

卓越表现

青年 魅力塑身



林凌一◎编著

一份终身不言悔的技能学习计划

世界上有四件事情是永远不会回头的：说出去的话语、射出去的箭、逝去的光阴以及错身而过的机会。

 中国纺织出版社

卓越表现

青年 魅力塑身



林凌一◎编著

一份终身不言悔的技能学习计划

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

青年魅力塑身/林凌一编著. —北京:中国纺织出版社, 2004. 8

ISBN 7-5064-3076-2/C·0049

I. 青… II. 林… III. 青年修养 IV. D432.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 083078 号

责任编辑:王学军
责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街 6 号
邮政编码:100027 电话:010—64160816
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京宏飞印刷厂印刷 各地新华书店经销
2004 年 10 月第 1 版第 1 次印刷
开本:889×1194 1/32 印张:10.25
字数:215 千字 印数:1—6000 定价:24.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前言

魅力来自于别人对你的看法。别人通过你的外在表现包括你的行动、语言及思想等,对你产生喜欢以及某种带有神秘色彩的感情,就是你的魅力。有超强魅力的人,身上散发出一种特殊的能量,感染他人,吸引他人,使别人都愿意追随他,帮助他。这种人在无形之中,已经建立起自己的竞争优势。

一个人的魅力,体现在品格、个性、能力以及仪表这四个方面。

个性有很多种,究竟哪一种个性更具有魅力?西方心理学专家认为其答案是:“令人愉悦的个性”。年轻人要想拥有令人愉悦的个性,至少应使自己做一个乐观、幽默、自信、坚强的人,否则你的个性魅力将大打折扣。另外,一个人的个性的形式,往往是冰冻三尺非一日之寒,要重新改变与塑造,需要一点一滴、持之以恒地从小事做起。

与智慧超群的天才相比,品格高尚的人更具有凝聚他人、感染他人的魅力。前者靠的是发达的大脑,后者靠的是高尚的灵魂。具有高尚灵魂的人,在他们的言行,甚至是动作中,都散发着正直、真诚、诚信、负责、宽容、谦逊、淡泊等品德,他们为这个世界弘扬了正气,因而得到他人的尊敬及信赖。因此,年轻人在进行魅力塑身计划时,千万不可忽略高尚品格的修炼。

在央视收视率较高的一栏节目《绝对挑战》中,求职者要过一个“实力做证”的难关。在这一难关中,求职者要靠真才实干,才能够获得招聘方的青睐与观众的支持。现在真是一个越来越务实的社会。一个能力欠缺的人,不会拥有多少追随者;只有说话有条有理、办事干净利索的能人,才能一枝独秀,拥有特殊魅力。

一本书的封面,要做到吸引读者阅读,要求之一是要有一个能打动人的气质。做人要有魅力也是如此,无论你有什么内涵,你的仪表必须先引起别人“阅读”的欲望。除了演艺界的艺人,年轻人的仪表以清新自然为首选。

在这个“八仙过海,各显其能”的经济时代,许多年轻人都想成为一个人见人爱的宠儿,但魅力并不是从天而降,它需要有心人的努力追求。学习、理解与运用以上四个方面提升魅力的方法与技巧,你将会发现越来越多的人愿意聚集在你的周围,愿意与你相处,愿意受你领导。这笔“魅力财富”,将使你一生受用,好处无穷。

编 者

2004年8月

目 录

品格魅力

第一章 做一个正直的人	3
正直成就人生事业.....	3
正直就是力量.....	4
正直的人有一定之规.....	5
第二章 做一个真诚的人	9
真诚是做人的原则.....	9
信赖需要真诚来维系	11
真诚对待每一个人	13
真诚也需要艺术	17
第三章 做一个诚信的人	21
诚信是做人之本	21
靠诚信塑造个人魅力	26
恪守信义,一诺千金.....	28
许诺之前请三思	29
诚信的人并不会吃亏	33
第四章 做一个负责的人	37
勇于负责,赢得尊重.....	37

勇于负责,赢得支持	39
勇于承认自己的错误	41
别把责任往外推	43
第五章 做一个宽容的人	47
用宽容打开爱之门	47
宽容会赢得敬重	53
为了自己,宽容他人	56
宽容那些伤害过自己的人	58
要有主动“让道”的精神	60
如何做到宽容	63
容忍他人如同容忍自己	66
第六章 做一个谦逊的人	69
谦逊是甜美的根	69
满招损,谦受益	72
骄傲自大的悲剧	76
骄傲的原因是无知	81
谦逊的两重性	84
第七章 做一个淡泊的人	87
不争一时之得失	87
吃亏是福	89
贪欲导致悲剧	92
淡泊明志,宁静致远	94
淡泊名利并非无欲无求	97

个性魅力

第八章 做一个乐观的人	101
乐观是一种美德	101
生活是一面镜子	103
快速乐观四步走	104
收起你的虚荣心	108
哪儿都有快乐	110
忧虑只能增加心理负担	114
对自己说“不要紧”	118
奇妙的替代律	122
作传播快乐的使者	123
第九章 做一个幽默的人	129
健全人格需要幽默感	129
世界上最美妙的声音	134
幽默可以化解压力	135
幽默可以拆除人际藩篱	139
给批评与讽刺裹上糖衣	142
欢乐家庭的必备“消防栓”	145
幽默无处不在	148
透视幽默家族	151
天生没有幽默细胞“怎么办”	155
幽默贵在自然	157

规避幽默的误区	160
启功老师的幽默	165
第十章 做一个自信的人	169
不要怕,只要自信	169
自信让你成为领袖	170
自信改变他人错误的看法	173
增强自信心的方法	174
展示自信的技巧	176
把自卑踩在脚下	179
第十一章 做一个打不垮的人	187
直面一切的勇气	187
不可动摇的决心	190
钢铁般的意志	191
坚忍不拔的斗志	194

能力魅力

第十二章 做一个会说话的人	199
让你的话更中听	199
见什么人说什么话	201
学点外交辞令	205
要善于聆听	208
培养说话的幽默感	210
多一分赞扬多一分融洽	212

说话时如何妙用手势	216
言语失误要巧妙弥补	219
即兴演讲的魅力	222
第十三章 做一个能办事的人	229
认清自己,量力而行	229
了解对方,一箭中的	233
巧妙请求,讲究分寸	237
审时度势,善于变通	241
借力打力,将计就计	242
迂回进攻,围魏救赵	244
沉着镇静,不屈不挠	247
次序井然,决不拖延	249
有所不为,巧妙拒绝	254
遭人拒绝,理性应对	261

仪表魅力

第十四章 做一个有风度的人	267
良好的个人卫生习惯	268
打造优雅的体态	270
摒弃不良的举止	274
请保持微笑	279
握手要有诚意	281
牢记女士优先原则	283

第十五章 做一个会穿着的人	285
服装是一门交际语言	285
着装恰当是关键	288
职场成功穿着揭秘	295
不同角色需不同的穿着	302
男士必备要件——西装	308
饰品搭配细节	311

品格魅力

高尚的品格，可以算是人生的桂冠和荣耀。它是一个人最宝贵的财产，它构成了人的地位和身份本身，它是一个人在信誉方面的全部财产。它比财富更具威力，它使所有的荣誉都毫无偏见地得到保障。它时时可以对周围的人产生影响，因为它是一个人被证实了的信誉、正直和言行一致的结果，而一个人的品格比其他任何东西都更显著地影响别人对他的信任和尊敬。

第一章 做一个正直的人

正直的品行会给一个人带来许多好处：友谊、信任、钦佩和尊重。人类之所以充满希望，其原因之一就在于人们似乎对正直的品行更具有一种近于本能的识别能力，而且不可抗拒地被它所吸引。

无论你在任何时候、任何情况下，和什么人在一起，都要忠于自己、言行一致、坚守自己的信仰及价值观，这便是正直的表现。

如果你不正直，最终将失去一切。因为，别人无法相信你，不愿和你一起工作，或跟你进行交易。如果没有人愿意和你共事，你的事业将会失败，无论任何一种事业的结果都将一样。

正直成就人生事业

一位推销员讲道：大学毕业后，我曾经在一家销售牛乳代替品的乳液饮料公司工作，我是一名经销商，业绩达到全公司最高点，并拥有两个销售站，但是由于公司内部部分领导人员缺乏正直及踏实的精神，导致整个公司瓦解。

任何一位进入销售业的人都知道，基本上，金钱是一切的出发点。人们进入公司工作是为了要赚钱，这并没有什么不好，相反地，对那些不这么盘算的人反而使我感到不安，因为在我们的周围，没有任何一件事情不需要花钱。

当然,家人、友情及人际关系则是建立在一些比金钱更重要的事情上。但是在商言商,只要我们进入商业圈,不管是职员、顾问、老板、合伙人或消费者都和金钱脱离不了关系。

专注于你是谁而不是你做了什么,因为你是谁正是你的价值所在。

你到底是什么样的人?你重视什么?你怎么过生活?你和其他人有什么关系?你有什么特质?这些才是唯一重要的事情。因为,你是什么样的人将决定你做什么样的事。

一个正直的人会在适当的时机做该做的事,即使没有人看到或知道。亚伯拉罕·林肯说得好:“正直并不是为了做该做的事而有的态度,正直是使人快速成功的有效方法。”

正直、诚实、一贯性、坚持、负责——这些都是使一个人成功的特质。而我认为这些也是我们人生中最值得追求的目标。

你觉得自己是这样一个人吗?我认为,“做一个正直的人”应该是每个年轻人首先要实现的目标。

正直就是力量

正直就是力量,在一种更高的意义上说,这句话比知识就是力量更为准确。没有灵魂的精神,没有行为的才智,没有善良的聪明,虽说也会产生影响,但是它们都只会产生坏的影响。

正直人品表现为襟怀坦荡,秉公持正,坚持原则,刚正不阿。正直的反面则是伪善狡诈。正直的人,人对事公道正派,言行一致,表里一致。虚伪狡诈的人伪善圆滑,曲意逢迎,背信弃义,拿原则做交易。正直和真诚是互相紧密联系的,只有真诚才能

正直,反之亦然。观察一个人,可以把这两个方面联系起来,看他是否真诚直爽,还是虚伪圆滑;是光明正大,还是阴险诡诈。这是区别人品的重要标准。

正直的品质并不是与每个人的生命息息相关,但它却成为一个人品格的最重要方面。正如一位古人所说的:“即使缺衣少食,品格也先天地忠实于自己的德行。”具有这种正直品质的人,一旦和坚定的目标融为一体,那么他的力量就可惊天动地,势不可挡。

正直的人有一定之规

西蒙·福格是英国《泰晤士报》的总编。每年五、六月份,它都要接到一些大学的请帖,要他去做择业就业方面的演讲,因为他曾在寻找职业方面创造过神话。他讲的最多的是一位护士的故事。

这位护士刚从学校毕业,在一家医院做实习生,实习期为一个月。在这一个月里,如果能让院方满意,她就可以正式获得这份工作,否则,就得离开。

一天,交通管理部门送来一位因遭遇车祸而生命垂危的人,实习护士被安排做外科手术专家——该院院长亨利教授的助手。复杂艰苦的手术从清晨进行到黄昏,眼看患者的伤口即将缝合,这位实习护士突然严肃地盯着院长说:“亨利教授,我们用的是十二块纱布,可是你只取出了十一块。”

“我已经全部取出来了,一切顺利,立即缝合。”院长头也不抬,不屑一顾地回答。“不,不行。”这位实习护士高声抗议道:“我记得清清楚楚,手术中我们用了十二块纱布。”院长没有理睬她,命令道:“听我的,准备缝合。”

这位实习护士毫不示弱，她几乎大声叫起来：“你是医生，你不能这样做。”直到这时，院长冷漠的脸上才露出欣慰的笑容。他举起左手里握着的第十二块纱布，向所有的人宣布：“她是最合格的助手。”这位实习护士理所当然地获得了这份工作。

西蒙真是聪明而又用心良苦，他之所以不讲自己的经历而说那位实习护士，是因为他明白，在寻找工作方面，仅有敏锐的头脑是不够的，更重要的是还要有正直的品性。小到一个单位，大到一个国家，它们真正需要的往往是后者。

所以，正直的品性总是为真正的睿智者和成功者所推崇。正直是什么？美国成功学研究专家 A. 戈森认为，在英语中“正直”一词的基本义指的是完整。在数学中，整数的概念表示一个数字不能被分开。同样，一个正直的人也不会把自己分成两半，他不会心口不一，想一套，说一套——因为实际上他不可能撒谎；他也不会表里不一，说一套，干一套——这样他才不会违背自己的原则。正是由于没有内心的矛盾，才给了一个人额外的精力和清晰的头脑，使他必然地获得成功。A. 戈森认为，正直的人之所以被人称颂，实际上意味着他有某种内在的一定之规。

正直意味着高标准地要求自己。许多年前，一位作家在一次倒霉的投资中，损失了一大笔财产，趋于破产。他打算用他所赚取的每一分钱来还债。三年后，他仍在为此目标而不懈地努力。为了帮助他，一家报纸组织了一次募捐，许多人都慷慨解囊。这的确是个诱惑，因为有了这笔捐款，就意味着结束了折磨人的负债生涯。然而，作家却拒绝了。几个月之后，随着他一本轰动一时的新书问世，他偿还了所有剩余的债务。这位作家就是美国著名短篇小说家马克·吐温。