

日 重田美雪 著
安瀟瀟 译

0.5秒 决定你的人生

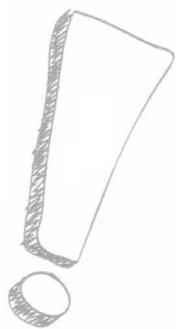


顔ゲセの
法則
一瞬の出会いで
チャンスをつかんでいる人の

日本亚马逊五星级推荐！
ZEX、富士电视台倾力推崇

每天默练微表情 3 分钟
让你魅力暴涨 100 倍
一见面就像磁铁一样
牢牢吸引对方

新世界出版社
NEW WORLD PRESS



重田美雪
安瀟瀟译

0.5秒
决定你的人生
一瞬间的会合で
チャンスをつかんでいる人の
顔ゲセの
法則



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

0.5 秒决定你的人生 / (日) 重田美雪著; 安潇潇译. —北京: 新世界出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5104-2849-4

I. ① 0… II. ① 重… ② 安… III. ① 人际关系—通俗读物 IV. ① C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 088450 号

北京版权保护中心外国图书合同登记号: 01-2012-2157

Kaoguse no Hosoku by Shigeta Miyuki

Copyright © 2011 Shigeta Miyuki

Simplified Chinese translation copyright © 201* by Beijing Sunbook Culture & Art Co., Ltd.

All rights reserved

Original Japanese language edition published by Diamond, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with Diamond, Inc.

through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

0.5 秒决定你的人生

策 划: 北京阳光博客文化艺术有限公司

作 者: [日] 重田美雪

译 者: 安潇潇

责任编辑: 刘 媛

责任印制: 李一鸣 刘社涛

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968

(010)6899 8733(传真)

总 编 室: (010) 6899 5424

(010)6832 6679(传真)

http: //www.nwp.cn

http: //www.newworld-press.com

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

字 数: 100 千字 印 张: 5.5

版 次: 2012 年 8 月第 1 版

印 次: 2012 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2849-4

定 价: 25.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

你能看出哪种才是真正的“笑容”吗？ 男



女



正确答案在下一页

正确答案是①号



为什么说其他照片不是真正的“笑容”

②号照片仰着下巴

③号照片没有张开嘴

④号照片左右表情不对称

那么，什么才算是真正的“笑容”呢？

眼睛要笑得弯弯的

颧骨部位要抬起来

只露出上排牙齿

左右表情对称，不能歪向一边

如果你已经理解了这些要素，希望能尽快学会露出迷人笑容的方法，请直接翻到第二章。

如果你不明白为什么要刻意调整自己的笑脸，请从序言开始看起。



美梦成真的人都会露出同样的笑脸

在我的身边，有许多人只是重新调整了笑脸，就让自己的人生发生了戏剧般的变化。

比如说，我身边有这么一位女学生。她因为简历照片的缘故，连续 80 多次面试失败。应试官都说她的照片太不友善了，而且看起来很狂妄、缺少干劲，一点也不坦率。她的性格和能力一直被人误解，完全得不到面试的机会。

在我的提议下，她重新拍摄了一张带有“迷人笑容”



的简历照片。在完全没有更改简历内容的前提下，她顺利地**从大批应聘者中脱颖而出**。

面试的时候，面试官直接和她握了手，并表示说：“看到你的笑容，就知道你不是一般人。我们很期待你未来在工作上的发展。”没过多久，**她的事业就发生了翻天覆地的变化，并顺利获得了某家大型金融企业的内定职业**。那家企业可是当时最受求职者欢迎的热门公司。或许各位会觉得难以置信，但这确实是真人真事。

在日常生活里，我们常常忽略掉自己的“脸部习惯”。但是，那些事业一帆风顺、有着优秀工作环境和工作伙伴的人，一般都拥有着良好的“脸部习惯”。**有着良好“脸部习惯”的人容易得到他人的信任**。人们喜欢聚在这种人的身边，或出手相助，或将工作机会交给他们。

每天三分钟，改善你的脸部习惯

说了这么多，到底要怎么做才能使自己的“脸部习

惯”给他人带来好感呢？

或许有些人会认为“脸部习惯”都是下意识表露出来的，我们很难用主观意识去加以改变。

但实际上，要做出“良好的脸部习惯”是件很简单的事情。

我们只要**每天坚持三分钟的“脸部锻炼”就可以了**。虽说名义上是“锻炼”，却不是那种会让我们满头大汗的激烈运动，只是简单的脸部按摩而已。

不少人肯定会质疑说，为什么能用按摩来解决脸部习惯的问题？下面，就让我们以肩膀酸痛为例，帮助大家理解个中原由吧。

假设：现在你的肩膀非常酸痛。

为了解决这个问题，你应该会用手按住肩膀，然后不断按摩肩膀和颈椎的连接处吧？

按摩一段时间之后，肩膀周围的肌肉会逐渐放松下来。

这说明你肩膀处的肌肉正在逐渐由僵硬转为松弛。之所以会出现肌肉僵硬的现象，是因为肩膀附近的肌肉使用过度，或是很长一段时间内完全没有用到。



从这方面来说，脸部也是一样的。

如果只活动一边的肌肉，长时间不活动另一边，就会让对脸部皮肤和骨骼起支撑作用的**肌肉（表情肌）发育不均衡**。这样一来，即使我们想要同时活动脸部两边的肌肉，也会出现其中一边完全不动、甚至向着相反方向运动的问题。

比如说，我们一边的槽牙里生了蛀牙，就会习惯性地使用另一边咀嚼食物。久而久之，就会生成上述的问题。

这就是“会让我们吃亏的脸部习惯”。

为了改掉这个坏习惯，我们需要让僵硬的脸部肌肉逐渐放松下来，方法和解决酸痛肩膀的方法一样。

通过一段时间的肌肉按摩，僵硬的笑容也能变成充满自信的可爱笑脸。

不过，表情肌是非常纤细的肌肉。按摩时，“轻柔的力量”和“简短的按摩时间”才能为我们带来良好的效果。这一点和按摩足部与腕部完全不同。

在我们对着电脑工作的时候、看电视的时候、泡澡的时候……无论日常生活多么忙碌，我们都可以**一边工**

作一边进行按摩。

而且，每天只要按摩三分钟就好。两周之后，身边的人都会亲眼见证我们的改变。有了这么惊人的效果，每天的按摩也会变成一件乐事。

让北野武也大呼惊人的“脸部习惯大变身”

我曾经参加过北野武先生（译者注：北野武，日本知名笑星、主持人、电影导演、艺人、作家、艺术家）主持的节目《北野武的日本伙伴》。当时我的环节被收录在这个节目的特辑里。

正是在这个节目中，我成功地让一位中年女性进行了“大变身”。

那位女性左右脸摆出的表情不一样。

她一直认为自己的面部肌肉生来歪斜，所以刻意留长了刘海，并用左右两侧的头发盖住脸颊。但是这样一来，她看上去就比实际年龄老了许多，整个人也显得阴



沉沉的。

走在大街上，我们经常能看到这类打扮的女性。

实际上，几乎没有什么人是天生面部歪斜或面部浮肿的。之所以会出现这样那样的面部问题，**几乎都是因为他们受到了“不良脸部习惯”的影响。**

受到不良习惯的影响后，大部分人的反应都是想要把不好的部分隐藏起来，或是尽可能地隐藏起来。但是，用刘海遮住脸庞后，为了让刘海不乱动，我们必须尽量减少头部的活动。这样一来，只会让表情肌越来越僵硬，左右脸颊的扭曲程度也会越来越严重。

在节目里，我请那位女性采用本书第三章提到的“脸部锻炼”来松弛她的表情肌。通过一段时间的锻炼，她的左右脸颊歪斜问题得到了缓解，并学会了如何展露优美的笑容。

这个惊人的对比结果让出席节目的所有嘉宾都吓了一跳。

当时，节目的主持人北野武先生和嘉宾国分太一先生都惊喜地大呼：“噢噢！太厉害了！居然真的变了！”

掌握了“良好的脸部习惯”，就能改变别人对自己的第一印象——那位女性用自身的改变向我们证明了这一点。

节目播出后，电视台那边也传来了令人高兴的消息。

当初录制节目时，有几位朋友也一起参加了“脸部锻炼”。其中一位是笑容僵硬、从未有过工作经验的30岁无业男性，还有一位是表情毫无生气、已经半年找不到工作的待业大学生。在进行了不到一周的脸部锻炼后，他们的人生都发生了戏剧性的变化，他们的梦想也在短时间内顺利实现。

综上所述，只要我们愿意，随时都能通过锻炼改掉那些“不良的脸部习惯”，并让自己的人生在短时间内获得转机。

发自内心的笑容能让我们产生脱胎换骨的变化

接下来，让我们再来说一个改变脸部习惯能带来的



好处吧。

通过改变脸部习惯，能让我们的内心产生脱胎换骨的变化。

我们一般都称这种效果为“表情改变心情”。随着我们露出的笑脸逐渐增多，我们的内心也会变得更加乐观、更加愉悦。

如果你觉得自己动不动就变得很消沉，经常提不起干劲，或是不知道该怎样努力，那么，你可以先学习如何展露笑脸。

相信无论是谁，都能轻松感受到笑容带来的“神奇功效”。

在为一万多人进行了脸部表情指导后，我发现每个人都能在学会露出笑脸之后产生这样或那样的转变。要么对自己重拾自信，要么就是学会了不断努力，挑战自我。总之，每个人都会变得乐观许多。

两个月前，一位高中老师特意从九州乘飞机赶来东京，目的就是找我学习锻炼脸部表情的方法。几天前，我收到了他发回来的反馈邮件，上面是这样写的：

【邮件名称】出成果了！

重田美雪老师：

好久不见了。我是来自九州的那位老师，两个月前曾经找您学习过锻炼脸部表情的方法。前几天，学校组织学生们进行教师评价。我的授课方式明明没有什么太大改变，评价却提高了十多分，好评率更是超过了90%。

这一成果让我切身感受到了您的脸部表情锻炼有多么厉害。

我所在的学校要求：只有好评率超过90%，才能和老师续签工作合同。现在，我已经达到了学校的要求。接下来，我会以95%的好评率为目标继续努力。

今年，我带的是高三的班级，马上就要开始为学生们指导大学入学考试了。私立、公立大学的入学考试指导都是非常辛苦的。

但是，我现在特别期待四月之后的课程。我已经为学生们想好了许多种授课指导。能变得这么乐观，也都是托重田老师的福。



在看到这位老师的巨大改变之后，各位感觉如何呢？

虽然这位老师的整体好评率只有 90%，但是听说有些班级给他的好评率达到了 100%！

相信学生们都很喜欢这位老师，也都爱听这位老师教的课吧。

不过，之所以这位老师会不远万里地坐飞机赶来东京，都是因为一位学生家长的无心之言。

长年以来，这位老师一直立志于快乐教学。他希望自己能和学生和睦相处。

但是有一天，擦肩而过的一位学生家长突然跟他说：“老师的表情一直阴沉沉的，看起来让人不太舒服啊，这可不好。”这位老师完全没想到自己竟给人留下了这样的印象，这句话也让他受到了莫大的打击。

虽然这位老师一直对自己的学生说：“**要面带笑容地加油努力啊！笑容是最重要的！**”但是直到听到那位家长的评价后，他才知道，原来自己一直是用阴沉沉的表情和声音对学生们说这句话的。

在初见这位老师的时候，我发现他眼皮的肌肉非常

僵硬，而且脸颊一直向下拉着。这样的表情会让他非常吃亏。不过，在通过日复一日的锻炼之后，他的眼睛睁得更大了，嘴角开始上扬了，整个人看上去精神了许多。通过改变脸部习惯，学生们对他的好感度提高了，他也获得了学生们的一致好评。

今后，相信学生家长更能对老师产生共鸣，也能为他带去越来越多的好运。

同样都是做老师，与其悲观地等待退休年限的到来，不如尽情享受这份工作，让每个学生都能开开心心地毕业，让每个学生都能喜欢上自己的授课。这样才能让自己的工作更幸福，更有意义！

教过一万多名学生后，我所注意到的事情

就像上文提到的老师一样，如果面部表情让人“感觉不舒服”，我们就会在工作中到处碰壁。比如说，无论再怎么跑客户，也没办法约客户出来见面；再怎么努