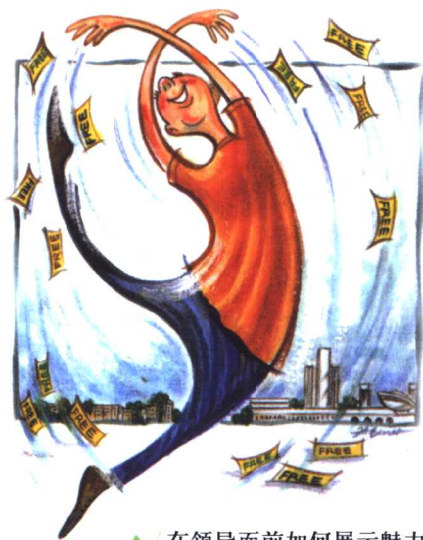


Make Yourself
to be Respected

自我魅力的打造与展现



赵 宏 ■ 编著

- ✓ 在领导面前如何展示魅力
- ✓ 在下属面前如何展示魅力
- ✓ 在同事面前如何展示魅力
- ✓ 在朋友面前如何展示魅力
- ✓ 在恋人面前如何展示魅力
- ✓ 在爱人面前如何展示魅力
- ✓ 这样穿着最有魅力
- ✓ 这样最能表现出你的气质美
- ✓ 在不怀好意的人面前展示魅力
- ✓ 在人多的场合控制场面，展示魅力
- ✓ 如何展示幽默的魅力
- ✓ 如何展示微笑的魅力
- ✓ 在日常生活中如何展示魅力

地震出版社

你是最有魅力的人

你**是**最有魅力的**人**
的

自我魅力的打造与展现

赵 宏 ■ 编著

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你是最有魅力的人——自我魅力的打造与展现/赵宏编著.
—北京:地震出版社, 2003.4
ISBN 7-5028-2254-2

I. 你… II. 赵… III. 个人-修养-通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 020821 号

你是最有魅力的人 ——自我魅力的打造与展现

赵宏 编著

责任编辑:马 兰

责任校对:王花芝

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467972

总编室:68462709 68423029

传真:68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:北京秋豪印刷有限责任公司

版(印)次:2003 年 4 月第一版 2003 年 4 月第一次印刷

开本:850×1168 1/32

字数:269 千字

印张:12

印数:00001—15000

书号:ISBN 7-5028-2254-2/Z·203 (2827)

定价:21.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

- ✓ 在领导面前如何展示魅力
- ✓ 在下属面前如何展示魅力
 - ✓ 在同事面前如何展示魅力
- ✓ 在朋友面前如何展示魅力
 - ✓ 在恋人面前如何展示魅力
 - ✓ 在爱人面前如何展示魅力
 - ✓ 这样穿着最有魅力
- ✓ 这样最能表现出你的气质美
 - ✓ 在不怀好意的人面前展示魅力
- ✓ 在人多的场合控制场面，展示魅力
 - ✓ 如何展示幽默的魅力
 - ✓ 如何展示微笑的魅力
 - ✓ 在日常生活中如何展示魅力

Make Yourself to be Respected

你是最有魅力的人

——自我魅力的打造与展现

赵宏 编著

地震出版社



前言

一个人的个人魅力同他的智力、受教育程度一样，是与他的前途息息相关的。在实际生活中，我们常常发现这样的情况：许多能力平平，但相貌堂堂，举止优雅的人，比起那些聪明而博学的人来，能获得更快的提升，有时甚至于把那些头脑聪明的人远远地抛在了后面。

英国作家巴里在他的剧本《女人心中有数》中，借着女主角马吉对魅力下了一条定义：“魅力仿佛是盛开在女人身上的花朵。有了它，别的都可以不必要；没有了它，别的都管不了事。”其实，魅力不仅对女人重要，对男人同样重要。

在现实生活中我们不难发现，有些人似乎特别幸运，他们的成功比常人来得容易，而他们付出得却比别人少很多！然而，只要我们对这些“幸运儿”稍加分析就会发现，这完全是因为他们具有某种能吸引人的品质，同时也正是由于这种出色的人格魅力，使他们把客户牢牢地吸引在了自己身边。

个人魅力是一种神奇的资源，它能让一个才能平平的男人得到令人垂涎的职位，能让一个外表平凡的女子焕发动人的光彩。那些法国沙龙里的女主人通常都不是很年轻了，但她们的个人魅力却能使头戴金冠的国王相形见绌。在很多场合下，当人们的谈话陷入僵局之时，



你是最有魅力的人

SHI ZUI YOU MEI LI DE REN

前言

言

这种聪慧的女子能轻而易举地使整个局面得以改观。也许她们并不美丽，也并不年轻，但她们能将每个人的目光都吸引过来，成为大家追捧的对象。

拿破仑·希尔指出：“有魅力的人，人人都爱和他交友；和有魅力的人相处总是愉快的。他好像雨天的太阳，能驱除昏暗。人人都乐于为他做事，他也能要一个人做别人连做梦都想不到他肯做的事。一个人能否成功与他的个人魅力有密切的关系，那些能够成功地创造财富的人往往拥有能招财进宝的个性。良好的个人魅力是一种神奇的天赋，就连最冷酷无情的人都能受到他的感染。”

人的个性是千差万别的，这一方面是受遗传因素的支配，另一方面是生活环境和个人修养使然。可是，这并不意味着一个人对自己的个性就完全无能为力了。相反，为了提升自己的人生品质，我们应该积极地克服那些对自己不利的性格因素，寻找能为自己的个人魅力加分的良方。

怎样才能提高个人魅力呢？《你是最有魅力的人》一书就是帮助你迅速提升个人魅力的得力助手。

本书通过大量贴近生活的事例和精炼的要点，从在领导、下属、同事、朋友、恋人、爱人面前，在人多的场合，在不怀好意的人面前及日常生活中如何展示魅力，怎样穿着最有魅力，怎样最能表现出你的气质美，如何展示幽默的魅力和如何展示微笑的魅力等13个方面，生动而具体地讲述了提升个人魅力的具体方法和实用技巧。

认真地学习如何提升个人魅力的艺术吧，努力抓住别人的眼睛，尽量吸引别人的注意力吧，你将拥有无限量的发展前途。



目 录

第 1 章 在领导面前如何展示魅力 / 1

- 做好本职工作,展示敬业精神 (3)
- 积极给上级提供建议,做好汇报 (7)
- 主动承担份外的工作 (12)
- 在领导面前成功地推销自我 (15)
- 大胆地争取自己应该得到的利益 (22)
- 让领导优先提拔你 (28)
- 在工作中发展自己 (34)

第 2 章 在下属面前如何展示魅力 / 39

- 在日常生活中展示领导者的魅力 (41)
- 努力博取下属的尊重和支持 (57)
- 密切与下属的关系 (62)
- 树立必要的权威 (72)
- 女性主管赢得下属的尊敬的九大秘诀 (84)



第 3 章 在同事面前如何展示魅力 / 89

- 与同事有效沟通,和谐相处 (91)
给同事以“积极”的印象 (93)

第 4 章 在朋友面前如何展示魅力 / 97

- 让朋友感受到你真的关心、喜欢他 (99)
赞美是送给朋友的最好礼物 (101)
尽量给对方提供“台阶” (103)
在与朋友办事中赢得魅力 (105)
注重自己的言行,提高交际品位 (111)

第 5 章 在恋人面前如何展示魅力 / 115

- 分清友情和爱情 (117)
爱,需要勇敢地表白 (119)
更委婉些,让你的恋爱充满含蓄美 (122)
初恋形象塑造法 (126)
让对方觉得你“有格调” (128)
恋人矛盾化解法 (131)
不一定要事事顺着女友的心 (132)
在恋爱中适当保持理智 (135)

第 6 章 在爱人面前如何展示魅力 / 139

- 爱、赞美和耐心是幸福之源 (141)



- 在生活中经常赞美你的爱人 (143)
- 妻子怎样在丈夫面前塑造美好的形象 (146)
- 善待男人,赢得丈夫的爱 (148)
- 丈夫怎样在妻子面前塑造美好的形象 (159)
- 为增添夫妻感情费心思 (160)
- 促使婚姻美满的十大技巧 (162)
- 努力维持良好夫妻关系的秘诀 (167)
- 对心爱的人不能无条件地顺从 (183)
- 夫妻间积极化解矛盾的技巧 (185)

目

录

第 7 章 这样穿着最有魅力 / 187

- 根据自身特点选择服装 (189)
- 日常穿衣的基本常识 (193)
- 打扮要与时间、场合相适宜 (199)
- 让合适的衣服增添你的自信 (209)
- 让服装为你增添美 (211)
- 巧妙化妆,为自己增添风采 (216)
- 不要成为魅力和化妆的奴隶 (218)

第 8 章 这样最能表现出你的气质美 / 223

- 好的气质来自对真善美的追求 (225)
- 努力追求风度美 (228)
- 优雅的举止是最好的艺术 (233)



你

是

最

有

魅

力

的

人

你

是

最

有

魅

力

的

人

SHI ZUI YOU MEI LI DE REN

第 9 章 在不怀好意的人面前展示魅力 / 237

- 用沉着冷静挫败不友善的对手 (239)
- 角色互换,打破僵局 (241)
- 遇到有意刁难时,不妨针锋相对 (243)
- 控制和制服高傲的人 (245)

第 10 章 在人多的场合控制场面,展示魅力 / 255

- 克服怯场心理 (257)
- 增强自制力,控制愤怒 (259)
- 避免和控制冷场 (260)
- 怎样控制搅场 (262)
- 应付责难 (264)
- 在社交中展示良好的风度 (267)

第 11 章 如何展示幽默的魅力 / 271

- 幽默风趣的语言是到处受欢迎的保障 (273)
- 幽默的谈吐是人的聪明才智的标志 (276)
- 幽默的基本原则 (282)
- 谈吐幽默的方法和实用技巧 (285)
- 用幽默自嘲摆脱尴尬局面 (288)

第 12 章 如何展示微笑的魅力 / 291

- 适宜的表情捕捉人心的效果最大 (293)



会微笑的人到处受欢迎	(295)
微笑能增加你成功的机会	(300)
用微笑来避免遭遇问题	(303)
微笑可以让你赚到任何股票都付不出的红利	(305)
微笑在办事中有独特的魅力	(307)
用微笑展示女人的天生魅力	(311)
自然而真诚地展示你的微笑	(316)

第 13 章 在日常生活中如何展示魅力 / 319

得体的行为举止和风度仪表最能展示一个人的魅力	(321)
扩大知识面,提高说话水平	(326)
确立良好的自我形象感	(330)
尽量摆出自信和平易近人的姿势	(335)
像成功人士那样给人留下深刻印象	(339)
用言行提升魅力的 6 大要领	(342)
掌握道别的艺术	(345)
在社交时善于装点自己	(349)
女性应注意自己的坐姿优雅大方	(353)
让得体的语言增加女性的魅力	(355)
维护自己的基本权利,让别人尊敬你	(361)

附录 自我测试——你是最有魅力的人吗? / 370

第 1 章

在领导面前如何展示魅力





做好本职工作，展示敬业精神

任何一个领导都力争使自己主管的单位、部门做出卓越的成绩，拿出一些光彩的东西来，这样，他就自然而然地需要几个乃至一批兢兢业业、埋头苦干的下属，为他创出业绩。所以，要想成为领导的得力助手，成为领导的“红人”，那就需要我们首先做好本职工作，有较强的敬业精神。这是我们在领导面前说得上话、办得了事的根本。

小李从某大学经济系本科毕业后分配到一个研究所，该研究所大部分工作人员都具有硕士和博士学位，小李感到压力不小，但他也发现大部分工作人员对工作都不很认真，于是他一头扎进工作中，为工作方便，索性住在办公室，从早到晚埋头干业务，8小时以外加班加点。其他同事打扑克、闲聊等事情他很少介入，他的业务提高很快，在经济研究方面成为研究所的“一支笔”，并逐渐受到所长的重用，越来越让他感到在这一方面离不开小李。小李因此就得到重视，成为领导的依靠。

怎样才能做到敬业呢？

(1) 最重要的是把工作做好。欲处理好与领导的上下级关系，必须要抓住一个根本，那就是尽自己最大的能力与努力，做好领导交给我们的一切工作。

作为一个真正的领导，所欣赏的、得意的是能为他创造业绩，能为他带来荣誉的下属，只要你干出成绩，

第



在领导面前如何展示魅力



你是最有魅力的人

SHI ZUI YOU MEI LI DE REN

向领导要求你应该得的利益他会满心答应的。如果你无所作为，无论在利益面前表现得多么“老实”，领导也不会欣赏你、器重你的。

当然，与领导关系密切还有很多因素，也许领导是你的亲戚、朋友、老乡、世交，也许你真正“会来事”，对领导“情”到，“礼”到。尽管如此，一个真正的领导也决不会十分明显地拿工作上的利益来偏袒你，但若你业绩非常突出，这种情况下，领导则会优先考虑你。不过，以深厚的私交托领导为自己办点私事，多数情况下，领导是会尽心尽力的。诸如孩子转学，爱人调动，各类纠纷等，领导出面的确比我们自己更管用。

(2) 对工作要有耐心、恒心和毅力。时常听到一些老同志告诫说：“年轻人要能吃苦耐劳，沉住气”，“沉住气”，的确有一定道理，经常为眼前利益所动的人能安心工作吗？有些人凭热情工作，情绪来了就好好干一阵，但坚持不久，三分钟热度，没兴趣时应付应付了事，或者是三天打鱼两天晒网，在领导眼中，这样的下属是靠不住的。

(3) 掌握工作的技巧，注重效率。勤勤恳恳、埋头苦干的敬业精神很值得提倡，但必须注意效率，注意工作方法。有很多人表面上工作认真、兢兢业业，但忙忙碌碌一辈子也没干出多少成绩，不仅没得到领导的提拔，反而在领导和同事中留下了“笨”的印象。苦干是领导喜欢看到的，但领导更喜欢巧干高效率的下属。不妨设想一下，领导有同一项任务，交给甲下属需要一个月才能完成，交给乙可能仅要两周时间就可能完成，那么领导在用人时首先考虑的就可能是乙而不是甲。所以说苦



干并不等于蛮干，必须善于动脑子想办法，提高工作效率。

(4) 重视与领导交流。其目的就是经过自己表白让领导知道或感受到你所付出的努力。工作中只会干不会“道”的人实在是太多了。领导所能目睹的你的工作最多限于“8小时以内”，在下属与领导分开办公的地方，领导对下属的工作了解就更少了。有些人只顾埋头工作，工作完成后一交了事，与领导交流很少，自己究竟加了几个班、费了多大劲、流了多少汗水、耽搁了自己多少事等等，如果你自己不主动说，而同事一般很少会在领导面前提你的情况。这与老牛耕地情况不一样，老牛的一举一动，每一个步伐都能直接展现在扶犁者的眼前，哪头牛偷懒马上就会挨鞭子，哪头牛努力扶犁者也很清楚。聪明的下属要既会做又会说，让领导感受到你在背后付出的艰辛。

(5) 恭敬不如从命。“恭敬不如从命”，这一中国古老的至理名言，谆谆告诫着后人：对领导，服从是第一位的。下级服从领导，是上下级开展工作，保持正常工作关系的前提，是融洽相处的一种默契，也是领导观察和评价自己下属的一个尺度。

在一些单位里，经常碰到一些纪律观念淡薄，服从意识差的人。他们是领导们最感头疼的“刺头”或称“碴子头”。这些人或是身无所长，进取心不强，对领导的吩咐命令满不在乎，或是自己以为怀才不遇，恃才傲物，无视领导。无论是事出何因，他们一律都是在领导面前昂起高贵的头，家事、国事、天下事都可在他大脑中“存档”，惟有领导的命令不在此列。比如某天办公室