

XUEHUI BIAOXIAN ZIJI

你可以不是最出众的，但一定要把自己最优秀的一面表现出来，就像孔雀总是乐于展示它的美丽一样。

学会 表现自己



寄晓生◎编著

学会表现自己，是实现自我价值的需要，更是生存的需要。

中國華僑出版社



学会 表现自己

寄晓生◎编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

学会表现自己 / 寄晓生编著. - 北京: 中国华侨出版社, 2008.12

ISBN 978 - 7 - 80222 - 813 - 9

I. 学… II. 寄… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 194857 号

• **学会表现自己**

编 著 / 寄晓生

责任编辑 / 文 雨

装帧设计 / 天下书装

版式设计 / 皮雅静

责任校对 / 吕栋梁

经 销 / 新华书店

开 本 / 720×1000 毫米 1 / 16 开 印张 / 15 字数 / 200 千字

印 刷 / 北京市朝阳印刷厂

版 次 / 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 80222 - 813 - 9

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010)64443056 64443979

发行部: (010)64443051 传 真: (010)64439708

网址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

• 版权所有 翻印必究 •



前言

总有很多人觉得表现自己就是不谦虚，就是爱出风头，于是，他们甘愿让自己的才华随着自己的年龄一起慢慢老去，最后像那匹“辱没于奴隶人之手，骈死于槽枥之间”的千里马一样，不被众人所知，也从来没有得到施展自己能力的机会。或许他们也曾哀叹自己命运的多舛，以至于终其一生都怀才不遇。可是他们却从来未曾想过，自己的命运之所以会如此多舛，就在于他们没有把自己表现出来。既然没人知道他们具有什么样的能力，又怎么会为他们提供机会呢？

电影《飘》就要开拍了，可是主角郝斯佳的人选还是没能确定下来。导演为此也很伤神，可是就是找不到一个合适的演员。

刚刚从英国皇家戏剧学院毕业的费雯丽听说之后，很想为自己争取到这个难得的演出机会，而且她也觉得自己很适合演这个角色。可是，当时的她只是一名默默无闻的演员，没有什么名气，怎么才能让导演相中自

己,让他知道自己是出演郝斯佳的最佳人选呢?思虑再三,费雯丽决定毛遂自荐。

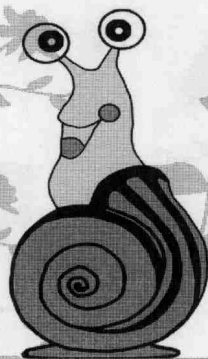
一天晚上,刚从外景地回来的导演又在为出演郝斯佳的演员一事而愁眉不展。就在这时,一个女子走上了楼梯。只见那个女子竟把自己扮成了郝斯佳的样子。男主角一见,兴奋不已地喊道:“瞧,她不就是我们一直在找的郝斯佳吗?”

导演回头一看,也高兴地大叫着说:“天呐,这不就是活脱脱的一个郝斯佳吗!”

就这样,毛遂自荐的费雯丽被选中,为自己赢得了扮演郝斯佳的机会。很多人总以为,只要自己有足够的耐心去等待,机会总有一天会敲响自己的大门的,可是他们却未曾意识到,这样的等待是毫无意义的,因为根本就没有人会注意到你的存在和价值,如果你不把自己表现出来的话。其实,与其等待机会来敲自己的门,倒不如自己去敲机会的大门。虽说世界上是先有伯乐,然后才有千里马的,但毕竟“千里马常有,而伯乐不常有”,为了不至于让自己随草木同朽,何妨走到伯乐面前一展自己的能力呢?

很多时候,人们为什么会失败,只是因为不懂得转变自己固有的观念,这也是人的最大悲剧,就是不能超越自我。

目录

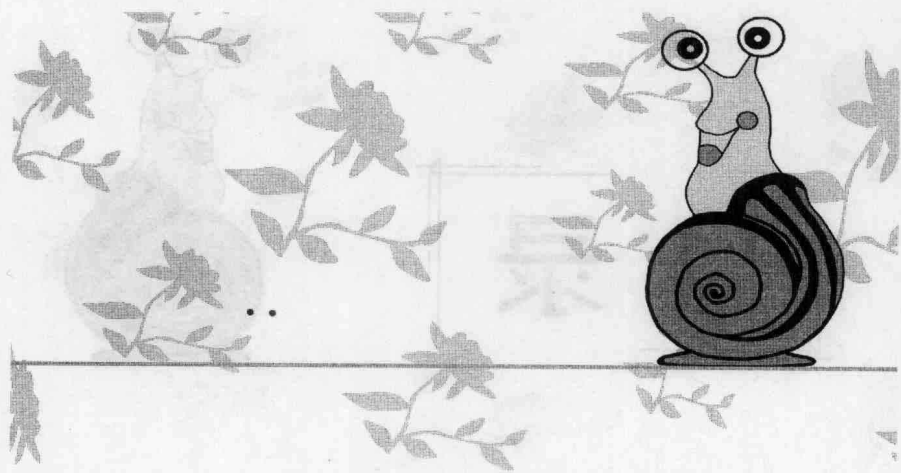


前言	1
----------	---

第一章 为何要表现自己

身在职场之中,只有学会表现自己,才能在激烈的竞争中争得一席之地。这是生活的需要,更是实现自我价值的需要。一切都会因你表现出来的果决而变得坚定,一切都会因你表现出来的能力而得到肯定。

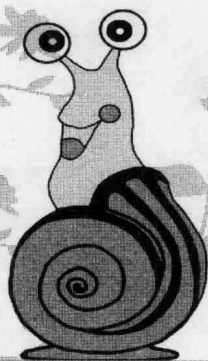
1. 竞争环境需要表现	3
2. 性格决定了你的表现	7
3. 沉默不一定是金	11
4. 增强内心的表现欲	15
5. 敢于表现才能赢得机会	19
6. 有表现才有成功	23
7. 做好自己就是与众不同	26



第二章 好心态才有好表现

在工作中,很多人都觉得自己明明已经很努力了,可总是收获甚微,甚至有原地踏步的感觉。这是为什么呢?是不是他们哪里做错了?还是什么阻碍了他们的脚步?其实都不是,他们会有这样的感觉,只是因为他们没有调整好自己的心态。

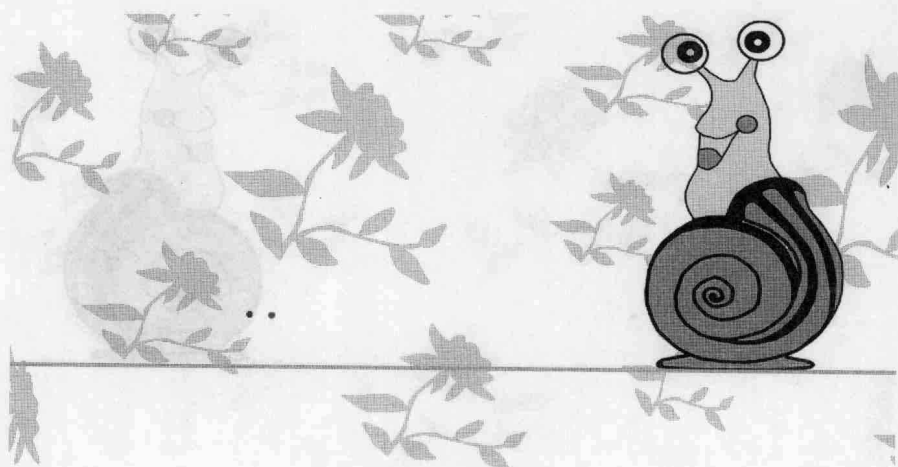
1. 别让自卑包围你 31
2. 相信自己才能做得更好 35
3. 要有表现的勇气 38
4. 发现自己的优势 42
5. 表现自我并非不谦虚 46
6. 要有超越自我的心态 49
7. 表现源于对目标的坚定 53
8. 是好瓜何妨“自夸” 57



第三章 表现才有更好的自己

要想在职场中表现出更好的自己,首先就需要我们认清自己、承认自己、悦纳自己、相信自己、超越自己,从而能够主动地把握住自己的人生,积极地把自己表现出来,无论是面对顺境还是逆境,都能够以一种平和的心态来面对成败。

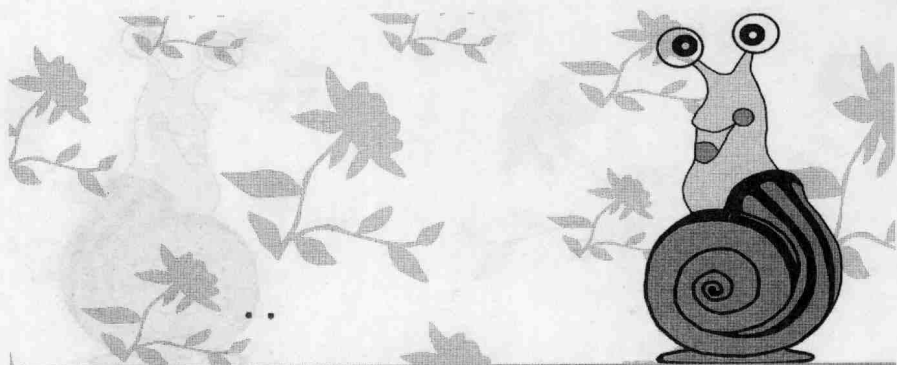
1. 认识自己	63
2. 有行动才有表现	67
3. 逆境中更要表现	71
4. 如何在面试中表现自己	75
5. 顺利度过试用期	79
6. 光努力还不够	85
7. 合作才能双赢	89
8. 表现要恰到好处	93



第四章 显示出你的风度

很多人觉得,一个人的风度是天生就的,其实不然。风度是一个人在修养的自然流露,它属于一种个人所特有的魅力。具体到某个人身上,风度是不可以模仿的,但从大范围来讲,风度也有一些共同之处。

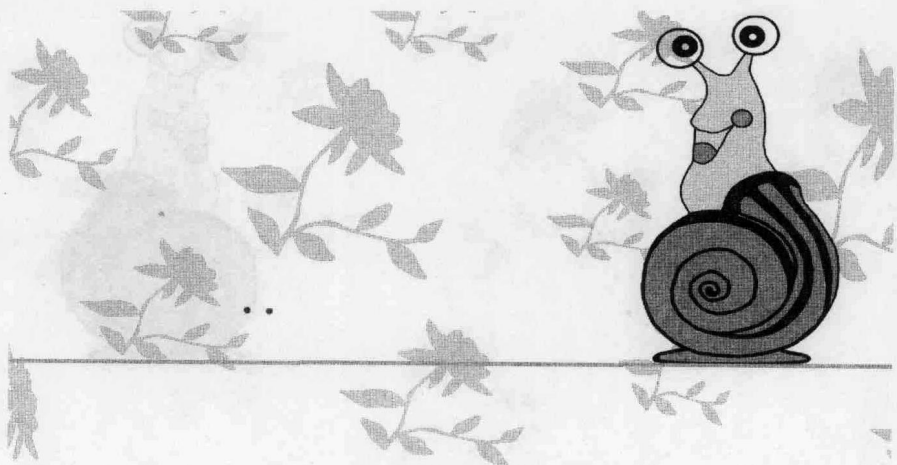
1. 有勇气才有魅力 99
2. 热情让你更杰出 103
3. 宽容让你更有风度 107
4. 幽默是另一种风度 111
5. 微笑是你的最佳标志 115
6. 表现出你的尊重 119
7. 细心也是一种风度 123
8. 耐心让你的风度升值 126



第五章 表现你的交际能力

一个人是否能够成功,一方面取决于他的承受能力和自我约束能力,另一方面还在于个人的交际能力。因此,对于一个志在成功的人来说,积极地表现出自己的交际能力,就像聪明的蜘蛛结网一样,任何成功的机会都会被捕捉到。

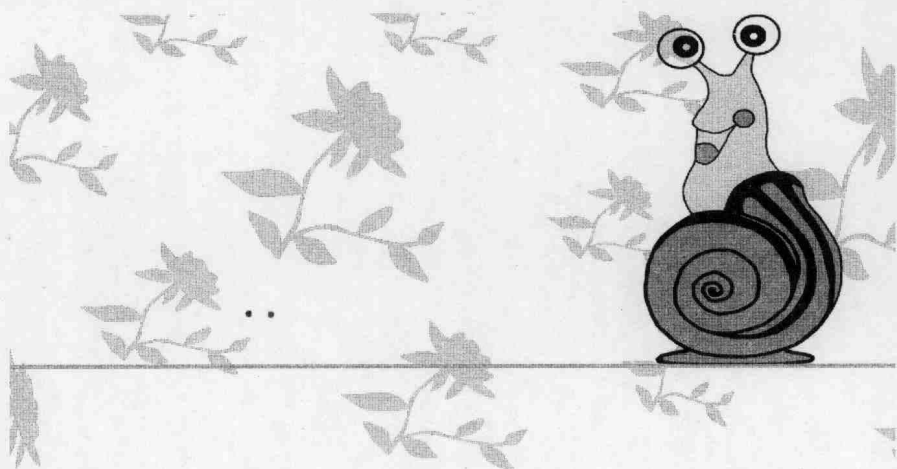
1. 礼貌是交往的基础 133
2. 真诚不可缺少 136
3. 信任是交往的关键 140
4. 用赞美打动人心 144
5. 用心去倾听 148
6. 主动与人结识 152
7. 助人也是助己 155



第六章 职业素养很关键

所谓职业素养,就是人们在社会活动中需要遵守的行为规范。相对于职业素养来说,专业是第一位的,但是除此之外,敬业和道德也是必备的,体现在职场上,还包括一些行为习惯等。可以说,一个人在他的一生当中是否有所成就,关键在于他的职业素养。

1. 衣着要得体 161
2. 话要说得恰到好处 165
3. 保持进取的态度 168
4. 让时间变得有效率 172
5. 勤奋于工作 176
6. 让果断成为习惯 180
7. 成功靠自己 183



第七章 你须具备的能力

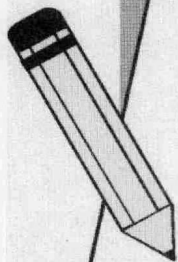
在职场中,对自我的包装是很有必要的,但再华丽的包装也只是表面工夫,你还必须具备足够的能力,就像再光鲜的苹果,如果不好吃,还是少有人买的。

1. 忠诚无价 189
2. 敬业是职业之魂 193
3. 学习是一辈子的事 198
4. 时刻反省自我 203
5. 不创新,即死亡 207
6. 好口才也是一种能力 211
7. 超强的执行力 215
8. 营造自己的影响力 220

第一章

为何要表现自己

身在职场之中,只有学会表现自己,才能在激烈的竞争中争得一席之地。这是生活的需要,更是实现自我价值的需要。一切都会因你表现出来的果决而变得坚定,一切都会因你表现出来的能力而得到肯定。



1. 竞争环境需要表现

生物学家曾做过这样一个有趣的试验：把一只青蛙放到煮沸的锅里，就见它马上奋力一跃，跳出了热锅；可是要把它放到冷水锅里，然后在下面慢慢加热，它就一副若无其事的样子，直到被煮熟为止，都未有尝试跳出去的举动。

这是为什么呢？原来当青蛙骤然受热之时，它的头脑中立刻会意识到危险的存在，于是马上逃了出来；可是当把它放到冷水锅里后，由于水温是慢慢升高的，开始根本就意识不到危险在逼近，当意识到时，它已经变得很虚弱，无法动弹了。

通过这个事例，我们很容易就可以得出这样一个结论：突如其来的危险往往能引起警觉，并使我们及时地采取措施，迅速地逃离出危

险的境地；可那些不易察觉的危险，却很容易因麻痹大意而被忽略，直至无可挽回的地步。其实，人在很多时候也如同那只被放在冷水锅里的青蛙，总是得过且过，感觉不到周围环境的改变，总是跟着众人的步伐，认为大家都做自己就跟着做，要是大家都不去做，自己也不去充当出头鸟。殊不知，在这样的一种心态之下，不仅不会做出任何的成绩，恐怕连现在的状况都不能维持。世界上的事情永远都是不进则退的，因为周围的环境是时刻都在变化着的，你若不能相应地做出改变，只能被环境所改变，而这种改变的结果只能是越来越糟。

人们经常把商场比作是不见硝烟的战场，其实职场中的竞争比市场上更为激烈，尤其是在这样一个人口众多的国家里。曾有人做过这样的一个统计：北京公交车一天的客流总量比冰岛整个国家的人口总数还要多。

在2002年的时候，全国普通高校的毕业生人数为145万，到2004年的时候，这个数字已经增长到了280万，2005年为338万，而2007年全国普通高校的毕业生人数竟然达到了495万。可是与此同时，社会上的就业机会却并没有增加多少，于是常常出现上百人竞争一个职位的情况。有记者对2007年河南省的大中专毕业生就业双向洽谈会做了报道，报道中描写了这样一副场景：应聘者们蜂拥而入，入口处的玻璃大门被挤碎了好几扇，甚至连滚动电梯的扶手都被挤坏了，电梯不得不停止运行，为了维持秩序，保安和主办方的工作人员全部出动了。

面对着如此激烈的竞争环境，如果你仍旧把自己隐身于众人之

中,不积极地表现自己,不要说实现自己的抱负了,恐怕很难逃脱被淘汰的命运,以至连生存都会成了问题。

这是一个不争的事实,在职场中,并非只要有出众的能力就一定找到好工作。原因很简单,在就业机会少而就业者众多的情况下,能力出众者大有人在,你不一定是最好的。即便你的能力确实比所有人都要出色,可若没有表现的勇气,招聘者又从何知道你能力出众呢?因此说,无论你条件多么好、学历多么高,如果没有竞争意识,不懂得如何把自己推销出去,那就只能接受被埋没的命运。

要想实现自己的人生价值,在职场中就要有一片属于自己的天地,这是实现自我价值的平台,而要做到这一点,首先就应该立足于职场。如果都不能在职场上找到立足之地,一切都只能是无稽之谈。可以说,在目前这种环境之下,每个人都要把竞争意识注入到自己的头脑中,知难而上,积极地把自己优秀的一面表现出来。

把竞争意识注入到头脑之中,不只是针对那些刚刚走出校门的毕业生,或者在事业上稍有起色的人,即便是那些已经取得成功的人,也应该拥有强烈的竞争意识。

比尔·盖茨在 31 岁的时候,已经成为世界上有史以来最年轻的亿万富翁;37 岁时成为美国的首富;39 岁时身价超越了股市大亨沃伦·巴菲特,成为世界上最富有的人。可是尽管如此,他也并没有放弃竞争的意识,他对员工这样说:“距离微软破产只有 18 个月。”虽然微软现今已是 IT 业的翘楚,可盖茨对于发生的每件事都要思考:“是不是做错了什么?如何才能做得更好?”