

<<0.5秒决定你的人生>>

图书基本信息

书名：<<0.5秒决定你的人生>>

13位ISBN编号：9787510428494

10位ISBN编号：7510428491

出版时间：2012-8

出版时间：新世界出版社

作者：重田美雪

页数：149

字数：100000

译者：安瀟瀟

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>

<<0.5秒决定你的人生>>

前言

<<0.5秒决定你的人生>>

内容概要

在本书当中，有着日本“首席印象专家”之称的重田美雪根据自己多年的经验，为我们解答了人际交往中最重要一个问题——如何一见面就像磁铁一样牢牢吸引住对方？

重田美雪认为，人跟人之间的第一印象，在见面之初的0.5秒便会确定下来。而要在0.5秒内给对方留下好印象，我们就必须学会养成良好的面部习惯。在本书当中，作者将告诉我们该如何：通过调整内心来让自己的笑容更有感染力；在相遇的瞬间表达自己的诚意和善意；运用前胸来给对方留下深刻印象；直击对方内心的敏感处，用最有效的表情打动对方，让对方主动向你伸出援手……

<<0.5秒决定你的人生>>

作者简介

重田美雪，日本首位印象导师，印象评论家。
早年曾担任国际航线的乘务员，并获得优秀业绩奖。
后来就职于一家知名酒店，担任社长室室长。
短短一年的时间，她就将VIP休息室的业绩提升了100倍。
2008年，重田美雪被聘为亚细亚大学兼职讲师，为学生讲授“服务礼仪经营学”课程。
重田美雪不仅对服务行业及商业交流有所研究，还曾指导过许多政治家和企业要员。
其独自研究的印象锻炼法获得了NHK等多家媒体的一致好评。

<<0.5秒决定你的人生>>

书籍目录

序言

美梦成真的人都会露出同样的笑脸
每天三分钟，改善你的脸部习惯
让北野武也大呼惊人的“脸部习惯大变身”
发自内心的笑容能让我们产生脱胎换骨的变化
教过一万多名学生后，我所注意到的事情
越是痛苦，越要强颜欢笑

第一章 拥有迷人笑脸的人能获得更多机遇

一个良好的印象能让你人生的成功率提高九成
九成的人都是在面部表情上吃了亏
一张让人舒心的笑脸能帮你卖掉手头的商品
曾被80家公司拒绝的他在改变后，立刻获得内定
“绽放迷人笑容”能让你变成一个优秀的倾听者
拥有自信，能让你在工作和恋情中大获成功
明明不会英语，却顺利通过外资酒店面试
通过“集中在中央”的面部表情，获得爽朗动人的笑脸

第二章 那些迷人笑脸中的秘密

获得良好脸部习惯的四个要点
你的眼睛有没有笑得弯弯的
你的颧骨有没有抬起来
你有没有只露出上排牙齿
你的左右表情是否对称
有些人能改变脸部习惯，有些人则不能
只要注意坚持，就能养成良好的脸部习惯

第三章 每天三分钟，奇迹般的脸部锻炼

开始脸部锻炼前，先对自己许下三个诺言
让脸部锻炼获得成功的三个秘诀
脸部锻炼1 松弛僵硬的脸部肌肉，让自己变成“面包超人”
脸部锻炼2 去除眼角僵硬肌肉，让眼睛像月牙一样
脸部锻炼3 去除嘴角的僵硬肌肉，你也能摆出只露上牙的笑脸

第四章 怎样才能露出迷人的表情

那些受欢迎人士的表情里，隐藏着这样的秘密
“前胸”是笑脸的最强伙伴
如何用表情让对方满意
用最迷人的笑脸对别人说“谢谢”
要想获得好运，就对着地面微笑吧
让人难忘的“水果式笑容”
这样的眼神能让对方安心
再过分的要求，也要露出“面包超人”式的笑容
向孩子们学习怎样做一个受欢迎的人

第五章 这样做能够让人难忘

如何通过鼓掌来展示自己
能传递幸福的鼓掌方式
在相遇的瞬间表达谢意
记得夸奖对方的执著和努力

<<0.5秒决定你的人生>>

夸奖那些没人注意到的小事吧

称赞别人时一定要站在“最能触动对方的位置”

不要对别人的反应抱有任何期待

第六章 用笑容和热情提高自身经验

什么才是实现梦想的最短距离

用迷人的笑脸奇迹般地突破面试

两个让重要人士愿意帮助你的理由

结缘鹤太郎先生的仙鹤带子

笑容和称赞的话语能够播撒幸福

家人脸上的笑容战胜了父亲的癌症

成为大学讲师的机会悄然而至

作为印象导师的才能

脸部锻炼的小趣闻1?展露前胸，狂妄大臣大秀亲和力

脸部锻炼的小趣闻2?350名中国人感受到了笑脸如何改变人生

脸部锻炼的小趣闻3?仅凭笑容和鼓掌与第一夫人成为好朋友

脸部锻炼的小趣闻4?重拾笑脸，重面家人

检查你的脸部习惯是好，是坏吧

结束语

<<0.5秒决定你的人生>>

章节摘录

版权页：插图：别人问起你对其他人的第一印象时，你会怎么回答呢？

假设你独自前往某公司洽谈业务。

回到自己的公司后，上司问起对方的负责理是个什么样的人时，你会直接回答说对方长得不算漂亮，鼻梁很低嘴唇很薄吗？

当然不会的。

你应该回答说："对方是一位开朗温和的人。

"长相的美丑、五官的形状并不能说明什么。

真正能体现一个人性格的，还是脸部的表情。

也就是说，一个好的第一印象取决于我们的表情是否能让对方看得舒服，而非我们是否长得漂亮。

不过，现在许多人都并不重视自己的表情能不能让别人看得舒服顺眼，因为这个无形的评价完全取决于对方的主观印象。

不少人都觉得这一点并不重要，真正重要的是自己内在的性格和能力。

但是，无论在工作面试、谈客户、与他人交涉还是恋爱相亲中，第一印象的好坏往往决定了我们是否能够获得成功。

如果我们能在相遇的瞬间，为他人留下一个特别良好的印象，那么我们在面试、交涉和恋爱上的成功率，就已提高了九成之多。

或许有些朋友会认为我的书名夸张了，0.5秒实在是太短了吧？

其实不然。

在电视节目《这是真的吗！

？

TV》里面，大脑科学评论家泽口俊之先生曾一边摇着响铃，一边大声说道："从大脑科学的角度来讲，0.5秒就能决定一个人的命运。

"（译者注：这是因为大脑传送信息到身体各部位的时间只需0.5秒，这个时间足以决定自己给别人的第一印象）这一点也已得到了各国科学家的实验证实。

<<0.5秒决定你的人生>>

后记

<<0.5秒决定你的人生>>

媒体关注与评论

日本政经界疯狂追捧的微表情专家！

日本 NHK、富士电视台最火爆栏目嘉宾！

日本首席表情导师告诉你如何：在0.5秒内像磁铁一样牢牢吸引住对方！

每天训练3分钟，让你魅力暴涨100倍！

日本亚马逊五星级推荐！

NHK、富士电视台倾力推崇！

搜狐读书，新浪读书，腾讯读书频道重点推荐！

<<0.5秒决定你的人生>>

编辑推荐

《0.5秒决定你的人生》编辑推荐：作者曾用此书中的方法，在1年之内让自己负责的部门业绩提升100倍！

微表情是当下热门话题，重田美雪是日本最具人气和实践经验的微表情大师！

《0.5秒决定你的人生》跟《超级倾听术》是同一系列，该系列陆续还会有4《0.5秒决定你的人生》推出，从各个方面告诉读者如何提高自己的人际沟通能力。

<<0.5秒决定你的人生>>

名人推荐

日本政经界疯狂追捧的微表情专家！

日本首席表情导师告诉你如何：在0.5秒内像磁铁一样牢牢吸引住对方！

<<0.5秒决定你的人生>>

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>