

成功的人生源于完美的自我表现

◆教你展现优秀自己的行动手册 ◆帮你提升自我影响力的光辉指南



宿春礼 邢群麟 编著

自我表现力

自我表现是一种才华，是一种艺术，是一种积极主动的人生态度。如果你不去表现，别人就不能感受到你的存在，你的优秀。

ONESELF EXPRESSIVE POWER

向世界展现优秀的你

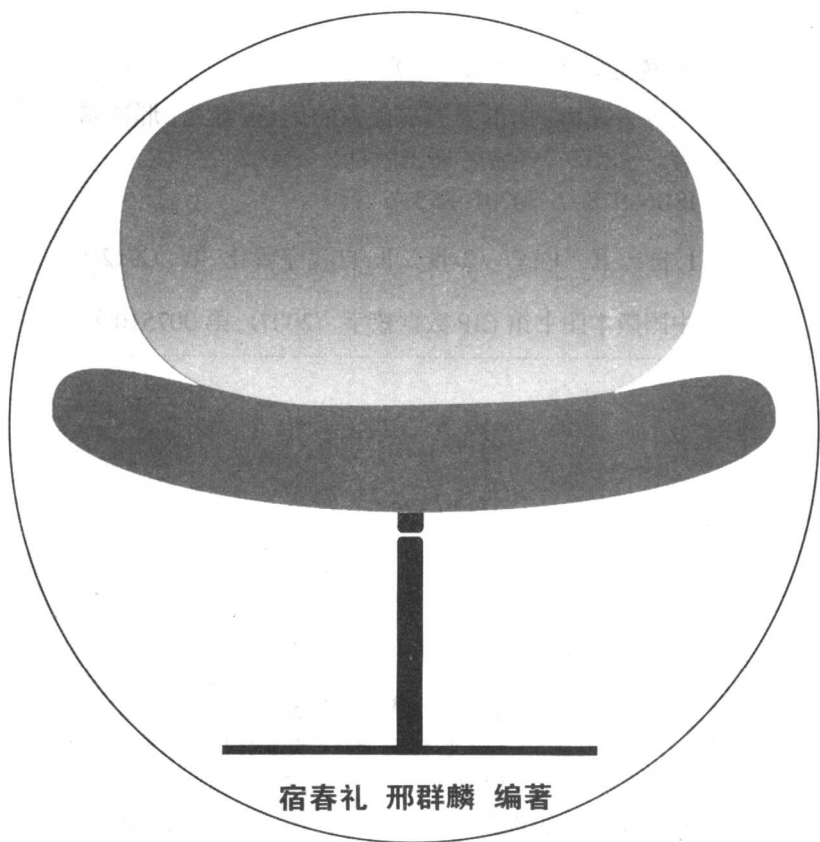


经济管理出版社

ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

成功的人生源于完美的自我表现

◆教你展现优秀自己的行动手册 ◆帮你提升自我影响力的光辉指南



宿春礼 邢群麟 编著

自我表现力

ONESELF EXPRESSIVE POWER

向世界展现优秀的你



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

自我表现力:向世界展现优秀的你/宿春礼,邢群麟
编著. —北京:经济管理出版社, 2007.2

ISBN 978-7-80207-853-6

I. 自... II. ①宿... ②邢... III. 自我完善化 IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 007510 号

出版发行: **经济管理出版社**

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话:(010)51915602 邮编:100038

印刷:北京晨旭印刷厂

经销:新华书店

责任编辑:张艳

技术编辑:杨玲

责任校对:龙萧

787mm×960mm/16

12.25 印张

136 千字

2007 年 2 月第 1 版

2007 年 2 月第 1 次印刷

定价:23.80 元

书号:ISBN 978-7-80207-853-6/F·695

·版权所有 翻印必究·

凡购本社图书,如有印装错误,由本社读者服务部
负责调换。联系地址:北京阜外月坛北小街 2 号

电话:(010)68022974 邮编:100836

P 前言

reface

精彩的人生源于勇敢的自我表现

有史以来，中国人一直尊崇低调做人，认为在人前表现自己就是在炫耀，是没有涵养、不谦虚的表现。人到底是该像深埋在土里的宝藏一样，等待别人来发掘，抑或像泉涌的活水，源源不断，吸引人接近？威廉·温特尔说：“自我表现是人类天性中最主要的因素。”人生要精彩，需要积极主动的自我表现精神。如果一个人的一生都在做看客，而没有登台演出，那他的人生就会缺少光彩。积极地表现自我，并不是单纯地向他人展示自己，还要把自己表现给自己，这是一种积极主动的人生态度。

生活是一连串的推销。正如推销员推销商品一样，我们需要推销自己。道理很简单：如果你不去推销，别人就不知道你，更不会知道你的优秀。无论我们现在从事何种职业，无论我们身居何位，其实我们每个人都在从事着一种职业——推销，我们无时不在推销着一种世界上最伟大的产品——自己！推销自己是一种才华、一种艺术，当你学会了推销自己，你就

把握了成功的秘诀。

大凡交际高手和成功人士，都善于把自己呈现在他人面前，因为他们深谙自我表现的重要性。有人既缺乏自信又好面子，生怕引起别人的注意；有人怕遭拒绝而不敢接近别人，这样只能默默无闻，使社交变得没有意义；有人清高自负不肯低就，只能被人冷落。

积极主动的精神、伶俐的口齿、温文尔雅的举止、典雅的服装、良好的情绪……这些都会给人以良好的印象，它们就是你表现自我、推销自我的载体，就是你的自我表现力。所以，你可以没有华丽的服饰，但不能没有得体的装束；可以没有富贵的地位，但不能没有优雅的举止；可以没有恭维别人的甜言蜜语，但不能没有伶牙俐齿……

成功和精彩源于勇敢的自我表现。在人生的舞台上，要学会做舞者，不做看客！

——这是我们对您的忠告。

本书旨在让读者认识到表现自我的重要性，引导读者树立积极表现自我的意识，并对如何向世界展现优秀的自己提出可行性建议。书中，我们为读者创造了互动的空间，让读者忠实于自己的思想，并循着问题找到正确的道路。我们还在书中设置了实用性的板块，您可以按照我们的建议一步步执行，最终将会受益匪浅。阅读此书，您不会感到乏味，因为此书不是在一味地对读者进行说教，而是需要您参与其中，发挥您的智慧，成就我们共同的精彩。

编者

2006年10月

C 目录
ontents

第一章 做舞者，不做看客

——优秀与沉默无缘

生活本身就是一门自我表现的艺术 / 3

人生是个舞台，所以你得学会演好自己的角色。

——帕拉马斯

人生如一出戏：重要的不是长度，而是表演得出色。

——赛涅卡

掌握人生主动 / 8

当我活着的时候，我要做生命的主宰，而不做它的奴隶。

——惠特曼


一个明智的人总是抓住机遇，把它变成美好的未来。

——福勒

唤醒沉睡的自我表现欲 / 13

在所有的缺点中，最无可救药的是轻视我们自己。

——蒙田



自我表现力

玩，投入地玩，玩出了动静，而且是惊天动地的动静。

——丁磊

让你的优秀跳舞 / 20

给自己一些机会展示你的能力，你会惊讶自己的潜力远远超过了想象中的那样。

——李开复

才能本身并无光泽，只有在运用中才发出光彩。

——谢得林

自我推销才能赢得青睐 / 25

你必须推销你的个性和你自己。

——拿破仑·希尔

积极参与竞争 / 28

热情一开口，就必然成为使人屈服的第一流的演说家。

——拉罗什富科

在人类的生活中，竞争心是具有重大意义的东西。

——普列姆昌德



第二章 瞬间决定命运

——只有一分钟让你自我表现

第一印象价值千金 / 35

只有留给人们好的第一印象，你才能开始第二步。

——海罗德

衣服和风度并不能造就一个人，但对一个已经造就的人，它们可以大大增进他的仪表。

——比彻

人的面部表情和姿容举止展示着人的心灵和感情。

——何新

一分钟亮出你自己 / 43

这是一个两分钟的世界，你只有一分钟展示给人们你是谁，另一分钟让他们喜欢你。

——罗伯特·庞德

让你脱颖而出的不仅是你现有的优势，更重要的是你的发展潜力。

——安东尼·罗宾斯



第三章 你的口才价值百万

——语言表达能力决定表现力

好口才，轻松赢得他人赞赏 / 51

推心置腹的谈话就是心灵的展示。

——温·卡维林

优美的语调有助于你完美的表达，亲切的话语往往比雷霆万钧更能得到你的预期反应。

——林肯

巧言巧语，精彩演绎你的机智 / 57

幽默带来悟力和宽容，冷嘲则带来深刻而不友善的理解。

——雷普利尔

“称许要真诚，赞美要慷慨”。这样人们就会珍惜你的话，把它们视为珍宝，并且一辈子都重复着它们——在你已经遗忘以后，还重复着它们。

——卡耐基

别让拙劣的话语破坏你的形象 / 62

要是您想达到您的目的，您得用温和一点儿的态度同人家说话。

——莎士比亚

社交的秘诀，并不在于讳言真实，而是在讲真话的同时也要不激怒对方。

——荻原塑太郎

第四章 修养决定你表现的高度

——成为优雅的人

知礼而行才能让你的表现更出色 / 69

一个人的礼貌，就是一面照出他肖像的镜子。

——歌德

倾听对方的任何一种意见或议论就是尊重。

——霍布斯

风度展现迷人魅力 / 74

风度翩翩——高贵性格最终开出的完美之花。

——威廉·温特

人格优于知识。

——罗伯特·科尔斯

笑，就是阳光，它能消除人们脸上的冬色。

——雨果



品性决定你的表现 / 83

品性就是你独自一人时的表现。

——穆迪

信用是无形的力量，也是无形的财富。

——松下幸之助

第五章 因与众不同而耀眼

——让你的个性飞扬

选准舞台，就做自己的唯一 / 91

你应该庆幸自己是世上独一无二的，应该将自己的禀赋发挥出来。

——卡耐基

当你把自己独有的一面展示给别人，魅力就随之而来。

——索菲娅·罗兰

想唱就唱，就算没有人为你鼓掌 / 96

勇气是人类最重要的一种特质，倘若有了勇气，人类其他的特质自然也就具备了。

——丘吉尔

在一个人生命的初始阶段，最大的危险就是不冒风险。

——拿破仑·希尔

让自己不可替代 / 103

对于宇宙，我微不足道，可是对于我自己，我就是一切。

——辛涅科尔

世界上最大的事就是认识自我。

——歌德

第六章 凝聚你的人气

——让大家都喜欢你

让别人喜欢你是唯一的策略 / 111

要首先引起别人的渴望，凡是能这么做的人，世人必与他在一起，这种人永远不寂寞。

——卡耐基


可爱就是魅力。

——易卜生

让对方做主角 / 116

我从来不犯这样的错误：对某些人的观点不屑一顾却与之争论不休。

——马克·吐温



谦卑往往只不过是一种表面上的依顺，是骄傲的一种艺术，这种贬低自己正是为了抬高自己。

——拉罗什富科

第七章 你的情绪你做主

——学会表达自己的情绪

善于表达你的情绪 / 123

谁脸上不发出光明，谁就永远都不会变成一颗星。

——蒲柏

奇怪的是，人们总是急于去掩饰自己最美好的而不是最恶劣的感情。

——兰克

不让情绪任意摆布 / 128

处在盛怒之中的人驾驭的是一匹疯马。

——富兰克林

做自己感情的奴隶比做暴君的奴仆更为不幸。

——毕达哥拉斯

淡淡的哀愁确能增加一种妩媚，可是，它最终会加深脸上的皱纹，毁灭一切最可爱的容貌。

——巴尔扎克



快乐情绪为你敲开成功之门 / 137

愉快的心情，是穿到社交界去的最好的衣裳之一。

——萨克雷

要使别人喜欢你，首先你得改变对人的态度，把精神放得轻松一点，表情自然，笑容可掬，这样别人就会对你产生喜爱的感觉了。

——卡耐基

第八章 做奔跑着的骏马

——在行动中展现自我

骏马在奔跑中才有魅力，行动就是最好的表现 / 145

人生来就是行动的，就像火光总向上腾，石头总往下落。
对人来说，无行动就等于他并不存在。

——伏尔泰


没有谁比你更优秀，但你要想比别人优秀，唯有用行动来证明这一点。

——莱尔德

改造自己才能赢得别人 / 152

环境不易改变，不如我们改变自己。

——梭罗



你的钟声只有在新钟齐鸣时才能听见，在单独鸣响时，只会淹没在那些旧钟的一片声响里。

——高尔基

唯有埋头，才能出头 / 156

人在他的历史中表现不出自己，却在历史中奋斗着露出头角。

——泰戈尔

让整个一生都在追求中度过吧，那么在这一生中必定会有许许多多美好的时刻。

——高尔基

第九章 你就是奇迹

——要做就做最好

你比自己想象得更优秀 / 163

只要你能够相信自己，别人也就会信你。

——歌德

低估你自己是一种罪恶。

——莎士比亚

我存在，乃是所谓生命的一个永久的奇迹。

——泰戈尔



不甘于做平庸者，要做就做最好 / 170

你要努力使自己今天活得最好，做得最好，想得最好，因为今天是明天和未来的必要准备。

——哈里特·马蒂诺

如果你做某事，那就把它做好。如果你不会或不愿做它，那最好不要去做。

——列夫·托尔斯泰

第一章

做舞者，不做看客

——优秀与沉默无缘