知的礼仪相比较而言就浅显得多了。本书的内容比较丰富，而且都讲得很详细。很有内容，不是在空洞的讲着什么样的礼仪，而是这些礼仪具体是什么样的，应该怎样去应对，细节的东西怎么处理。这么多的礼仪怪不得要有礼仪指导师这个工作呢，一般人能这么讲究的恐怕不多啊

38、这里的内容不仅告诉了人的日常礼貌，穿着和一些适合各种场合的形象设计，更多的是一个公司的形象和一个公司的企业文化的关联。书中也给了我们很多了解世界实事的例子，说实话，让人眼界大开。非常值得推荐。我很谢谢我的朋友推荐给我这本书，也让我从中学到了很多。在营销这个领域来讲，这确实不失为一本指导书。

39、《你的形象价值百万》一书从人的气质、着装、礼仪等方面将形象的正确性打造及其重要性娓娓道来，不仅教会我们如何在竞争激烈的职场中通过打造美好形象来取得成功，更给我们一种反思：形象于无言中决定着我们的未来。

《你的形象价值百万》

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.tushu111.com