



郑慧全 [韩] · 著 / 王婷靓 · 译

It Girl

好感度100分

所有人都应该知道的印象心理学！
瞬间提升100分好感度！摇身一变成为印象达人！

It Girl

韩国印象达人郑慧全12年经验倾囊传授

1本书，4个章节，3周习惯养成

面试、相亲、销售、管理4大考场，助你顺利通关

轻松扭转人生，从此loser变winner，一举修炼好感度100分！

崔范旭、成倍庆、李硕基、姜尚勋等**众多韩国名流联合推荐**

**特别
赠送**

3周变身“吸引力小姐”拉页

事业、爱情、友情都对你“一见钟情”

中国文联出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE



郑慧全 [韩] · 著 / 王婷靓 · 译

It Girl

好感度100分

所有人都应该知道的印象心理学！
瞬间提升100分好感度！摇身一变成为印象达人！

It Girl

韩国印象达人郑慧全12年经验倾囊传授

1本书，4个章节，3周习惯养成

面试、相亲、销售、管理4大考场，助你顺利通关

轻松扭转人生，从此loser变winner，一举修炼好感度100分！

崔范旭、成倍庆、李硕基、姜尚勋等**众多韩国名流联合推荐**

**特别
赠送**

3周变身“吸引力小姐”拉页

事业、爱情、友情都对你“一见钟情”

中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE



好感度100分

It Girl

你可以知道

仅仅在0.1秒内给人的第一印象，足以决定你的命运！

工作VS生活，事业VS感情，通通需要满分第一印象。

哪些细小习惯会破坏好印象？

哪些色彩可以提升别人对你的好感度？

什么场合需要何种穿戴？如何微笑最打动人心？

从今天开始变身好感度印象达人吧！

改掉坏毛病，找到属于自己的满分印象提升术。

打造“魅力100倍 好感100倍 人脉100倍”的愉快印象！！

悦读纪
ENJOY READING ERA
女性阅读专业出版
www.girlbook.cn

什么是 It Girl？

拥有吸引两性的特殊吸引力，完全不以自我为中心，充满自信，化妆、首饰、服装、仪态等皆被定义为楷模，这些性感迷人、个性十足的女人被统称为“It Girl”。

“It Girl”灵魂在于，以强调自身的风格，来突出反时尚、颠覆性、不盲从的独立精神。

上架建议 畅销·气质培养

ISBN 978-7-80220-933-6



9 787802 209336 >

定价：29.80元



It Girl

好感度100分

郑慧全 [韩]

It Girl

中国美术出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

It Girl 好感度 100 分/(韩) 郑慧全著; 王婷靓
译. ——北京: 中国画报出版社, 2010. 11

ISBN 978 - 7 - 80220 - 933 - 6

I. ①I… II. ①郑…②王… III. ①女性 - 成功
心理学 - 通俗读物 IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 201941 号

The art of attraction: How to make a good impression by Jeong Hye Jeon © 2008 by VISION B&P (VISIONCOREA)

Original Korean edition published in 2008 by VISION B&P (VISIONCOREA)

Simplified Chinese Character rights arranged with VISION B&P (VISIONCOREA)

Through Beijing YueDuJi Culture CO., Ltd.

图字: 01 - 2010 - 5520

书 名 It Girl 好感度 100 分

出 版 人: 田 辉

编 著 者: 郑慧全 (韩) (王婷靓·译)

选题策划: 文 一 张 菡

特约监制: 韩 志 文 一

责任编辑: 张光红

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100048)

电 话: 010 - 88417359 (总编室兼传真) 010 - 68469781 (发行部)

010 - 88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpph1985@126.com

印 刷: 三河市南阳印刷有限公司

监 印: 敖 晔

开 本: 1/16 开 (710 毫米 × 980 毫米)

印 张: 14

字 数: 67 千字

版 次: 2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 80220 - 933 - 6

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

在游戏中有很多不同的角色登场。根据它们模样的不同，选择它们进行游戏的人也是各种各样。在游戏中都会根据模样决定一个角色的人气度，就不要说人与人之间的关系了。人际关系中好印象是必需的。从这一点上来说这本书包含了用好印象扩大人际关系的秘诀。

——（韩）NC SOFT 姜尚勋 谢词

决定一个人印象的是外貌的美丽。但是更重要的是这个外貌是如何打扮的。化妆、首饰、服装、仪态等会使外貌更加出众，给周围的人带来愉悦感。作者将实际生活中需要的形象打造一点一点地在这本书里传授给了大家。

——（韩）101整形外科 李硕基院长

我们通常认为最有人气的人都是长得像演员一般帅气漂亮的美女。但是真正有人气的是让同事和上司或者下属觉得舒服的人。但是这种人气并不是表现在什么特别大的地方，小小的一个关怀、礼貌的一个动作、谦虚的一句话都决定了大家对那个人的印象。

——（韩）光州国道管理事务所 成倍庆所长

我做的工作会和很多人见面，但是有的人哪怕只见过一次也会记住，而有的人则是一点印象也没有。因此深深地感觉到初次见面的形象确实会左右对一个人的判断。在这点上这本书教给了大家如何让别人留下好印象的技术。

——（韩）2012丽水世界博览会组织委员会 崔范旭 谢词

目 录

序 打造令人心动的印象	010
-------------------	-----

Chapter 1

吸引人的 第一印象

第一印象也是最后的印象	016
不好的第一印象是“先入为主”造成的	019
好的第一印象会陪你一直走下去	022
没有笑容的美人让人不快	027
愉快的人就是有吸引力	030
对照毁掉好印象的细小坏习惯	033
靠近反而带来压力	037
找到属于自己的色彩	042
给外表做适当的投资吧	046
细节引人注目	049
上下班时间用明朗的问候开始吧	053
TIP 变身帅气CEO的形象制造战略	057

成为人脉
达人的秘诀

制造幸福的见面	062
让别人记住你吧	066
学会关怀别人	069
表明自己的心意吧	072
成为别人想要共事的人	076
成为“变色龙”吧	080
任何事都采取主动	084
让印象内外兼修	088
让人觉得你的拒绝够干脆明了	092
记住同事的生日和纪念日	096
倾听同事们的烦恼	100
只有积极向上的思想才能打造明朗的表情	104
跟上时代的脉搏	108
不要树敌	112
具备个人的礼貌和礼仪	116
 TIP 变身为有风格的销售员的形象制造战略	 120

3 Chapter

商务活动中 给人信赖感的技术

决定第一印象的对话.....	124
用美丽的语言让对方心情大好.....	128
用愉快的对话缓解紧张.....	131
警戒那些可能给人留下坏印象的说话习惯.....	134
看着对方记笔记.....	138
内容整理是必需步骤.....	141
在约定时间前到达，最晚从位置上起身.....	145
交换名片的时候，仪态决定第一印象.....	149
培养给人好印象的交流能力.....	153
提前掌握对方属于哪种人.....	157
带有职业意识.....	161
只是一句话也需要技术.....	165
准备好可以说服对方的自我宣传.....	169
 TIP 给人好感的男性白领的形象制造战略.....	 174

Chapter

4

好感印象的 打造攻略

我的印象我来打造	178
适合的小小首饰也给人好印象	183
保持丰富的面部表情	186
整形手术做得好是“得”，做得不好是“毒”	190
姿势决定印象	193
也请对背影费点心	197
与其穿着华丽的服饰，不如用规规矩矩的打扮决胜负吧	201
好印象从餐厅里来	205
酒桌上的好印象	209
斡旋于下午茶时间	213
找到适合自己的发型	217
TIP 变身知性女白领的形象制造战略	221



打造令人心动的印象

是否有人对你说过“你给人的印象太灰暗”、“你没什么表情”之类的话？

如果答案是肯定的，那么你一定会感觉到自己给对方留下了不好的印象，严重的话，你们还会因此断了联系。这种极端的状况不但为你造成了负面影响，还会使你失去良好的人际关系。

先入为主的坏印象会影响一个人发挥自己的实力，甚至会在最后让其受到损失。反之，如果印象好的话，就能让原本不顺利的事变得顺利，促进事情的最终办成。也就是说，印象的好坏会左右事情的进展状况以及最终的得失。因此，想要获得成功的职业和良好的人际关系，就必须注重他人对

你的印象，并及时改善可能会导致坏印象的因素。

如何才能给他人留下一个好印象，并将自己打造成印象达人呢？想想你身边的那些事业有成的人就能获知其中的奥秘了！

成功人士大多都能给人以好印象，也深谙人脉的经营之道。然而你想过没有，是好印象所带来的人脉使得他们获得成功，还是因为他们成功了才给人良好的印象呢？任何一个想要成功的人都想知道答案。其实，正确答案是：二者都有。

良好的印象能成为一个人的优点，同时也能为其赢得广泛的人脉，这样便能利用这些人际关系获得最终的成功。在努力并且成功地实现了自己的目标以后，可以停下脚步改正自己的缺点，并给人们留下良好的印象。这是一个良性的循环。

然而，要是你给他人留下了负面的或者不可信的印象，那么就算你努力朝目标前进，也很难获得成功。

虽然每个人在幼年时都会带着明朗的笑容，但随着年龄的增长可能形成完全不同的形象。这并不是意味着岁月能将人改变，而是说人的想法和周边环境会改变其形象，并在同

时改变Ta给别人形成的印象。也就是说，印象并非与生俱来的，而是后天形成的。

在和很久没见的朋友见面时，我们可以通过他们的脸看到岁月的影子。如果你将过去的相片和现在的相片一一对比，也可以发觉生活的痕迹。这并不是说随着年龄的增长，人的面相会越来越差，也有较之几年之前，现在的模样更明朗更生动、人越变越年轻的人。

你也许会觉得诧异：为什么人气艺人中有的人脸上总是熠熠生辉？难道这是用昂贵的化妆品打造出来的光环吗？其实不然。

他们之所以会如此动人，是因为他们在获得了万千宠爱的同时，也产生了自由并且积极的想法，并将这些想法表现在明朗的面相上。如果你不相信，那就看看人气下降、连个角色都接不到的演员吧！虽然他们费尽心力想要做出明朗的表情，但是阴暗却在他们的脸上随处可见。其实这个原因很简单，因为人的心理活动会完全展现在面相上，所以无论怎么花钱花时间保养皮肤，也无法让阴暗的心灵散发光芒。

如果你曾徘徊在镜子前慨叹过“镜子啊，镜子！这个世界上最幸福、最能散发香气的脸庞是……”，那么希望这本

书能够给你一个“那就是你的脸庞”的答案。

在你寻求“为了成功应该打造出怎样的形象”的答案时，不妨看看这本书吧！你会学到制造良好印象以及成功形象的方法，也能成为令人好感百倍的印象达人。

最后，向帮助此书成功出版的工作人员们表达我最深的谢意。

郑慧全

2008年9月

1

吸引人的
第一印象



第一印象 也是最后的印象

爱情是和第一印象一起开始的。

——莎士比亚

就像“第一印象也是最后的印象”这句话所说的一样，留给别人的第一印象是很难被改变的。

举个我们生活中常见的例子你就很容易明白了。如果第一印象好的人获得了成功，那么通常会被人认为是有能力；如果第一印象不好的人获得了成功，则会被认为是要了什么手段才达到目的的。

之所以第一印象很难被改变，是因为人们在认知过程的开始阶段的印象会一直存在，并会影响后期的印象判断。心理学将这种现象称为“初始效应”。由于有初始效应的存在，就算第一印象好的人做错了事也会被人往好的方向合理化。由此可见，第一印象的力量是多么强大！

● It Girl 好感度100分