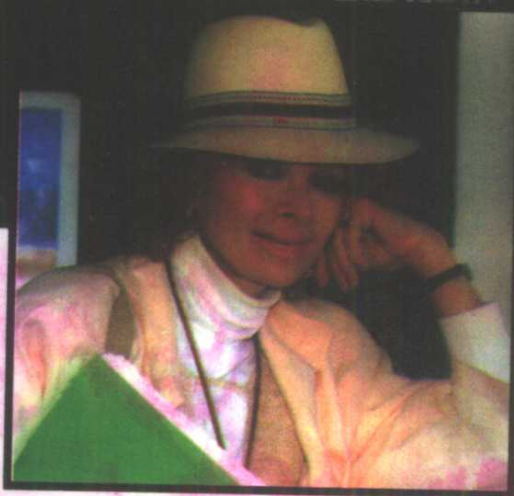


独家中文版权

# 魅力的秘密

赢得领导和朋友青睐的神奇方法

(美) 都兰 博士 著  
刘官尘 朱敏 译



该书已被译为8种文字畅销25个国家

“自从马克斯·韦伯发明魅力型人物一词以来，一直就没有一本指导人们如何做到这一点的书籍。都兰此书一出，众人为之倾倒。”

——《纽约时报》威廉·沙菲尔

天津人民出版社  
TIANJINRENMINCHUBANSHE

# 魅力的秘密

——赢得领导和朋友青睐的神奇方法

〔美〕 都 兰 著  
刘官尘 朱敏 译

天津人民出版社

# The Secrets of Charisma

(美) 都兰 博士 著  
刘官尘 朱敏 译

# 魅力的秘密

赢得领导和朋友青睐的神奇方法



天津人民出版社

The Secrets of charisma

© 1981 by Dr. Doe Lang

© 中文版专有权属于天津人民出版社

Published by arrangement with Dr. Doe Lang

Copyright Licensed by Arts & Licensing International, Inc.

版权所有 不得翻印

著作权合同登记号:02-97-755

### 魅力的秘密

——赢得领导和朋友青睐的神奇方法

〔美〕 郝 兰 著

刘官尘 朱敏 译

\*

天津人民出版社出版

(天津市张自忠路189号)

高等教育出版社印刷厂印刷 新华书店经销

\*

850×1168毫米 32开本 12印张 320千字

1998年4月第1版 1998年4月第1次印刷

印数:1-10000

ISBN7-201-03064-7  
B·108 定价:21.80元

## 书评家如是说

- \* 自从马克斯·韦伯发明魅力型政治人物一词以来，一直就没有一本指导人们如何做到这一点的书籍。都兰此书一出，众人为之倾倒。

——威廉·沙菲尔，《纽约时报》

- \* 都兰是一位充满魅力的女人，她说“魅力之于想象，就如电力之于导线一般”。她的书是我见到的最好的一本自助读物。

——李兹·史密斯，《纽约时报》

- \* 炫人的篇章——机敏、睿智、充满洞察力——让你惊奇，让你清爽！

——塞莱斯特·赫尔姆

- \* 每个人的藏书中都应必备各类辞典、莎士比亚的作品和都兰的精彩书籍！

——纳耐特·法布里

- \* 激动人心的一本书！

——让内·都伯斯（洛克菲勒大学）

---

不论什么时代,不论什么职业,也不论你有什么教育背景,你都能够学会把握魅力,你都能够学会散发出你的魅力。魅力就在我们身上,魅力就在我们体内,然而只有当我们把它同大家分享的时候,它才能表现出来。

——都兰

---

这是一本非常易于学以致用的书。在这本书里,都兰博士一步一步地告诉了你,该怎样去:

- 把愤怒与矛盾转化为积极的能量,转变为新的力量。
- 增强你直觉的敏感以及提高你的效率。
- 开发积极的体态语言,正确地“读懂”他人的意思。
- 给一个、十个以至千万人演讲而无一丝恐惧或不安。
- 有效地即兴演讲——都兰的简明公式!

都兰博士,魅力学校的校长,教授“魅力技巧与领导能力训练”,其学生包括荷内威尔、施乐公司的经理们,还有政府职员和演艺界的名星,甚至国际政治界的人物。她曾执教于哥伦比亚大学和天普大学。受过她帮助的人分布于各行各业,超过 100,000。他们从她那里学到了怎样更舒心、有效地交谈——不论是在工作中,抑或是在个人生活中,甚至是在电视上! 她的书,畅销于 25 个国家,已被译成了 8 种文字。



## 作者简介

都兰DoeLang, PH · P, 博士, 是国际公认的大众传媒表演权威。她在文化交流、个人成长、发声技巧、演讲艺术等方面都有独到的见解。是魅力传媒社的主席, 教授“魅力技巧与领导能力训练”, 其学生包括荷内威尔、施乐公司的经理们, 还有政府职员和演艺界明星, 甚至国际政治界的人物。她曾执教于哥伦比亚大学和天普大学。受过她教育的人分散在各行各业, 人数超过10万, 他们从她那里学到了怎样更舒心、有效地交谈——不论是在工作中, 还是在个人生活中, 甚至是在电视上。

最近, 都兰博士受新加坡政府的邀请, 对新加坡政府公务员系统进行培训, 提高他们的交流技巧。并成功地在日本和许多欧洲国家举办了领导能力训练班。

她的书畅销25个国家, 已被译成了8种文字。

## 目 录

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 1. 魅力——魅力是什么？ .....      | ( 1 ) |
| 2. 舒展想象的翅膀 .....         | (11)  |
| 3. 魅力怎么不见了 .....         | (35)  |
| 4. 为何突然紧张起来了？ .....      | (67)  |
| 5. 怎样消除压力 .....          | (99)  |
| 6. 神灵在人的心中 .....         | (127) |
| 7. 声音的魔力 .....           | (153) |
| 8. 充满激情的声音 .....         | (181) |
| 9. 有怒气你就发吧 .....         | (215) |
| 10. 语言就是音乐 .....         | (229) |
| 11. 怯场？我才不怯场呢 .....      | (255) |
| 12. 生命的和谐系于一“气儿”之间 ..... | (277) |
| 13. 你能找到自我吗？ .....       | (299) |
| 14. 魅力练习 .....           | (319) |

---

## 魅力——魅力是什么？

什么是魅力？谁都知道它是什么意思，但是没有人能够说得特别清楚，我调查了两千多人，他们职业身份不同，答案各异：

“我不知道——我从来没去想过。”

“这东西，有就是有，没有就是没有——反正我知道，你要是有了魅力，谁都愿意为你奔走效劳！”

“魅力就是异性之间的吸引力。”

“它是一种神秘的诱人的力量。”

“它是一个和他（她）的倾听者之间的和谐关系。”

“它是人的活力。”

“它是无穷的精力。”

“它让人感到常新不倦。”

“这是一种整体感觉——你要是个有魅力的人，别人就会受到鼓舞、激发、充实、丰富。”

“它是对自己无所不信……彻底自信。”

大部分人认为魅力是天生的，然而，又相信魅力可以通过锻炼获得。我问人们，在他们的生活中，什么时候感觉到自己最有魅力。有意思（并且让人感到鼓舞）的是，甚至认为自己一向害羞和缺乏自信的人，也都没说：“从来没有这种感觉！”

很显然，每一个人，当他们有效地表达了真实的自我，并且得

到了理解和好评时，他们也就都品尝到了成功和信赖的体验。根据我的调查，大多数人，无论男女，都有自我满足的需要。

\*           \*           \*

我对魅力一直有一种潜在的兴趣。

从我很小的时候起，人们就常常恼火，不过也是好心好意地对我嚷嚷：“要像个样子！”我那时很纳闷，这是什么意思。什么样子才是最好的？即便是个小孩儿，我也知道，我每天吃饭、睡觉、做梦、言谈、幻想、唱歌、跳舞、做事、游戏，围绕着一个“我”字，有很多种样子。像所有的孩子那样，我凭直觉感觉到，某些自我的样子，要比其他一些样子更受人欢迎，尤其是更受某些人的欢迎。有时我会觉得，在有些场合，不知道怎样做才是最合适的。

有时人们微笑或皱眉，说：“别这样！”、“那样不好。”或者“好极了！”这都是一些信息，但光这些并不够。我们受着好多条件的制约，发展出某种自我的样子而不是另一种样子，而别人的反应却常常是让人困惑的。

当我试图设想作为小孩应该是什么样子的時候，我自然会模模糊糊地意识到，某些人受到了过度的关注、赞赏和爱护，而能够受到这些特殊礼遇的标准却是极神秘的。

这些受到特殊礼遇的人，有的很漂亮，有的却一点儿也不漂亮；有些很聪明，有些却并不聪明；有些很和气，有些却老是凶巴巴的。到底是什么样的一个标准？这可真让人困惑！

记得我在六岁前，我哥哥早上上学时，总要打一声招呼：“再见，妈妈！”妈妈总是回答道：“再见，宝贝儿……”可是我模仿哥哥这么做时，妈妈却从来没称过我“宝贝儿”。

哥哥的魅力在哪里？我那时还理解不了，觉着只不过因为他是一个男性，就可以得到那么多的礼遇。几年之后，等我又长大了一些，我把这个问题告诉了妈妈，她听了以后很伤心。

“唉，你怎么不早说？”她问道。

当时，我从未想起告诉别人。我那时怀疑自己缺了点什么，才使得妈妈不称我“宝贝儿”。谈论、甚至清楚地道出自己的疑虑都会让我不安。我的骄傲更让自己不愿去问别人……

像许多其他小女孩那样，我满心渴望取悦于人。既然我生在一个音乐之家，所以从很小开始，我就唱歌弹琴。我习惯于以唱歌练琴来取悦人，后来，还以表演来取悦别人（当然，还得承认，我同时也是自娱自乐）。妈妈是个蹩脚的演员。只要我一要求，她就用她带着爱尔兰口音的喊叫声演独幕剧来取悦我，因为这些把戏她信手拈来。这样当然好玩，不过很显然，这并没使她有什么与众不同——这些只是一些人常有的小技巧，不管怎么说不能和一些非常重要的东西相提并论。

爸爸是个很好的男中音。我们一起默契地合唱，不过他不喜欢我们的高音。很久以后我才意识到，只有男声的中高音才合他的口味。我因为唱歌和弹琴，受到大家的称赞，但是这并不“重要”，不能和哥哥受到的礼遇相比。

因为我会唱会弹，哥哥有些嫉妒。不过在我看来，这些并不重要，不管怎么说，像他这样在家中明显是很重要的人都不会唱歌，那唱歌肯定不会是一件重要的事。他跟爸爸下棋，但爸爸却从没有教过我。我和妈妈都是女人，父亲只希望我能在学校表现良好。我的确表现良好，不过，不管怎么说，这并不“重要”。

为什么一些人更受到别人偏爱？这个谜久困于心。我希望自己变得更可爱一些，更讨人喜欢一些，可是我不知道当时该做些什么才对——对此我一无所知。

尽管我一直在极力变好，我总暗自怀疑自己与“好”无缘。也许——尽管没人提示过我，我总在想——女孩子是不是应该漂亮一点儿？所以我总私下里对站在对街的那个金发小女孩儿感到羡慕，她从广告牌上露出小脸俯视着我们。她是孩子的楷模，似乎总是精心打扮，身穿光鲜的蓝色套装，脚着白色短袜。我审视杂志封面人物

镇静、冷漠的凝视时，看到电影明星性感、逼人的眼神时，总在想法琢磨他们的内心深处该是什么样的。我觉得，不管怎么说，只要我知道该做什么，我就能做到！

我费了多大的劲儿啊！我不用不合适的语言，因为妈妈说这不优雅。（事实上，一次因为我用了“讨厌”这个字，还被爸爸赶下了饭桌！）我老老实实完成作业，甚至是满怀喜悦地去完成。10岁那年我突然患了过敏症（后来表明我因此有些塌鼻，不过那时谁也不知道），后来就发起疹子，这一下子我无法去学校做音乐剧《蓝色的飘带》的领唱——尽管没人比我唱得更好。我曾经爬到楼下，在礼堂外倾听排演，我几乎可以再次回味起对那诱人场景的渴望。

大人们拿褐色的东西涂到我鼻脸上，我开始甚感痛苦，随后才知道那是用来治粉刺的。我满脸的疙瘩去掉后，就到改版了的儿童剧《皇帝的新装》演唱“金凤花”。这出戏大获成功。妈妈用假垫垫到我的平胸前，这样我就基本上能和健壮丰满的金凤花相像了。我用颤声去歌唱，赢得了观众的好评，“我叫小小金凤花，可爱的宝贝儿金凤花，可是我不知道这是因为啥……”这是一首很适合我的歌：和我一样，金凤花似乎和我一样搞不清什么是本质的东西。

不过，不管我多么努力，我还是感到自己离某些人不费吹灰之力就拥有的自信相去甚远。他们可以无拘无束，违反常规——然而似乎并没有人介意。我却不行，人们总要求我要尽量地完美。难道是人们认为我必须完美才算好吗？我拿不准，不过人们总觉得我做出来的事显得我过于自信！

凯瑟琳·赫本有一次谈她初抵好莱坞时的感受：“我感到我像一篮子鲜花！”这种感觉多妙！并且还敢把这种感觉讲出来，多好！不过要是在我们家，那就会认为是骄矜夸口，不够谦虚——大家会认为这是一种不值得敬佩、不值得鼓励的品质。

要是赫本没有这种对自我形象的自信感，她绝不会风靡好莱坞，取得她后来的成就。她那个时代，流行的观念绝然不是自立、高贵

和个人主义，以及她所表现出的典范美，而恰恰相反，是调情，是性感，是娇美。

的确，你怎么看待自己，别人也就会怎么看你！尤其是有人证明了你的感觉确凿无疑后。赫本的自我感觉力量强大，人人知道她不仅因此成了明星，而且明星生涯长达 60 多年。

我是多么仰慕她啊！我小的时候，我珍藏了所有我心目中的女神模型。除凯瑟琳·赫本外，还有戴安娜·杜宾以及英格丽·褒曼，随后就是奥黛丽·赫本。对她们魅力所吸引的感觉蔓延开来，变成了对她们形体特征的着迷，并且因为崇拜而呆头呆脑地模仿（你的确成了你理想中的人物）。

人们会说：“噢，你知道吗，你看上去真像×××……。”不过奇怪的是，我回头看我幼年时期的照片时，我确实极力在模仿我心目中的女英雄。她们成了我自我意识的一部分，她们教会我应该按什么形象来发展自己。

和许多小女孩一样，因为不受人宠爱——尽管人们对我确实还不错——我曾经一度自诩为公主以求安慰。我腿上长有一个小小的草莓形斑记，这使我觉得甚感满意。因为，要是没了这块斑，我真正的家人——当然是国王和王后——就没办法找到我。对于我的这个想法，我没向任何人说，但是知道自己对于自己的家庭和朋友而言太高贵了，这不啻是一个很大的慰藉——而他们却不知道这些。

不过，在真正有天赋的皇家侦探发现我以前，长时间的等待并不总让我满意。因为我虽然自比为公主，但事实并不很明白我到底是谁，扮演别人倒是十分有趣，于是，我就做了演员。

## 不知所措症

要是你把你的自信建立在演出成功的基础上，面临的一个问题

就是，一旦你离开舞台，你该怎么办呢？许多演员都受到过这种困扰，我称之为不知所措症。在台上时，万人簇拥，观众为你大声喝彩：“演得好！演得好！”他们为你的天赋而鼓掌，可是一到台下，演员就失去了信心，感觉不到为人的意义与价值。而且如果仅以一个人的天赋来衡量其价值，就会有些消极的问题。假如你们的自尊根基不牢固，那么，别人的嫉妒就很容易折损它。

我自己对演出的生涯抱着矛盾心理。我逐渐长大后，由于我会唱会弹（稍后，又会表演），人们对我非常敬慕和赞赏。可是有个小女孩，她碰巧住在我家隔壁，对我十分嫉妒。几年过后我才知道她母亲嘲骂她：“你怎么就不能像人家都兰那样会唱歌？”怪不得她怨恨我！她自己非常聪明漂亮，可是她母亲攀比心甚重，显然不以为足。

所以我意识到：没错，有天赋甚好，不过千万要小心！你或许因此招忌，漂亮、聪明或者其他天赋莫不如此。我一直在追问，是什么使一个人显得那么棒——一个人无可剥夺的自信使得他能够轻易地应对生活，获得一种无懈可击的欢乐与安全感觉。我一直非常羡慕这样一些人，他们没有天赋，没有美貌，也不特别聪明，可是他们却拥有一样东西：魅力。

苏菲曾说，要想让年轻人懂得如何去应对生活，就请他们结交幸运之人！拥有积极愿望的人通常会使他们靠近积极的事情。

要是你自感幸运——那么，为什么你觉得幸运呢？

痛苦，甚至是灾难，能让一些自感幸运的人变得伟大起来。弗兰克林·罗斯福曾经是个非常英俊、有钱、无忧无虑的年轻人，突然之间却患了脊髓灰质炎。这于他是奋斗的巨大障碍，但也培养起他对他人痛苦的同情心。这一切造就了一个伟人，也使他有能力把一个国家从经济萧条中拯救出来。只有一个战胜过严重的个人困苦、经历过“心灵的黑夜”的人才会言如其行地说：“我们唯一感到恐惧的是恐惧本身。”

随后的岁月，我离开家乡去了伯明顿、伏尔蒙特，结了婚，生了两个孩子，移居到得克萨斯和意大利，成为一名歌手和戏剧演员，所有这一切榨干了我的精力，然而内心深处仍在追寻着同一个问题——为什么？我知道，我心中总有一个问题要问，这问题对我来说异常重要却又难以理解。

在一次晚宴上，我偶然挨着一位非常有趣的女人坐着，她忽然邀请我到纽约新学院去讲一次课，“给普通人公开讲一讲。”

我也在肥皂剧和电影中里演过角色。给人讲课是个有益的新挑战。我接受了邀请。

一开始，我有点儿不好意思告诉人们我教的是什麼。老天，听起来有点儿像戴尔·卡耐基！我曾有点势利地这样想。不过，随着课程进展，我变得越来越受人欢迎了。

突然，我开始意识到，交流是人与人之间的内心需要。我已意识到，我需要给他们讲些什么，而且我也乐意讲些什么，这绝不只是自我之旅；我这样做确实对人有益。我明白人们非常缺乏自信，不敢说话，担心他们达不到自己和别人的期望。我开始研究手头所有的心理学资料，后来，还研究起东方古训。我希望我能给人一把他们所需要的钥匙，借此可以开启多方面发展之门，让自己过得更惬意，更实际。对于人们告诉我的流行故事我印象甚深，我特别关注他们是如何教好讨论课，如何激发起人们的创造力的。

起初，因为学员背景不同，年龄不同，兴趣和所受教育不同，我担心我协调不好。这些人从16岁到80岁，差异甚大，不过往深处想，我明白了，大家的兴趣点还是有共同之处，我还是有好多东西给大家讲。

贝弗里·哥林瓦多写了一篇文章介绍我的课：“都兰的魅力课。”

初看时我吓了一跳，多么放肆！我说过我教魅力课了吗？没有说过。她不过是来教室看了看，就这么评论我！

我匆忙找来词典查找词义，我松了一口气，魅力一词来自希腊

神话故事中的三女神，其中有一个叫“查里斯”，她的名字被用来指我们每人具有的神赐的礼物或品质。

这我倒相信。我认为我的角色就是教人自信；通过帮助人们克服公开或私人场合说话的恐惧，达到每个人对人性的分享。不久我就意识到，在更深层次上，谁也不令人生厌！大多数人表面上的不知所措与他们的真实品质或是神赐之禀赋毫不相干。

## 魅力——超级的语言

越来越多的人为了交流的需要来找我。我意识到，随着技术和世界的迅速变化，人们已经认识到，相互理解比以往任何时候都要来得重要。我开始把魅力视作是一种超级语言，这种语言可被开发，从而强化与他人的关系，实现我们的最大潜力。

这是一个极具冲击力的消息。每次有关我工作的文章出现后，或者在电视台、电台露面后，我都会收到来自世界各地大量的信件，寻问如何获得魅力。许多人会认为魅力这东西，要么天生就有，要么根本不会有，一个人对此是无计可施的。这种想法是多么错误而又会造成多大的浪费呀！

通过与成千上万人的接触，我已经意识到，只要你敞开心扉，就会发现每个人内心都是极其丰富和美丽的。“我们都有最隐秘的思想与感情，需要敞开心扉，与人交流。” 乌尔曼不久前曾经这么说。

人们教得最好的往往是自己想要学的。我找到一些特殊的沟通渠道帮助人们体验自身的可爱，体验自己为他人所接纳的方式，并且以同样的方式与别人交流。政治家们需要我在魅力问题上的建议；商业巨头、演员、建筑师——各种各样背景的人——似乎都需要强化学习日趋复杂而重要的交流技巧。我发现人们要与自己的深层心灵交流并不是一件坏事，而且这样做对社会同样有益。

现在我认识到我所教的一切都相当有用。能够给人以帮助是我最大的欢乐，所以我才决定写这本书。我希望与大家分享我和其他人的工作，因为现在我已经知道，神赐予每个人的礼物到底是什么了。那就是：

**魅力存在于我们自身——魅力无所不在，需要大家共同分享。**