

生意人叢刊 82

如何自我表現

凌遙編著



82
8312

S 003353

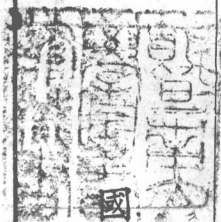


S9001293

生慧人叢刊 82

凌遙 編著

如何自我表現



國家出版

社景印行

先生 宜 贈 石

行政院新聞局出版字號陸叁貳號

生
意
人
叢
刊
82

如何自我表現

特價新臺幣玖拾元整

有 著 作 權
不 准 翻 印

編 著 者：凌

總 策 劃：林

總 編 輯：王

出 版 者：國

發 行 所：國

郵 撥 帳 號：一

地 址：臺北市新生南路一段二六之八號三樓

電 話：三九一二四二五・三九一四二六一
三九二六七八・三九二六七四九
三五〇九一七・三九一七九一八

印 刷 所：振 文 印 刷 有 限 公 司

中 華 民 國 七 十 年 十 月 出 版

家 出 麗 洋
書 店 有 限 公 司
發 行 所：國 家 書 店 有 限 公 司
社 芬 慈 遙

「生意人叢刊」序

這是一個工商業大放異彩的時代，同時也是一個知識爆發的時代。

我們由農業社會，邁進了工業社會，經濟結構型態與社會組織樣貌，都發生了巨大的變化。不可否認的事實表明出來，今天工商界的從業人員，對國家、社會以及對整個世界而言，已成為舉足輕重的角色了。

古人曾說：「學而優則仕。」在從前古老時代，似乎祇有從政為官，才需要學問。如今則不盡然，學問的領域，遠較曩昔為大，而學術的分類，也比以往細密，政治固然是一門高深學問，其他各行各業，也同樣需要專門學識，要想在一行中出人頭地，除了成為這行的專家外，還得要具備種種常識，保持一副敏銳的探求新知的眼光，才不致和學術脫節，才配合得上這個飛躍時代的脚步，向前邁進。我們有鑒於此，爰有「生意人叢刊」之發行，期能對工商界人士提供一些有價值的讀物，俾在當前這個競爭劇烈的時代，掌握成功之鑰，創造出更輝煌的事業，是為至願。

一九七六年十月

序

每一個人都會透過自身的體驗，以自主的方式來表現自己。這種自負自信的方式，是有成功的可能，但，十之八九却是功敗垂成。

有人本性不惡，大家却有所偏見，以有色的眼光來妄加評斷。甚至根本無法在人們的腦中，留下應有的形象，而只覺得此人無足輕重。為什麼會產生這種現象呢？緣於自我表現之拙劣。

此書即為自我表現之指引，專為有上述苦惱，及希望別人對自己有正確印象的人所寫。

自我表現，是一個人的活動，是透過種種手段在有意及無意中，讓外界對自己產生深刻印象。若能在無意間，讓人對自己的言行舉止留下良好的印象，可正是求之不得的。而藉此予人正確形象且完全了解，是不切實際的，我們應顧慮到別人的心理法則。否則，別人對你的印象，就和自己私下期待的，大有出入。大部分的人都不注意這些事，以為「不患人之不己知」，只要行得正，管他人作何感想。可是，這種態度，是無法有和諧的人際關係，達到圓滿人生的。所以我們要刻意地去爭取最佳表現。在各種表現的方法中，最具代表性的是說話的方式——包括色彩、服裝、態度、空間及氣氛等。冀予人「美好」「深刻」的印象，就應採取合理而正確的手段。

「種瓜得瓜，種豆得豆」我們想穫米，就絕不能播粟，還要配合節氣作插秧、除草、收割。「揠苗助長」或「草盛苗稀」的情況下，窮畢生之力也無收穫。宇宙間的事物必有其因果律，所以，希望別人對自己產生好感，就該積極地去經營。此書提出很多原則，若詳讀並實行，必能改善人際關係。畢竟，人是羣居的動物。要想活得更好，更有意義，就應謀求和諧的人際關係。當然，我不能否定，違反書中的原則，也是一種獨特的表現法，但其深具冒險性。因為忽視基本倫常，而能為人接受的例子，實在罕見。

這是一個講求自我表現的時代。却有許多人不懂得表現自己，而獲得名實相符的賞識。我們不是也經常說：「那個時候，我為何不如此說？」「當初，我為何不這麼做？」這種悔不當初的感慨，大多源於自己的態度不夠積極。我們都想表現出原原本本的自己，也很努力地去了解別人，却因為表現的不貼切，又欠缺理解力，而歪曲了彼此的意念，引出莫須有的誤會，形成交流的障礙。

本書所討論的，正是什麼才是恰到好處，且最具效果的自我表現。並從無數的方法中，選出最具代表性的九十八項，推介給讀者，希望各位透過本書來充實自己，而增加吸引力，獲得大家的好感，並給多數人留下難以磨滅的印象。同時，冀企各位能在實際生活中，時時活用本書，如此必能使人生更豐盈。

目錄

序 言

第1章 一個人應有的自我表現

1 應知自我表現並非演技·····	二
2 真心的表現·····	四
3 熱誠態度的表現·····	八
4 以誠待人·····	一二
5 用充滿愛心的語氣作交談·····	一五
6 保持人品和道德·····	一七
7 抑制志得意滿的心·····	一九
8 要能冷靜思考·····	二一
9 要有羞恥心·····	二四
10 慎 言·····	二六

第2章 非言語的自我表現

11 表示熱忱的關懷·····	三九
12 要遵守必要的原則·····	三二
13 運用特長·····	三四
14 使全身充滿言語·····	四〇
15 製造氣氛·····	四二
16 用微笑表示好感·····	四五
17 臉上的表情·····	四七
18 表現出人品和特色·····	四九
19 將服裝視為無言的介紹·····	五三
20 透過色彩感覺來自我表現·····	五五
21 注意走路的方式·····	五八
22 腳步聲的表現·····	六〇
23 握手是情誼的表示·····	六二
24 注意手的動作·····	六四

25 身體動作的表現	六六
------------	----

第3章 言語的自我表現

26 動人的語彙	七二
27 適當的言語	七三
28 使用謙讓語	七五
29 多說客套話	七七
30 避免使用粗話	七九
31 注意稱謂	八一
32 使用簡單易懂的言語	八四
33 注意抽象的語句	八七
第4章 利用話題的自我表現	
34 談話的內容	九二
35 善加引用例子	九四
36 使我們的話材豐富	九七
37 共通的談話題材	九九

第5章 說話的自我表現

38 決定性的話語·····	一〇二
39 令人感極而泣·····	一〇四
40 微笑的效果·····	一〇六
41 少說言不及義的話·····	一〇九
42 避免出口傷人·····	一一一
43 急 智·····	一二二
44 具有幽默感·····	一二四
45 先認清主題·····	一二八
46 肯定性的話語·····	一二〇
47 說話要簡明易懂·····	一二三
48 刪減贅語·····	一二四
49 誇張和強調·····	一二五
50 複合方式的加強·····	一二七
51 一言以蔽之·····	一二八

第6章 聽者的自我表現

52 培養整理的能力·····	一二九
53 如何讓人傾聽·····	一三二
54 說話的效果和時間成反比·····	一三七
55 要適當地修剪繁枝贅葉·····	一三九
56 用決斷的口氣來加強·····	一四一
57 決定權掌握在聽者·····	一四二
58 做一個良好的聽者·····	一四八
59 表現出傾聽的態度·····	一五一
60 傾聽導致衆多效益·····	一五三
61 發問有助意見的溝通·····	一五六
62 說話內容與重述能力的關係·····	一五八
63 應具備正確理解的能力·····	一六一
64 應具備迅速重組的能力·····	一六四
65 樂於接受他人的忠告·····	一六六

66 傾聽乃愛之起點·····	一六八
-----------------	-----

第7章 在各種場合中的自我表現

67 掌握人際關係的契機·····	一七二
-------------------	-----

68 回應必須出於誠摯·····	一七四
------------------	-----

69 以愉快的交談加深人際關係·····	一七六
----------------------	-----

70 善加利用電話交談·····	一七九
------------------	-----

71 利用致辭來表現自己·····	一八三
-------------------	-----

72 致辭的要點·····	一八六
---------------	-----

73 以名字和品貌加深他人的印象·····	一八八
-----------------------	-----

74 注意社交辭令·····	一九〇
----------------	-----

75 辯論使人頭腦靈敏·····	一九二
------------------	-----

76 讓協商產生效果·····	一九五
-----------------	-----

第8章 互通消息時的自我表現

77 直言明示重點·····	二〇〇
----------------	-----

78 段落分明使內容清晰·····	二〇二
-------------------	-----

79 說話須有條理·····	二〇四
----------------	-----

80 說話應具體·····	二〇六
---------------	-----

81 以易於瞭解的方式表現說話內容·····	二〇九
------------------------	-----

82 使用明白易懂的說話結構·····	二一一
---------------------	-----

83 使用對方較易瞭解的事物爲例·····	二一三
-----------------------	-----

84 證之聽者按部說明·····	二一四
------------------	-----

85 活用工具·····	二一五
--------------	-----

86 接受質詢·····	二一七
--------------	-----

第9章 影響他人的自我表現

87 點燃心中的火把·····	二二二
-----------------	-----

88 以誠打動人心·····	二二四
----------------	-----

89 努力喜歡別人·····	二二六
----------------	-----

90 見人說人話·····	二二八
---------------	-----

91 暗示成功的可能性·····	二三一
------------------	-----

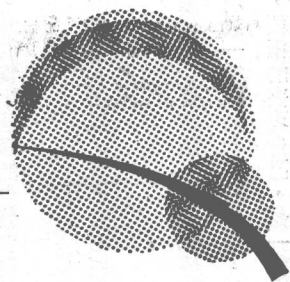
92 使對方認識行動可導致的價值·····	二三二
-----------------------	-----

93 考慮時間和場合.....	二三五
94 尊重他人的自尊心.....	二三七
95 留人餘地.....	二三九
96 以鼓勵激發行動.....	二四一
97 委婉的拒絕.....	二四四
98 向命運挑戰.....	二四七



章

一個人應有的自我表現





應知自我表現並非演技

人生是一連串的自我表現。

不管我們自己是否察覺得到，事實上，在我們日常生活裡，人與人相處之際，無時無刻不是在表現自我。這是實際生活中所無法避免的。

我們常說，人生就像是一個大舞台，每個人扮演著不同的角色。但是戲劇只是反映人生，是一種描寫人與人之間，以及人類與社會、時代等關係的藝術表現，它和真實生活裡的自我表現，還有一段距離的。

因為，不論是怎樣逼真的演技，那也只是一種屬於真實性的模仿。所以，我們應該明白，演技上的表現，和實際人生裡的自我表現，有相當大的差異。

由於我們的生活習慣、生活方式、語言、文化形態、各種價值觀以及常識，都受到傳統文化和歷史背景深遠的影響，因此，大體說來，自我表現的方式，也就屬於一種較為含蓄的姿態。

在以往的觀念裏，國人特別不喜歡出風頭，大家似乎認為，積極的表現自己，是一種過於誇張和

帶有虛偽的舉止，不是應該有的作法。並且認為，即使不善於表達自己的意思，或是表現自我的方法笨拙，但只要內心有誠意，還是能獲得對方理解的。

過去，大多數的人，會把自己所知道的學問知識和所擁有的長處隱藏起來，並且將此視為一種謙沖的美德。

譬如說，「深藏不露」「沉默是金」。或是持有一種態度，就是「愈有內涵修養的人，待人處世要愈謙恭。」大概是這些道德觀念，使人們認為虛心執善是有價值的，即使經常是幕後英雄，仍能够自我滿足。而這些人，如果真心希望如此的話，也可以算是某種的自我表現。

還有的人，見到別人有積極的自我表現時，就會罵他們，或是批評他們是假道學者，也許這也是一種較費周章和複雜的自我表現方式。

近年來，政治家在選舉前的政見發表會上演講，也是一種自我表現的方式。因此，在今日，不管任何人，都有演出和表現自我的機會，雖然不一定是像政見發表會那般嚴肅和正式的場合。

我們的服裝、化粧、態度、表情和說話等這些能够自我表現的方式，和周圍之人的看法有著密切的關係。如果說自我表現的方式，使得周圍的人感到不愉快，或是不能接受，甚而會傷害別人的時候，最好要避免去做。

因此，除了能坦白的表現自我，也要使對方能愉快的接受，並且了解你的意思。如此能够正確而