



吸引与说服，在靠魅力说话的年代，
形象魅力就是你的说服力。

韩国顶级形象管理顾问教你
全方位管理和经营自己的形象，
为你的第一印象加分。

不魅力，不成功！
这是靠魅力说话的时代。

做一个会说话、会办事，懂交际、懂礼仪，
会化妆、会穿衣的魅力女人。

CAN PERSUADE PEOPLE

形象魅力 就是你的说服力

韩国顶级形象咨询顾问写给女人的形象管理课

〔韩〕郑连娥◎著
姚世超◎译

中国妇女出版社



形象魅力 就是你的说服力

韩国顶级形象咨询顾问写给女人的形象管理课

[韩] 郑连娥◎著
姚世超◎译

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

形象魅力就是你的说服力：韩国顶级形象咨询顾问
写给女人的形象管理课 / (韩) 郑连娥著；姚世超译
—北京：中国妇女出版社，2015.1
ISBN 978-7-5127-0986-7

I. ①形… II. ①郑… ②姚… III. ①女性—一个人—
形象—设计—通俗读物 IV. ①B834.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第283373号

매력은 설득이다 (Your charm can persuade people)
Copyright © 2011 by 정연아 (Yun Ah Jung, 郑连娥)
All rights reserved
Simple Chinese Copyright © 2015 by Chinese women's press
Simple Chinese language edition arranged with RH Korea Co., Ltd.
through Eric Yang Agency Inc.
著作权合同登记号 图字：01-2014-8068

形象魅力就是你的说服力——韩国顶级形象咨询顾问写给女人的形象管理课

作 者：〔韩〕郑连娥 著

译 者：姚世超 译

责任编辑：王海峰

封面设计：尚世视觉

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京联兴华印刷厂

开 本：165×235 1/16

印 张：15.25

字 数：170千字

版 次：2015年1月第1版

印 次：2015年1月第1次

书 号：ISBN 978-7-5127-0986-7

定 价：32.00元

写在前面



写给天下所有的女人，
你也可以成为有魅力的女人

“成功的决定性条件不是智商、学历和运气，而是‘魅力’。对女性，尤其如此。”

这是心理学家丹尼尔·卡尼曼（Daniel Kahneman）教授的名言。作为2002年诺贝尔经济学奖的获得者，他强调成功的先决条件是魅力。如他所言，魅力是21世纪成功的条件，是现代人想要获得成功最重要的关键词。获得世界最权威的诺贝尔经济学奖的他强调成功的条件不是别的，而是魅力，这意味深长。由此可见，成功和魅力紧密相连，息息相关。

魅力犹如磁铁，吸引人是它的属性。一个人的表情、举止、声音等都可以形成各种吸引力，并原封不动地传达给对方。犹如闪电一般，瞬间传达。

魅力本身看不到、摸不着，却是一股巨大的力量，

可以操纵对方的感情和态度。可见魅力是强而有力的说服工具。即：没有魅力的人无法说服他人，无法让别人集中精神倾听自己。无论是多么卓越的观点，即使有支持此观点的逻辑，如果无法有效地让对方认识到这一点，就没有任何意义。但是如果具备富有魅力的形象，就能充分说服对方。如果举止得体、态度诚恳，就能进行打动人心的沟通，那么你的说服力就会越来越强。

也就是说，如果想让自己拥有超强的说服力，就要用魅力武装自己。这不仅限于政治家和企业家等领导者。策划一件事情，并把事情办成，整个过程都需要向他人传达自己的想法，并说服他人，这是沟通中最重要的一环。在现代社会，能说服他人的魅力越来越重要。

有的人因为没有天生姣好的外貌和优越条件就认定自己没有魅力。但是魅力与其说是天生的，不如说是后天塑造的。通过发现并挖掘个人内在的正面形象，就可以充分塑造自己的独特魅力。正如成功与失败取决于个人努力，魅力则取决于自身意志。

市面上有不计其数的成功学书籍和自我开发课程，但本书针对梦想成功的现代女性，提供最快捷、最实用的修炼自身魅力的诀窍。

我做了20多年的形象顾问，为很多人做过形象咨询。他们对变得有魅力的自身形象十分感动和满意，而且自身竞争力也得以提高。换言之，运用形象技术（Image-tech）的基本概念——“强化外在形象、挖掘正面的内在形象、取得最佳效果的良性循环机制”，可以使很多人重生为有魅力的人。

塑造魅力形象，是提高现代人生活质量的工具。在如今外貌至上的社会，我们必须变成魅力至上主义者，提升自身竞争力。



魅力，贵比黄金，是有价之宝。今天起大家与我一起坐上魅力寻宝船，共同创造一个魅力至上主义的世界吧！首先，发现宝物，即你的内在魅力；然后，将其修葺打磨。制作一枚戒指，需要工匠付出汗水和努力。为了获得魅力戒指，我们也要付出努力。戴上魅力这枚幸运戒指吧！魅力至上主义者会感受到你的内在，你的心中会充满幸福感。魅力戒指会让你的生活更幸福、更丰富多彩。

能锤炼个人魅力的，只有自己。我只是一个向导而已，我将尽自己最大努力告诉你发现自身魅力、打造个人魅力的方法。如果好好跟随向导，你的魅力戒指就会光芒四射。

成为魅力女，你可以的！

郑连娥

C 目录 Contents



写在前面

写给天下所有的女人，你也可以成为有魅力的女人 / 001

Chapter 01

不魅力，不成功！这是靠魅力说话的时代 / 001

01 神秘的吸引现象——魅力是捕获注意力最强的武器 / 002

02 身材不好？脸蛋不美？那也别放弃做一个有魅力的女人 / 003

03 做一个毫无存在感的女人，不如做一个有魅力的女人 / 007

04 魅力DNA——不是天生的，是后天修炼而来的 / 010

05 魅力可以帮你获取助你成功的三种价值 / 013

06 外貌歧视？如何通过魅力修炼来成功逆袭 / 016

07 “反复练习加上反复练习”——李智雅告诉你如何提升魅力 / 021

Chapter 02

开发自己的魅力潜能，修炼自己的个性魅力 / 025

01 没有人天生就是魅力女生 / 026

- 02 寻找自己内在的魅力DNA / 031
- 03 电影，我的魅力教科书 / 035
- 04 不断地自我开发，激发自己的潜在魅力 / 039
- 05 找到魅力DNA，就能成为有魅力的女人 / 043
- 06 看看你目前的魅力指数如何 / 047

Chapter 03

吸引与说服，形象魅力就是你的说服力 / 051

- 01 个人魅力是最有效的说服工具 / 052
- 02 要想说服别人，首先得说服自己 / 053
- 03 有魅力是异性说服的先决条件 / 057
- 04 修炼内在，塑造专业的形象说服客户 / 061
- 05 魅力要均衡，是外在与内在的平衡 / 065
- 06 永葆魅力靠热情，懒女人就别谈魅力了 / 068
- 07 自信的女性给人一种底气十足的魅力 / 073
- 08 缺乏真诚的魅力，毫无价值可言 / 076

Chapter 04

时尚不是奢侈的代名词，这是靠魅力说话的时代 / 079

- 01 会打扮，你的魅力指数就会提高 / 080
- 02 不做“时尚”附庸，有自己的Style / 084
- 03 找到自己的感觉，走出黑色情结 / 087
- 04 找到适合自己的内在色彩DNA / 090
- 05 女性造型的五个时尚公式 / 095



06 给你的时尚披上“专业外衣” / 099

07 外在的魅力来自造型，讲究搭配 / 103

Chapter 05

打造你的脸，学会在你的脸上施展魅力魔法 / 107

01 你的表情决定你给别人的第一印象 / 108

02 你的脸部表情不是天生的 / 112

03 河回面具表情，每个人都可以练出来 / 115

04 不化妆或不会化妆的女人是傻瓜 / 117

05 化妆有魔力，做一个会化妆的女人 / 119

06 执著于改变外貌？还是开拓你的专属魅力 / 122

07 整容？美丽不一定来自千篇一律的锥子脸 / 126

08 寻找专属你的最佳发型风格 / 130

09 没有挑战就没有风格，秀出你的魅力 / 133

Chapter 06

懂礼仪，才有魅力；有魅力，才受欢迎 / 135

01 礼仪是魅力之源，做懂礼仪的女人 / 136

02 问候礼仪，打造魅力形象的第一招 / 139

03 握手礼仪，不可忽视的魅力细节 / 142

04 名片礼仪，维护好你的“第二张脸” / 145

05 坐席礼仪，你的魅力就体现在细节处 / 148

06 餐桌礼仪，不要让自己在人前出丑 / 154

07 乘车礼仪，做一个有眼力见儿的女人 / 158

08 电话礼仪，维护好你的耳听第一印象 / 161

Chapter 07

打造得体的肢体语言，做端庄优雅的女人 / 167

01 端庄女人第一步：端正的站姿和坐姿 / 168

02 走得好看不是谁都会，走姿最容易出卖你的品性 / 173

03 体贴他人，让你的魅力之花盛开吧 / 177

04 活力与激情，女性魅力迸发的源泉 / 181

Chapter 08

言谈是女人的制胜法宝，做一个会说话的女人 / 185

01 记住！会说话的女人最性感 / 186

02 正面积极的开放心态是沟通的基础 / 188

03 知性魅力与说话之道，彰显你的内在形象 / 192

04 得体的表情与声音，凸显你的外在形象 / 194

05 让声音更好听的六大武器 / 197

Chapter 09

修炼职场魅力，做成功的职业女性 / 199

01 就业困难户？或许只是因为你魅力不够 / 200

02 别找借口，找出面试被淘汰的真正原因 / 205

03 不要掉入压力面试的陷阱 / 209

04 用你的女性魅力去说服面试官 / 212



- 05 训练魅力面试形象必学六堂课 / 216
- 06 工作与婚姻，魅力女如何做出选择 / 223
- 07 职场女性魅力修炼必知六句箴言 / 227

写在后面

关于我的职业——形象顾问 / 230

Chapter 01

不魅力，不成功！ 这是靠魅力说话的时代

神秘的吸引现象

——魅力是捕获注意力最强的武器

魅力，意思是“神秘的吸引现象”。魅力在词典中的意思为“捕获人心的吸引力”。汉字“魅”，是由“鬼”和“未”组成的，据说衍生自“鬼迷惑心智不成熟的人”这一层意思。可见，魅力的“魅”字面本身就很厉害了，意思是在某人身上感受到魅力的瞬间，精神被麻痹或变得不成熟。我十分赞同这一点。

英语中含“魅力”意思的词有Appeal, Charm, Attractive等，这些都是我在咨询、研讨、演讲中经常使用的词。

那么真正意义的魅力，是什么呢？虽然魅力本身是虚无抽象的，但是其影响力却凌驾于实际力量之上。虽然魅力会像刀刃一样带给人犀利的感觉，却是可以影响人的想法和行动的强而有力的一种机制。因此，魅力已经上升为提高个人附加价值的新的价值手段。

如今，如果你想在工作、爱情中提升竞争力，那么就不能小觑魅力的价值。将来，魅力会越来越重要。



02

身材不好？脸蛋不美？

那也别放弃做一个有魅力的女人

漂亮的脸蛋、火辣的身材……这些词，都被我们用烂了。现在仅这些还不够，诱人的大腿、娃娃脸加魔鬼身材等与外貌相关的新词也在不断出现。外貌之于任何人都很重要，是人们关心的大事，这无疑也助燃了外貌至上主义的嚣张气焰。

作为外貌至上主义趋势中的一贯机制，整形的水涨船高也是毋庸置疑的。不再像以前一样，对天生的长相认命，而是后天通过各种现代医学手段去塑造脸蛋和身材，满足对外貌的期待。现在整出漂亮的脸蛋或塑造S形身材不再是艺人或对外貌要求较高的职业女性的专属。地铁站无数的整形广告、时尚杂志等音像作品都已超出“如果整形，你也可以变得这么漂亮”的诱惑底线，变得有些强加于人。随着整形手术的大众化，外貌至上主义开始成为一种新的文化。

外貌至上主义（lookism）也是新词，意思是内在再行，如果外在不行，也还是不行。1978年，《华盛顿邮报》初次报道了“从自卫

角度，肥胖人群开始使用‘lookism’一词，意指对外貌的歧视”。

《20世纪词典》（牛津，1999年版）中把lookism定义为“以外貌为根据，产生偏见或歧视”。

2000年8月，因《纽约时报》的专栏作家威廉·萨菲尔（William Safire），lookism一词开始广为人知。他说外貌与人种、性别、宗教、理念等一样，是新的人类歧视要素。他阐明外貌至上主义是过分执著于长相的倾向或这种社会风潮现象，这不仅仅是个体之间的优劣，还左右着恋爱、结婚等私生活甚至就业、升职等人生的成败。

那么外貌至上主义现象是从什么时候开始出现的呢？事实上，外貌至上主义虽然很明显是新词，但是这种文化却可以追溯到人类的起源。通过眼睛、耳朵来感受对方，这是人的本能。那么根据对方长相的不同，相应的对待对方的感情、态度和行动当然也会不同。《圣经》中明确指出，人是以外在来判断对方的一种存在。

《圣经》中就有这样的话，“我的看法与人类不同，人看外貌，我耶和華看内心。”

这句话意思是虽然神不会以貌取人，但是人们却用外貌来判断他人。

虽然外貌不是个人的意志和选择，但是因外貌而受歧视，不再是单纯的受委屈，甚至可以说会因此受到非人的待遇。

针对外貌歧视，马丁·路德·金曾这样呼吁：

“我希望自己的子女受到的评价不是来自肤色而是人格。”

如今外貌歧视可以写进法律，但是在过去，外貌歧视如身份地位一样十分严重。描述古代或中世纪的书或电影中，当时的权力执掌者



们针对行动不便的人或平民、下层阶级言及外貌的场面，不计其数。

戈登·帕兹儿（Gordon Patzer）在他的作品《看：为什么他们比你想象的更重要》（*Looks: Why They Matter More Than You Ever Imagined*）中是这样描述罗马人对外貌至上主义的标准：

“罗马人的理想外貌是没有肉体上的缺陷和毛病、身体各部位与整体和谐相连的状态。”

过去的女人由于时尚、发型、化妆十分单调，评价外貌的标准只能是长相和身材。但是无论是过去还是现在，由于外貌至上主义都把焦点放在外貌（长相和身材）上，所以本质都一样。只是现在的外貌至上主义不再像过去一样接受先天的命运，而是有了靠后天的个人意志和努力提高外貌指数的可能。因此，即使先天外貌不尽如人意，也可以改善，充分提高魅力。符合自己形象的时尚范儿可以弥补身材的缺点。适合自己的发型可以掩盖脸形的缺点。不管是什么样的面孔，化妆都会使其看起来有品位、有魅力。昂首挺胸的姿态可以衬托出一个有自信的女性形象。矮个子穿上高跟鞋视觉上也会变高。再积极一点的话，还可以做整形手术。

归根结底，与其说现代女性纠结于外貌至上主义，不如说她们开始产生理直气壮、自由自在的需求。靠自己的意志提升外貌指数，这也是现代女性的特权。细想一下，女性提升外貌的领域比男性要宽泛得多，仅这一点，生为女人，天生就是幸运的。至少，男人不能穿裙子，也不能靠化妆把眼睛变大，还不能穿高跟鞋。

总之，这个外貌至上主义泛滥的时代，无法完全摆脱外貌的控制，这是我们应该面对的现实。因五官不匀称、身材不好、脸大、皮

肤暗黄粗糙而烦恼，最终不得不走上整形的道路，这么做——外貌阴影就能消失吗？

其实，每个女人都有或大或小的外貌阴影。据说演艺生涯跨越半个多世纪的演员伊丽莎白·泰勒也因双下巴、小短腿、过大的胸部而自卑。女演员高贤廷苗条的身材与脸蛋的比例很好，却也要求化妆师把自己的脸化得小一些。事实上，每个女人都对自己的长相和身材不满意。

没人能同时拥有模特张允珠的天赐好身材和宋慧乔的漂亮脸蛋，如此看来上天也是蛮公平的。即便如此，也还有很多女性抱怨。

“我既没有张允珠的身材，也没有宋慧乔的长相！”

初次见面，长得丑、小短腿，会使形象大打折扣。但是，魅力不只是由肉体上的形象来决定的。简单大方的时尚感、表情、举止、言谈、内在的激情都是弥补外在缺点的魅力要素。

所以，自嘲身材不好、脸蛋也不漂亮的女人们啊，千万不要放弃成为一个有魅力的女人哦！

