

《人前說話不緊張的5個魔法》

图书基本信息

书名：《人前說話不緊張的5個魔法》

13位ISBN编号：9789861858203

10位ISBN编号：9861858202

出版时间：2013-2-27

出版社：英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司

作者：金光莎莉

页数：224

译者：許展寧

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

《人前說話不緊張的5個魔法》

內容概要

作者、讀者親身實證！85%的人都能立刻獲得改善的暢所欲言魔法說話術
輕鬆圖解 + 各章整理，超容易吸收實踐的方法
作者語氣活潑風趣，閱讀過程絕不冷場
寫給想在人前暢所欲言，體驗成就感的人！
靠著連續10天，每天5分鐘的訓練，
親身體驗驚喜的改變！
你曾遺憾在某些重要場合，因為緊張無法好好表達自己嗎？
覺得大家都在注意你的一舉一動、上台開口前心跳加速、腦袋一片空白……
本書可以幫你
大幅改善緊張、面紅耳赤、四肢發抖等症狀！
一對一或一對多都能侃侃而談，展露非凡自信。
在人前說話容易緊張的你，是否……
1.上台前告訴自己：「不要緊張，不要緊張。」
2.覺得內在感情會影響一個人的外在態度。
3.認為應該重視周遭人對自己的建議。
4.想像台上發生的所有突發狀況。
5.一定要把演講稿背得滾瓜爛熟才敢上台。
其實，以上都是造成你緊張的原因，
只要換個角度思考，85%的人都能立即獲得改善！
活用【言語的魔法】、【態度的魔法】、【行動的魔法】、
【想像的魔法】、【一張紙的魔法】5個魔法，
再加上讓演說成功的7個王牌技巧，
讓你站在眾人面前暢所欲言，立現大將之風。
工作、生活無往不利！

《人前說話不緊張的5個魔法》

作者簡介

金光莎莉 (Sally Kanemitsu)

知名心理溝通講師，1977年生於福岡，在廣島長大，現居東京。

長年因為極度的人群恐懼症而煩惱，為了改變自己的缺點，她學習了腦科學及心理學，並以這些知識為基礎研究出解決方法，在短短10天之內克服了人群恐懼症。

實際體驗過「人類能在短時間內產生劇烈變化」後，她在全國知名的國考補習班裡，以心理溝通講師的身份，擔任1萬多名學生的心靈導師長達8年之久。身為該補習班社長的她，事業也經營得有聲有色。不但應用了心理學來發展行銷，接下社長的位子之後，還成功地讓補習班的營收成長350%，成為補教業界的No.1。

2010年，她成立了Vigorous Mind諮詢公司，運用腦科學跟心理學，提供提高業績的相關商業策略，以及有關克服人群恐懼症的私人協助服務。

《人前說話不緊張的5個魔法》

書籍目錄

前言

你也可以克服人群恐懼症，在人前暢所欲言！

體驗者們的心聲

序章 靠大腦就能成功！十天克服重度人群恐懼症

Step1 在五個人面前也緊張到說不出話，一腳踏入脫離社會的生活

Step2 就算在說話訓練教室投資了好幾百萬，還是有人治不好人群恐懼症

Step3 引發人群恐懼症的原因

Step4 只要了解這些，就能知道克服恐懼症的方法！

Part1 用言語來控制頭腦！【言語的魔法】

Step1 NG台詞：「不要緊張，不要緊張」

Step2 開口說自己「不看書」的人，就會造就不看書的事實

Step3 創造出克服人群恐懼症的專屬咒語吧！

Step4 有效地來洗腦自己吧！

Step5 別再使用傷害自己的話語

Step6 被人當作變態，有人發怒有人歡喜

Part2 只要改變態度，就能夠產生自信！【姿態的魔法】

Step1 認識連結情緒的方法

Step2 因為開心而笑？還是因為笑而開心？

Step3 改變態度、表情和視野，就能改變自我印象

Part3 改變行動，改變人生！【行動的魔法】

Step1 就算重複相同動作，也不會出現任何改變

Step2 討厭變化的大腦結構

Step3 如何應付周遭討厭變化的人

Step4 用「被虐幸福論」來考驗自己吧！

Step5 當機會來臨時，就厚臉皮地往前衝吧！

Step6 不要拖拖拉拉地延長訓練時間

Part4 把成功的想像圖輸進大腦中！【想像的魔法】

Step1 把正面資訊覆蓋到負面記憶上

Step2 好帥！好厲害！原來如此啊！一起來畫出歡聲雷動，圓滿成功的想像圖吧

Step3 「想像的魔法」也可以應用在社交恐懼症、相機恐懼症等症狀上

Step4 只要每天5分鐘，連續10天不間斷一切萬事OK！

Part5 運用曼陀羅九宮格筆記法，將說話內容統整在一張紙上【一張紙的魔法】

Step1 不擅長看稿演說的理由

Step2 從「閱讀」「說話」，變成「看」「表達」

Step3 把說話的關鍵字整理在一張紙上吧

Step4 常見的演說場合（以自我介紹、結婚典禮、告別式為例）

Step5 拋開舊觀念，嘗試新方法

Part6 讓演說成功的7種王牌技巧

Step1 邁出第一步的小技巧~讓聽眾接納自己的登場方法

Step2 轉換力量的小技巧~接受聽眾的掌聲來炒熱氣氛

Step3 移動麥克風的小技巧~領導聽眾的潛意識

Step4 打招呼的小技巧~調整呼吸，和聽眾成為好朋友

Step5 眼神光束的小技巧~邀聽眾一起參與，讓台下的人成為主角

Step6 衣架姿勢的小技巧~運用身體的動作，帶給對方安心感及信賴感

Step7 GO TO THE LEFT的小技巧~指引聽眾回想過去，迎向未來

Part7 已經沒問題了！你絕對可以站在眾人面前暢所欲言

Step1 在正式上場的前一天進行想像預演

《人前說話不緊張的5個魔法》

Step2 如果改變了自己的印象，是對方會出現變化？還是自己會產生改變呢？

Step3 正式上場時，隨時保持和諧的氣氛

Step4 迎接圓滿成功之日前的任務清單

Step5 成功之後才是關鍵。請你跟我這樣做！

Step6 如果做了這麼多還是會緊張的話，我該怎麼辦才好呢？

後記

用行動來克服恐懼

《人前說話不緊張的5個魔法》

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