

<<成功者的表情管理>>

图书基本信息

书名：<<成功者的表情管理>>

13位ISBN编号：9787302288763

10位ISBN编号：7302288763

出版时间：2012-7

出版时间：清华大学出版社

作者：郑连雅

页数：195

字数：178000

译者：金敏贞

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：<http://www.tushu007.com>

## <<成功者的表情管理>>

### 前言

首先非常荣幸我的书能被翻译成中文并在中国出版。

《成功者的表情管理》的韩文原版书15年前在韩国出版，曾经产生过很大的反响，长期以来作为畅销书受到广大读者的热爱。

我始终认为有一天中文版也会出版的。

我曾两次到过中国，第一次是去旅游观光，第二次是到上海参加研讨会。

我在上海待了几天，上海比我想象中的更繁华。

不过，我在街头看到很独特的场面，路上有一帮人在骑自行车，他们给我留下了很深的印象，因为他们都“无表情”。

他们心里是有感情的，而我从他们的脸上却看不到任何感情表现。

我发现他们那些“僵硬”的表情很像韩国人。

那么，韩国人的表情和中国人的表情为什么那么“僵硬”、不丰富？

追溯到过去儒家文化社会，我们就能找到其原因。

韩国和中国都属于儒家文化圈。

儒家认为，“会表达感情”不是好品德。

过去儒教社会里，甚至有些人因怕别人看不起自己而不笑，保持严肃。

儒家社会所形成的这种文化使韩国人的脸和中国人的脸变得很僵硬。

不过，因为现代社会变化无常、日新月异，这种观点就慢慢消失了。

人们通常认为，一个人的形象是先天的。

实际上不是这样，一个人的形象来自于他（或者她）的表情。

五官是先天的，而表情是能自己制造出来的。

世上所有人的脸上都有“微笑基因”，任何人都有表情。

“微笑基因”有进化和退化的属性。

如果你努力微笑，你的脸会进化成笑容；相反，你的脸就会退化为愁眉苦脸。

还可以这么说，自人类有了理性，表情就开始受到外部影响，包括环境、职业等。

演员们表情进化的速度很快。

例如，韩国女歌手李孝利的“河回”面具般的笑容，玉珠贤的“灿烂的微笑”，宝儿的“很酷的微笑”，她们的笑容都非常美丽。

她们有魅力的笑容是她们很受欢迎的原因之一。

她们究竟有什么秘诀让自己的表情一天比一天变得更漂亮呢？

那是因为她们因职业的关系而自己有意识地去管理自己的表情。

她们的表情是后天练出来的。

我自己也是后天练出来的笑容，作为形象顾问，我不能不在意我自己的表情。

在竞争激烈的商业社会里，一副笑容也是一种竞争力。

一个国家的形象来自于国家人民的形象，而中国人的笑容能给自己的国家树立良好的形象。

我希望中国人通过我这本书能够为自己塑造良好的形象，也为自己的国家塑造出同样一个好形象。

最后，请相信我的书对中国人的“形象塑造”会有所帮助。

郑连雅2012年5月于韩国首尔

## <<成功者的表情管理>>

### 内容概要

一个人的魅力所在并不是五官长相，而是看起来自然、美丽的“表情”。成功者有成功者的表情，我们只要学会如何拥有成功者的表情，成功就不会离我们太远了。《成功者的表情管理》详细解析了眼睛、嘴巴的表情管理，以及化妆方法、穿衣服的色彩搭配等，帮助读者塑造成功者的“表情”，教会读者在生活和职场上获得成功的“表情”秘诀。

## <<成功者的表情管理>>

### 作者简介

郑连雅，韩国第一位表情研究专家，是韩国最高水平的形象顾问。曾在电视节目上开设讲座，并以专栏作家的身份撰写文章。创造了“形象科技”（image-tech）的概念。除了韩国总统候选人、企业首席执行官以外，很多普通人都聘请她作为形象顾问。在韩国大企业、地方自治团体等很多地方授课超过3000场。曾担任韩国首届宇宙人选拔比赛及韩国小姐大赛评委。现任韩国形象顾问协会（AICK）董事长，郑连雅形象科技研究所代表。出版的著作有7本，其中包括《成功者的表情管理》。

## <<成功者的表情管理>>

### 书籍目录

#### CHAPTER 1

展开笑容，改变你的命运  
戴安娜成为王妃的“战略”  
男人追女人，有非常单纯的理由  
那位女销售员的微笑真让我心动  
什么是“笑疗法”  
“可怕”的中学生和微笑的力量  
如何让你的笑容显得自然  
“把巴厘岛的微笑也带回去”  
竞争实力不能光靠个人能力  
像奥黛丽赫本一样笑吧  
我常去那家面包店的理由  
展开笑容，改变你的命运  
裴勇俊神话的诞生背景

#### CHAPTER 2

成功人士的表情管理  
亲吻是最好的肌肉运动  
表情改变命运  
笑容，关键是嘴唇的轮廓  
声音也有“表情”  
你为“生着气的脸”而伤脑筋吗  
你为“牙齿不整齐”而伤脑筋吗  
你为“微笑时露出牙龈”而伤脑筋吗  
拍照时什么样的表情最好看  
适合你的手势  
有礼貌的举止就是你的魅力

#### CHAPTER 3

专业人士的形象设计  
敬业精神的根本是什么  
要设定自己的形象模范  
你的姿势决定你的身材  
吸引很多人的目光，让自己变得越来越漂亮  
有自信等于多得50分  
整容手术，要不要做  
不工作的女人，不要说自己是个新时代的女性  
女人35岁时的热情  
想脱胎换骨，首先要找到“自己的风格”

#### CHAPTER 4

寻找你“自己的颜色”  
你的色彩感觉指数有多高  
“褐色型人”的自卑感  
人为什么需要色彩诊断  
进行色彩诊断  
什么颜色适合于“春天型人”、“夏天型人”、  
“秋天型人”和“冬天型人”

## <<成功者的表情管理>>

色彩搭配的基本技巧

29种“基本颜色”和5种色调的形象

红色帮助你减肥

你的色彩感觉指数有多高（附答案）

CHAPTER 5

消除紧张，找回微笑

你的微笑指数有多少

给人“微笑”印象的自我诊断法

笑容和“微笑”呼吸法

锻炼“微笑”肌肉的发音练习法

让你的嘴唇变美的肌肉运动

笑容的尺度

保持笑容的练习方法

无意识中保持微笑的练习方法

微笑时露出牙龈，很容易矫正过来

能使眼神生动而朝气的锻炼方法

“眼镜”使你的眼睛变得很有魅力

附录A

“形象化妆”讲座

第A-1讲 形象塑造和化妆

第A-2讲 有画具，才能画画

第A-3讲 美丽的皮肤为你塑造干净整洁的形象

第A-4讲 皮肤护理的90%靠正确的洗脸习惯

第A-5讲 画眉毛的方法（以基本形状为准）

第A-6讲 画眉毛，不同脸形有不同的画法

第A-7讲 皮肤化妆，不同脸形有不同的化妆方法

第A-8讲 关于眼睛化妆的一切

第A-9讲 唇部化妆方法

第A-10讲 两腮化妆

第A-11讲 适合“春天型人”的彩妆

第A-12讲 适合“夏天型人”的彩妆

第A-13讲 适合“秋天型人”的彩妆

第A-14讲 适合“冬天型人”的彩妆

第A-15讲 拍照时的化妆方法

第A-16讲 戴眼镜的女人如何化妆

第A-17讲 穿韩服时的化妆方法

附录B

“表情练习”把你的脸变成“河回”面具

“河回”面具表情练习B-1 “嘴巴”练习

“河回”面具表情练习B-2 “眼睛和嘴巴”练习

## <<成功者的表情管理>>

### 章节摘录

版权页：插图：那位女销售员的微笑真让我心动。我曾经在电视上看到韩国男歌手赵永铤的妻子，当时他们刚结婚，在某一电视直播节目上接受了一个多小时的采访。

我还记得那时赵永铤的妻子脸上绽放出了灿烂的微笑。

她虽然刚办完婚事很累，却没有表现出疲倦的样子，始终保持微笑。

果然，第二天许多媒体陆续赞美她的笑容非常好看。

我后来才知道赵永铤的妻子果然是一名成功的说客（lobbyist）。

有魅力的笑容和得体的举止是职业女性所具备的必要条件。

我们可以发现，女人越有能力越懂得微笑的力量。

有能力的女人都知道这个道理：她们工作的时候只有给对方留下好印象，才能顺利办事。

她们都知道在职场上笑容多么重要。

有魅力的笑容不仅能给他人留下好印象，有时还能改变他人的想法。

相反。

不笑的脸、没有表情的脸让人感到疲软无力，好印象就更谈不上了。

无表情的人往往在以黑社会为主体的电影里出现，例如黑社会的头目、赌博场的“扑克王”等，他们绝不显露自己的“内心”给对方看。

无表情的人绝不能给人留下好印象。

无表情的脸可以说是无生命的脸。

我曾认识一位年轻女人，当时她26岁，在一家保险公司工作。

她虽然小时候享受了富裕的生活，但到了高一，她父亲经营的工厂着火，她的家庭从百万家产到一无所有了。

她的父亲因为当初没有买保险。

所以资金不够无法重新建厂。

她的父亲因此受到很大的打击，终于病倒了。

她的母亲必须照顾她的父亲，一家之主只有她能当。

因为没有钱，她放弃考大学，连高中毕业都很艰难，甚至还没毕业就先进了一家贸易公司开始挣钱。

不过那里的工资太低了，她承担不起弟弟和妹妹的生活费，学费就更不用说了。

于是，5个月后她辞职，找到了另外一份工作。

她新找到的是一家保险公司的工作，她之所以选择保险行业是因为保险公司的工资一般看个人的工作成绩来决定。

她在那里非常努力地工作，工作3年后她家的经济状况好起来了，虽然不太富裕，但能够和她的弟弟、妹妹过平淡而又幸福的生活。

她的弟弟、妹妹也可以上大学了。

她在高一时遭遇的一次风波，使她学会了熬过人生道路上种种困难的方法，也让她对她的未来有了信心。

她有了信心，看世界的眼光自然就宽阔了。

她到了24岁，为了提高自己的社会地位而更加努力奋发，每天收集剪贴报纸，读好书，开发自己。

一天，她在读报纸的时候，看到夹在报纸里的某百货商店文化服务中心的一张广告传单。

那张广告传单所宣传的就是我的“形象塑造”讲座。

那张广告传单让她成为我的学生。

她听我的“形象塑造”讲座，从来没有缺过课。

我还记得她特别喜欢听“微笑”（Smile）专讲。

大概两年以后吧，她到当时的那所文化服务中心询问过我的联系方式，终于找我来了。

她在到我的研究室找我的时候，我第一眼没有认出那么洋气、那么得体的女人就是她。

曾经是我的学生的她非常完美的微笑和妆容使我很自豪。

她一边喝我给她泡的咖啡，一边微笑着对我说：“这都是老师您的功劳。”

## <<成功者的表情管理>>

在公司里同事们都对我说我的微笑非常美丽。

”她还跟我说她的月薪已经超过500万韩币（大概相当于2.8万元人民币）。

她的话让我很吃惊。

她接着跟我说：“再过几个月就可以搬到我已经买好的楼房里住了。

”她在说这句话的时候，她的脸显得非常美丽。

她走了，我高兴得整天都哼着歌。

## <<成功者的表情管理>>

### 编辑推荐

《成功者的表情管理》编辑推荐：人的第一印象在6秒钟内就可以确定。

一般来说，在决定第一印象的因素中，外貌、表情和手势的重要性占80%，语调和说话的方式占13%，剩下的7%由人格魅力因素决定。

人格魅力需要时间才能获得认可，而《成功者的表情管理》所讲述的“表情管理”则能让你在第一时间给别人留下极佳的印象，帮助你在生活和职场上获得成功。

展开笑容，改变你的命运；成功人士的表情管理；专业人士的形象设计；寻找你“自己的颜色”；消除紧张，找回微笑；“形象化妆”讲座；“表情练习”把你的脸变成“河回”面具。

<<成功者的表情管理>>

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:<http://www.tushu007.com>