

# 《超级口才》

## 图书基本信息

书名：《超级口才》

13位ISBN编号：9787509209578

10位ISBN编号：7509209579

出版时间：2013-1

出版社：中国市场出版社

作者：埃玛·萨金特(Emma Sargent)，(英)蒂姆·费伦

页数：225

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)

# 《超级口才》

## 前言

几乎所有人都感受过这样的时刻和情况：信心离我们远去，我们对将要做什么和说什么感到焦虑。我们中的一些人在与和自己不是很熟的人打交道时会变得有些紧张，其他人则在面对一两张新面孔时能够自信地侃侃而谈，但是当面对的是一屋子陌生人时则内心开始变得无所适从。无论你目前的感受是什么，如果你能在任何情况下都能舒服并自信地与人沟通，那么应当看看本书。本书的目的在于帮助你在社交上变得更加自信，使你能够与任何你选择的人展开对话，克服一些阻碍你在人群中展现最好的自己的障碍，并使你具备策略、技巧和技术来应对绝大多数的社交场合。我们在本书中加入了实践性的想法和练习。前两章介绍社交中自信心的基础。第3章和第4章将确保你在身体上做好了准备去创造一个真正良好的第一印象，并使你具备能够使自己参与任何对话并与碰到的人快速高效地建立起良好关系的策略和技巧。在第5章和第6章中，我们将向你介绍很多处理工作中的问题和始终会碰到的“困难情况”的好主意。在第7章中，我们会告诉你在主题是不讲话时所有你需要知道的，而第8章会告诉你当你真的想脱颖而出时，你需要做什么和说什么！当阅读本书时，我们希望你能记住一件事。我们给你提供的策略和技巧可以在很多情况中使用，所以在任何有需要的时候，请将它们作为强大的实用工具拿出来使用。某些我们推荐的事情可能乍看上去非常怪异，甚至令人不舒服，但我们也仅能期望如此，因为所有需要你在思维和行为上作出改变的新东西在开始时都会让你感到怪异。如果你想要一个快速的例证，请试试：交叉你的双臂。然后不交叉；再用另外的方式交叉它们。即如果最开始你的左臂在上面，现在将右臂放在上面；反之亦然。感觉如何？除非你固定地这样做，否则你会感到稍稍有些奇怪，可能甚至有不舒服感。再重复多做几次，奇怪感就会消失。本书中的“材料”也会让你有这样的感觉。我们唯一的希望就是你亲自去尝试它们并保持下去。我们熟悉这些技巧。我们自己就使用它们，并且在多年中向成百上千人介绍过它们并取得了巨大的成功。与学习任何新的东西一样，会有一些人读了本书，然后将它放在一边，浅尝辄止或者根本什么也不做，然后思考为什么这些技巧不起作用，什么变化也没有发生。而另一些人，我们衷心地希望你就是其中之一，他们信任我们的话，接受挑战，实践这些技巧并持续地使用它们。对于你来说，这个世界可能已经变得不同了，它充满了机会和强化的关系，而所有这些礼物中最伟大的就是：选择。你有能力去选择谈话的对象、谈话的时间，并将每一次对话都看做是一个机会，去了解更多这个我们称之为人类的美妙集合。

# 《超级口才》

## 内容概要

《超级口才(教你如何在任何情况下与任何人交谈并说服他\她)》由埃玛·萨金特、蒂姆·费伦著，丁长乐、白堃译。

本书的目的在于帮助你在社交上变得更加自信，使你能够与任何你选择的人展开对话，克服一些阻碍你在人群中展现最好的自己的障碍，并使你具备策略、技巧和技术来应对绝大多数的社交场合。

我们在《超级口才(教你如何在任何情况下与任何人交谈并说服他\她)》中加入了实践性的想法和练习。前两章介绍社交中自信心的基础。第3章和第4章将确保你在身体上做好了准备去创造一个真正良好的第一印象，并使你具备能够使自己参与任何对话并与碰到的人快速高效地建立起良好关系的策略和技巧。

# 《超级口才》

## 作者简介

作者:(英)埃玛·萨金特(Emma Sargent), (英)蒂姆·费伦(Tim Fearon)埃玛·萨金特, 埃玛的工作除了是两个孩子的母亲之外, 还经营着员工训导和公共演讲的事业, 为了做好自己的工作, 她一直寻求着这两者之间的平衡点。她是一位远近闻名学识渊博的演说家, 她的演讲能打动人心, 给听众带来灵感; 因为工作, 她的足迹遍布了全世界。她拥有心理学学位和NLP(身心语言程序学)培训资质。她严谨而不失亲和力的个人发展训练方式尤其受到客户的欢迎; 她擅长为客户拨开迷雾提供“如何”解决问珏的切实方案。她不仅关心理论, 还更多地关注宴效。能够让她付出最大热情的课题便是我们孩子的未来, 以致我们——孩子的父母们, 如何通过日常的行为来帮助孩子创造最佳的成长契机。蒂姆·费伦(Tim Fearon) 蒂姆的职业生涯丰富多彩——他在皇家戏剧艺术学院(RADA)担任培训师, 从事授课、培训、会议展示和写作。他成立了两家公司, 与具有明显学习障碍的年轻人一起工作, 在一家PLC的董事会中担任职务, 与全球大大小小的公司一起合作。他交结广泛, 认识的很多人都是人中龙凤——其中只有少数人他不想再与他们有任何瓜葛。他是一名实践家, 也是神经语言程式(NLP)的认证讲师和一名合格的催眠治疗师。

# 《超级口才》

## 书籍目录

前言1 充满自信地与任何人交谈的秘密2 你就是主角3 交谈的基础4 如何与其他人建立良好关系并建立联系5 工作时如何与他人交谈6 如何在困难的情况下与他人交谈7 什么时候沉默8 当你想脱颖而出时如何交谈

## 章节摘录

看完本章，你会更好地理解在进入任何一个房间或者见任何人之前如何创造出强大的自信状态。你可能在想：“在这里就开始帮助我在任何情况下和任何人交谈很奇怪。难道我们不能接着谈我需要做的事情吗？”好吧，我们可以这样做，但是如果你能够在自信的状态下执行我们将要讲解的战略和技巧，它们将会被极大地强化。自信地去做任何事情将很有可能极大地提高你成功的机会。但是信心来自于何处呢？什么能够帮助我们变得自信，而什么又是我们自信的拦路虎呢？只要我们的信念对我们的想法、状态和行为有着非常大的影响，在这里开始我们的探索之旅就很有意义了。知道如何想——管理信念的力量 如果你想成为一名真正自信的沟通大师，你需要了解自己头脑中在想什么——以及其他人的头脑中在想什么，即你和其他人是如何处理信息并将思维组织起来，从而创造出独一无二的内心世界，以及独一无二的对于外部世界的认识。为什么理解它是这么的重要？因为一旦你了解了自己是怎样创造出自己的思维和内心经历，就意味着你可以在想要改变它们的时候作出选择。我们观察过的很多人都坚信他们没有选择。就像第1章中的凯瑟琳一样，他们告诉我们“我就是这样。我从来就不擅长社交/与职位很高的人谈话/表达我的意思/坚定自信/享受晚会/在人群中讲话”。他们坚信自己会永远都是这样。好吧，如果你有上述的情况，那我们有一个好消息给你。如果你想，你可以作出改变并且很容易作出改变，但是为了作出改变，首先你需要理解你是如何创造自己的思维和感觉的，而这正是本书的这一部分的目的。当你理解了这一过程，你将会知道：

- 你怎样理解身边所有的信息；
- 你怎样过滤身边的信息；
- 你怎样创造自己的思维；
- 你的思维是如何与你的生理互动来制造你的情绪；
- 你的情绪如何影响你的行为；
- 这一过程中的大部分是如何在下意识中发生的。

我们的感觉不断被信息轰炸。每一刻我们身边围绕的都是几百万条信息——视觉上的、听觉上的、触觉上的、味觉上的和嗅觉上的。但是我们每次只能有意识地关注大约7条信息，发出或者接受2条信息。心情好的时候我们能关注9条信息，而心情不好的时候只能关注5条信息。你还能想起来孩提时候玩过的记忆游戏吗？在一个盘子上随便放最多20样各种物品，你只有几分钟的时间去记住它们。很少有人能记住超过8样或者9样物品。你可以亲自试一下。在几分钟内试着说出所有你能想到的酒的名称。结果怎么样？如果你的感受和我们的相似，你的情况可能是非常快地想起几个——在5~9个之间——然后必须隔一段时间才能想起下一组。你可能也发现了你会成组地想起酒的名称，例如白酒、葡萄酒和啤酒等。所以我们每时每刻都被成百万条信息轰炸着，但是我们只能有意识地去关注其中的极少数。那么剩下的那些信息怎么办？我们可以简单地删除它们。事实上，我们必须删除它们，否则我们的内部电脑就会因负载过多而崩溃。我们也扭曲信息，使它们对我们具有意义。你是否和朋友一起去过某个地方，事后意识到你们有着完全不同的感受？你们同时到了同一个地方，而后来当你谈到这件事的时候，你就是无法相信自己去过那里！我们概括经验。概括是我们进行学习的过程。当我们还是孩子的时候，我们学习如何打开一扇门，我们将打开几扇门的经验进行概括，然后将其应用到所有的门上。想象一下如果我们在每一次碰到一扇门时都必须学习如何打开它会是怎样的感觉！因此，我们所有的经历都受三个内心过程的控制：删除、扭曲和概括。当我们做所有这些事情时，重要的问题是真正注意的是什么。这取决于我们用于审视经历的过滤器。那么什么是过滤器呢？我们的过滤器包括我们的信念和价值、记忆、偏好和兴趣，简短来说，就是指我们的过去和现在的经历的所有编码。所有的过滤都发生在我们的潜意识里。我们有了一个经历，并通过从生活经历中形成的贯穿我们生命始终的过滤器来筛分所有的信息。这些过滤器告诉我们需要关注的是什么，以将几百万条信息转化为少数几条。过滤的结果是在头脑中形成了经历的内心表达(思维)。这种内心表达是由图像(视觉)、声音(听觉)、感觉(动觉)、味道和气味构成的。我们具有内心表达如记忆，我们也对尚未发生的情况创造出新的表达，即想象。一个人的内心表达会决定他如何感受生命中的每一个事件。有时这会让他取得成功；有时则会形成对他的限制。 P23-26

# 《超级口才》

## 编辑推荐

几乎所有人都感受过这样的时刻和情况：信心离我们远去，我们对将要做些什么和说什么感到焦虑。我们中的一些人在与和自己不是很熟的人打交道时会变得有些紧张，其他人则在面对一两张新面孔时能够自信地侃侃而谈，但是当面对的是一屋子陌生人时则内心开始变得无所适从。无论你目前的感受是什么，如果你想在任何情况下都能舒服并自信地与人沟通，那么应当看看这本《超级口才(教你如何在任何情况下与任何人交谈并说服他\她)》。本书由埃玛·萨金特、蒂姆·费伦著，丁长乐、白堃译。

# 《超级口才》

## 精彩短评

- 1、该书的内容空洞，字数太少，浪费了我的36块人民币啊
- 2、书籍质量上乘，无异味
- 3、很不错



# 《超级口才》

## 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)