

# 《0.5秒挑中你》

## 图书基本信息

书名：《0.5秒挑中你》

13位ISBN编号：9789862350294

10位ISBN编号：9862350296

出版时间：2009-6

出版社：臉譜出版

作者：重田美雪

页数：216

译者：林欣儀

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《0.5秒挑中你》

## 內容概要

抓住關鍵0.5秒，你的機會就比別人多20倍！

日本首位印象訓練師，第一次公開提升印象能量的秘訣！

求職、業務、交涉、戀愛必讀

印象會決定一個人的命運

你的印象是別人決定的，而且就在當下的0.5秒

「我知道自己不是很帥，但是也不至於給人壞印象吧。應該是給人一種愉快輕鬆的感覺才對。」

「她給人的印象有點陰暗。雖然個性真的不錯，但是怎麼就沒辦法活潑起來呢？」

我們總是冷靜地看待其他人，但是面對自己，判斷力卻直線下降。曾經針對許多知名政治家、企業經營人、商務人士、還有準備求職的學生們，進行「印象能量」測驗，結果發現大多數的人幾乎都不明白自己在旁人眼中，到底有怎樣的印象。

機會只給有準備的人，印象能量可以透過方法鍛鍊打造

信念態度、臉部表情、坐站起身儀態舉止、說話注視方式……每個動作都有學問，都要表現出眾

想像一下歐巴馬和希拉蕊說話時的神情，你就不難了解誰會贏得人心？

機會是某人從某處拋出的，丟出機會的人一直在觀察，看要把機會丟給誰；美國心理學家約翰·馬納研究發現，人類決定喜歡不喜歡眼前的人，只要花0.5秒。如何讓自己在關鍵的半秒內從一群人中被選中，靠的絕對不是運氣，而是你脫俗的印象能量。如果你在交涉、業務、求職、戀愛上時常碰壁，是因為你沒有表現出真正充滿魅力的自己。如果你得過且過，機會絕對會擦身而過，你的人生將會很吃虧。

印象能量可以鍛鍊打造嗎？是的，絕對可以。

日本首位印象能量訓練師重田美雪，以親身經歷現身說法，告訴讀者自己年輕時如何從人人眼中的醜小鴨變成人人稱羨、自己夢寐以求的國際線空服員；失婚失業後又如何從人生谷底再度站起，成為日本唯一一位「印象訓練師」。

重田美雪提出一套從內在態度到外在舉止的能量提升法，在基礎及進階訓練過程中，你要謹守：追求滿分、反覆練習、看清場面、發表宣言四大重點。每個人應該先具體想像自己想成為怎樣的人，然後不斷的重複練習，做到滿分就會變成自己的印象。在這套練習法中，你將學會0.5秒就被人看上、遠在5公尺外就吸引住人，以及日常生活中提升能量的方法與技巧。最後作者還祭出絕門獨活「再多三十個字的道別法」，讓你在別人的心中留下更深刻的印象。

當你不停的尋找下一個可以改善的地方，機會就會站在你這邊。

## 作者簡介

重田美雪（しげた みゆき）

日本第一位印象訓練師。M. Snow Japan股份有限公司董事。以日本航空「國際線空服員」的身分，去過六十個以上的世界主要都市，其親切的待客態度大受歡迎，卻因為疾病纏身而辭職。之後接受親朋好友的鼓勵，克服心情低潮，進入JALways公司任職，成功回到夢寐以求的國際線空服員崗位上。在工作期間，待客態度受到許多客戶喜愛，因此獲得「最佳表現獎」等許多獎項。之後更在各大專院校擔任講師，發表許多魅力十足的演說。目前是日本唯一一位「印象訓練師」，在各大領域發揮所長，舉凡知名政治家、大企業董事的印象訓練，媒體訓練等等，因效果驚人而知名度爆增。2008年度開始擔任亞細亞大學經營學院擔任講師。

# 《0.5秒挑中你》

## 书籍目录

# 《0.5秒挑中你》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)