

成功者 表情 管理

6秒钟
打造完美第一印象

성공하는 사람에겐 표정이 있다

[韩] 郑连雅◎著

[韩] 金敏贞

韩国表情研究专家郑连雅的

成功宣言

清华大学出版社



成功者 表情^的 管理

성공하는 사람에게만 표정만 있다

[韩] 郑连雅◎著

[韩] 金敏贞◎译

清华大学出版社

北京



内 容 简 介

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。本书详细解析了眼睛、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”，教会读者在生活和工作上获得成功的“表情”秘诀。

成功者的表情管理 ISBN: 9788976770578 by 郑连雅

The Original Korean edition ©1997 published by Myung Jin Publications

The Simplified Chinese Language Translation ©2012 Tsinghua University Press by
Arrangement with Myung Jin Publications, Seoul, Korea through EntersKorea Co.,Ltd.

All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2010-1114

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

成功者的表情管理/ (韩) 郑连雅著; 金敏贞译. —北京: 清华大学出版社, 2012.7

ISBN 978-7-302-28876-3

I. ①成… II. ①郑… ②金… III. ①表情-通俗读物 ②成功心理-通俗读物

IV. ①B842.6-49 ②B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第105339号

责任编辑: 金书羽

封面设计: 刘超

版式设计: 文森时代

责任校对: 柴燕

责任印制: 张雪娇

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦A座 邮 编: 100084

社总机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 三河市金元印装有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170mm×230mm 印 张: 13 字 数: 178千字

版 次: 2012年7月第1版 印 次: 2012年7月第1次印刷

印 数: 1~4000

定 价: 29.00元

作者郑连雅老师过去 20 多年以来一直为韩国形象设计界服务。我在韩国的时候也通过媒体接触过她的书和她对形象设计的观点。这一次我碰到一个好机会翻译她的书，为此我感到非常荣幸。在翻译这本书的过程中，我对“美丽”有了一个新的概念：内在美和外在美同样能使人变得美丽。一个女人的外在美并不决定于她的容貌，而决定于她的“表情”。这个“表情”不是很快就能打造出来的，而是经过很长时间的努力培养出来的，是从内心发出来的真正意义上的“表情”。

中国和韩国过去都属于儒家文化圈，在不提倡表达个人感情的社会环境下，两国人民自然而然变得不善于表达个人的感情，世世代代传下来的这种文化特点让我们的表情变得单调、僵硬。而到了现代，我们在日常生活中几乎都感觉不到儒家思想与文化，在竞争激烈的现代社会里人们为了提高竞争力，不仅不考虑儒家的那些“古老”的东西，反而开始努力表现自己的个性和能力。这种“自我表现”的能力往往通过人的外貌长相表现出来，有些女人为了提高竞争力毫不犹豫地去做整容手术，甚至一些年轻的韩国女人认为整容是走向社会的必要环节。在韩国，我们常常看到高中毕业生高考完了就去做整容手术。

不过，正像作者所说的那样，整容并不是成功的必要环节。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”。尤其是女人，

女人打扮的手段除了整容以外，还有化妆艺术、穿衣搭配、首饰和配饰以及手势和走路姿势等很多种。我希望更多的中国女人能通过这本书拥有一副非常美丽的笑容，从而拥有更美好的人生。

这本书 15 年前在韩国出版，也许有很多读者会认为这本书的内容已经“过时”了，但如果翻开书阅读，会知道那是误解，这本书告诉我们的不是“随机应变”的东西，而是女人化妆时最基本的化妆方法和穿衣服时最基本的色彩搭配方法。这本书无论在 20 世纪还是在 21 世纪，无论在韩国还是在中国，对女人来说，都非常值得阅读。作者强调成功者有成功者的表情。换句话说，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。作者还强调，眼睛和嘴巴是决定脸部表情的最关键的部位。例如，如果一个女人两个嘴角往下垂着的话，那么她不可能给人留下很好的印象。

我们可以吸取作者自己的亲身经验。作者举出很多实例告诉我们，表情对一个人的人生有多么大的影响，而这个表情的“力量”就来自美丽的“微笑”。作者还告诉我们锻炼“微笑”的详细而又正确的方法，我们可以通过锻炼“微笑”学会这个“成功的秘诀”。锻炼“微笑”？听起来很难，不过，做起来其实并不难。你读完这本书就会知道为什么不难。女人照顾自己的形象其实很简单。你只要接受作者告诉你的成功的“秘诀”，听取她的建议，就会很容易给你自己制造出很好的形象，给别人留下很好的印象，从而你周围的人都会愿意带你走上成功之路。“微笑”能让你离成功更近、让你少走弯路。

我要对作者郑连雅老师表示深切的感谢。她请我到她的研究所体验了一下“色彩诊断”。她亲自对我进行色彩诊断，分析我的肤色属于哪一季节型颜色，那里的一位专家还给我找到了我“自己的颜色”。作为译者我还挺幸运的，认识了这么好的一位作者。我亲眼看到的作者的表情和她的形象的确和她在这本书上所说的那个美丽的表情一模一样，她虽然在年龄上已经是一

位中年妇女了，但仍然显得很时尚、很漂亮。我非常希望中国女人也有机会听她的讲座。不过，你们可以通过这本书自学！这本书基本上都包含了她的经典讲座的内容。我现在已经开始用作者的方法锻炼“微笑”了。我希望中国女人也能明白这个道理：你只要努力拥有平衡的心态和美丽的笑容，成功就不会离你太远。

我要向清华大学出版社的编辑表示深深的感谢。我还要感谢我的父母、家人和我周围所有的老师、朋友，他们始终支持我到北京来学习。

金敏贞

2012年4月于中国北京

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^①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

^① 译者注：“河回”面具和“屏山”面具是韩国第121号国宝，是属于民俗工艺的首饰文化遗产，韩国庆北安东河回村和屏山村各保留着“河回”面具和“屏山”面具，村名由此而来。



CHAPTER 1

展开笑容，改变你的命运 · 1

戴安娜成为王妃的“战略” · 2

男人追女人，有非常单纯的理由 · 5

那位女销售员的微笑真让我心动 · 8

什么是“笑疗法” · 12

“可怕”的中学生和微笑的力量 · 15

如何让你的笑容显得自然 · 18

“把巴厘岛的微笑也带回去” · 20

竞争实力不能光靠个人能力 · 22

像奥黛丽·赫本一样笑吧 · 25

我常去那家面包店的理由 · 27

展开笑容，改变你的命运 · 30

裴勇俊神话的诞生背景 · 33



CHAPTER 2

成功人士的表情管理 · 35

亲吻是最好的肌肉运动 · 36

表情改变命运 · 39

笑容，关键是嘴唇的轮廓 · 42

声音也有“表情” · 44

你为“生着气的脸”而伤脑筋吗 · 47

你为“牙齿不整齐”而伤脑筋吗 · 50

你为“微笑时露出牙龈”而伤脑筋吗 · 54

拍照时什么样的表情最好看 · 57

适合你的手势 · 60

有礼貌的举止就是你的魅力 · 62



CHAPTER 3

专业人士的形象设计 · 65

- 敬业精神的根本是什么 · 66
- 要设定自己的形象模范 · 69
- 你的姿势决定你的身材 · 72
- 吸引很多人的目光，让自己变得越来越漂亮 · 76
- 有自信等于多得 50 分 · 78
- 整容手术，要不要做 · 81
- 不工作的女人，不要说自己是个新时代的女性 · 84
- 女人 35 岁时的热情 · 87
- 想脱胎换骨，首先要找到“自己的风格” · 90



CHAPTER 4

寻找你“自己的颜色” · 97

- 你的色彩感觉指数有多高 · 98
- “褐色型人”的自卑感 · 100
- 人为什么需要色彩诊断 · 103
- 进行色彩诊断 · 107
- 什么颜色适合于“春天型人”、“夏天型人”、“秋天型人”和“冬天型人” · 109
- 色彩搭配的基本技巧 · 113
- 29 种“基本颜色”和 5 种色调的形象 · 116
- 红色帮助你减肥 · 118
- 你的色彩感觉指数有多高（附答案） · 120



CHAPTER 5

消除紧张，找回微笑 · 123

- 你的微笑指数有多少 · 124
- 给人“微笑”印象的自我诊断法 · 127
- 笑容和“微笑”呼吸法 · 128
- 锻炼“微笑”肌肉的发音练习法 · 130
- 让你的嘴唇变美的肌肉运动 · 134
- 笑容的尺度 · 136
- 保持笑容的练习方法 · 138

- 无意识中保持微笑的练习方法 · 140
 微笑时露出牙龈，很容易矫正过来 · 142
 能使眼神生动而朝气的锻炼方法 · 143
 “眼镜”使你的眼睛变得很有魅力 · 146



附录 A

“形象化妆”讲座 · 149

- 第 A-1 讲 形象塑造和化妆 · 150
 第 A-2 讲 有画具，才能画画 · 154
 第 A-3 讲 美丽的皮肤为你塑造干净整洁的形象 · 158
 第 A-4 讲 皮肤护理的 90% 靠正确的洗脸习惯 · 159
 第 A-5 讲 画眉毛的方法（以基本形状为准） · 164
 第 A-6 讲 画眉毛，不同脸形有不同的画法 · 165
 第 A-7 讲 皮肤化妆，不同脸形有不同的化妆方法 · 166
 第 A-8 讲 关于眼睛化妆的一切 · 168
 第 A-9 讲 唇部化妆方法 · 173
 第 A-10 讲 两腮化妆 · 175
 第 A-11 讲 适合“春天型人”的彩妆 · 177
 第 A-12 讲 适合“夏天型人”的彩妆 · 179
 第 A-13 讲 适合“秋天型人”的彩妆 · 180
 第 A-14 讲 适合“冬天型人”的彩妆 · 181
 第 A-15 讲 拍照时的化妆方法 · 183
 第 A-16 讲 戴眼镜的女人如何化妆 · 186
 第 A-17 讲 穿韩服时的化妆方法 · 188



附录 B

“表情练习”把你的脸变成“河回”面具 · 191

- “河回”面具表情练习 B-1 “嘴巴”练习 · 194
 “河回”面具表情练习 B-2 “眼睛和嘴巴”练习 · 195

第 **1** 章

展开笑容，改变你的命运

戴安娜成为王妃的“战略”

美国前总统克林顿当选的那一天，报纸上就登出了他的一张照片。那张照片里克林顿展示着一副笑容，我还记得他那副灿烂的笑容特别酷！他把两手握在胸前，把头歪着眉开眼笑，他的笑容真让人高兴。他的笑容让我们看到他当选为总统，取胜后的成就感，照片里他是非常荣幸的样子。我们可以想一想，我们每个人都能像克林顿一样尝到取胜的那一瞬间的好滋味吗？

请你也想一想，成功人和普通人有什么不同呢？书店里成功人士的故事比比皆是，每一本都对你很有启发，书中每一句话都让你说“我也会成功的”、“先去试试”这一类的话。可惜的是那些话不过是翻开书页的那一瞬间的决心而已。我们吸取成功人士的生活方式，做起来是非常难的。因为每个人天生的性格和生活环境都不同，我们很难从自己目前所处的环境中摆脱出来，给自己的生活带来积极的变化。

不过，我作为形象顾问，通过长时间的经验领悟到了非常简单的道理，我现在就要告诉你这个道理。你想要成功吗？那就得笑！你要使你的脸经常带着微笑。不管在工作上或者在爱情上，你只有拥有美丽的表情才能获得你所想要的东西。在竞争激烈的现代社会里，个人的能力并不是最重要的，留个好印象也许比能力更重要。我认为微笑是只有人类能享受的幸福，它给我们带来更加丰富多彩的生活。你想成功吗？我建议你研究一下“微笑法”。面对激烈的竞争，你要把微笑作为你最强的“武器”。

我们就业时必须参加面试，面试官第一次看到的是求职者的脸，所

以求职者脸上最好带着微笑。考官看到求职者的两嘴角稍微往上翘着，就会觉得那个求职者给人的感觉很不错。相反，如果求职者的嘴角往下垂着，就会给人很郁闷的感觉，不仅不能给面试考官留下好印象，反而让面试考官误会为他（或者她）是个低调而不明朗的人。

这有一个轶事说明面试时为什么要带着微笑。电影《乱世佳人》（Gone With the Wind）的导演维克多·弗莱明（Victor Fleming）为了寻找能扮演女主角的演员而组织试镜。费雯丽参加试演，当初她落榜了。但她带着“可惜”的微笑退出考场时，有人却喊了一声：“我要找的演员就是她！”费雯丽的那副“可惜”的笑容足够表现出她失去那次机会让她感到多么遗憾。她“可惜”的微笑吸引住了电影组，她终于扮演了女主角郝思嘉（Scarlett O'hara）的角色。如果她当时头也不回干脆地退场，那么结果一定就不一样了，也许就少了一个好莱坞大明星吧。费雯丽那副“可惜”的笑容给她带来了好运，可以说“可惜”的笑容变成了“幸运”的微笑。后来她在电影《魂断蓝桥》（Waterloo Bridge）中也给观众展示了纯洁淳朴的微笑，留下了很深刻的印象。

微笑不仅影响就业，还影响我们生活的一切，包括人际关系。微笑里蕴藏着宽容和宽大的胸怀。微笑可以说是使我们放心的“定心丸”。最近越来越多的人开始顾及自己的形象。你要成功，仅靠个人能力是不行的。你最好兼备杰出的个人能力和好看的外貌长相，这等于“锦上添花”。这里说的好看的外貌并不是端正的五官，而是好看的表情。我们常常看到有人五官不那么漂亮，却很好看，很有吸引力。

微笑还和爱情有关系。“一见钟情”里的“见”是见你的微笑，不是见你的长相。已故的英国戴安娜王妃生前，虽然她离婚了，却曾经利用微笑的力量获得查尔斯王子的青睐。当时她虽小，却懂得保持男女之间的关系和感情的技巧。为了得到查尔斯王子的爱情，她曾经在查尔斯王子的面前穿着比

基尼泳装跳过水，给他“展示”她的身材。她在跳进水里之前故意在查尔斯王子面前走来走去，使查尔斯王子的眼神停留在自己苗条的身材上。那么，查尔斯王子选择戴安娜只是因为她的身材苗条吗？不是，因为查尔斯王子周围美女很多，美女不止戴安娜一人。那么，戴安娜到底有什么超级的魅力来吸引查尔斯王子呢？

查尔斯王子喜欢的是戴安娜的微笑，他被她的微笑迷住了。在查尔斯王子的眼里，满脸带着灿烂的微笑的戴安娜比任何美女都漂亮。再加上她拥有整齐而洁白的牙齿，因而她往上翘的嘴角显得更加美丽。戴安娜故意去“诱惑”查尔斯王子，那时戴安娜的微笑一定比她平时的微笑更美丽诱人。虽然有些人说戴安娜是灰姑娘的现代版悲剧，但是我们不能低估戴安娜所发挥的“微笑的力量”。（还有些人说闲话：戴安娜算是成功的，因为作为王妃，她通过离婚拥有了荣誉和巨额的精神赔偿款。）韩国也有像戴安娜那样能发挥“微笑的力量”的女人。韩国著名女演员金喜爱，她的微笑总是展示着丰富的感情。而她的丈夫李灿振被韩国人称为“韩国版比尔·盖茨”。我想，像查尔斯王子被戴安娜的微笑迷住了那样，他也肯定被金喜爱的微笑迷住了。

我们往往看到正陷于爱情的人们，脸上总是散发出灿烂的微笑，他们的微笑像充满春色的阳光，他们的微笑充满着和平，他们的眼神充满着幸福。美丽的女人必须要对自己美好的人生抱一份欲望。女人健康而纯洁的微笑是吸引男人的最强的“武器”。如果你总是以“郁闷”的表情对待你的男人，也许有一天他会离开你。保持男女之间的爱情其实很简单。你最好每天都绽放出一副美丽的笑容，迷人的笑容一定会迷住你的男人。如果你每天下一点工夫，让自己拥有一副笑容，那么你在爱情上、工作上都会有成就的。美好的未来就掌控在你的手里。

男人追女人，有非常单纯的理由

韩国有一本书，名叫《微笑韩国人》，它所介绍的内容是韩国古代新罗人的微笑。作者告诉我们，韩国人不是像我们所知道的那样不爱笑。它所介绍的内容很有意思：新罗人“灵车出殡”时使用带着微笑的“方相氏”^①来给死人引路。新罗人认为，死人走入阴间时，恶鬼会挡住他。而如果恶鬼看到“方相氏”，就能笑起来，恶鬼会停步，不再挡住死人走入阴间了。也就是说，恶鬼看到“方相氏”，死人就可以顺利走入阴间。“灵车出殡”时左、右两边都放着微笑的“方相氏”，就可以挡住恶鬼。从新罗皇帝和高官的坟墓里出土的所有的土俑都带着微笑，这也是因为新罗人认为带着微笑的土俑可以让坟墓里的恶鬼笑起来，高兴起来的恶鬼会从坟墓里跑出来，从而恶鬼不会给死人造成任何危害。龙江洞古坟位于韩国庆州，从那里出土的“微笑土俑”的微笑有着千年的历史。你想想，从新罗人的角度看，从古到今到底有多少恶鬼看到那些“微笑土俑”那么自然有力的微笑而从坟墓里出来了呢？新罗人认为，那些恶鬼一旦看到“微笑土俑”，就不能不笑，笑得从坟墓里跑出来。千年以来，跑出来的恶鬼多得数不清！

含蓄，在韩国始终被认为是一种美德，于是很多人认为韩国人不善于表达感情，韩国人脸部的“笑筋”^②也许已经被退化了。我们发现我们的爷爷奶奶，不管笑还是哭，表情变化都不大。这可能是他们的“笑筋”退化了

^① 译者注：“方相氏”（或称“方相”）指韩国古代朝鲜时代宫廷办葬礼时驱逐恶鬼的人所带的面具，因为面具上有四只眼睛而非常可笑。

^② 译者注：人笑的时候要利用的嘴角周围的肌肉。

缘故吧。《微笑韩国人》这本书所介绍的新罗人的“微笑土俑”因为不太像我们的爷爷奶奶而更引人注目。新罗人有时候利用非常生气的表情的土俑来驱赶恶鬼，又有时候利用温和地微笑着的土俑来轰走恶鬼。这说明他们早就懂得了微笑的力量。

那么微笑的“力量”是怎么来的呢？有吸引力的微笑不仅给人留下好感，还使人感到幸福。有时候这种幸福感增大几倍，会给人带来好运，甚至能改变人的命运。这就是微笑的力量。如果你带着微笑对待他人，任何人都会以温和的态度对待你，哪怕你是个坏脾气的人。

喜欢上某人，理由其实很简单。异性之间，这个理由更简单。美丽的目光、温和的语调、得体的举止、有魅力的微笑都有着很大的吸引力，这些都对异性之间的关系起着非常强烈的作用。说实话，要交到异性朋友，你长得好不好看，都无所谓。我们经常看到周围有很多人长得不怎么好看却很有魅力。

与没有拥有一副美丽的笑容的人相比，拥有一副美丽的笑容的人不管做什么事，成功的可能性都很大，因为他们能充分发挥微笑的力量。笑容有两种：有人是先天的一副笑脸，而有人是每天照镜子天天练出来的笑脸。

我们常常发现，有些女演员五官非常漂亮却没有魅力，她们往往没有成为大明星。我发现她们有一个共同点，就是她们的微笑不美丽。很多导演都说那样的演员一般成不了大明星。

韩国女演员崔真实生前拥有过一副美丽动人的笑容，她一笑，就会变成一位明眸皓齿的绝色美女。实际上，她脸长得只是比普通女人好看一点。大家看的不是她的五官，而是她给人留下的好印象。那么多人喜欢她、不能忘记她，并不是因为她的长相，大家心目中她生前最好看的脸是她的笑容。她那副笑容才是很多人喜欢她的真正的理由。

崔真实生前微笑时非常可爱，但这并不意味着我们每个人的微笑都得像她那样可爱。韩国另外一位女演员崔明吉的微笑并不可爱，却很有魅力。她平时不笑的时候是典型的智力型美女，不过她一笑，她的嘴巴两角突然间就