



青年成功自助文库

The Quick and Effective Success Methods

迅速有效的 成功方法

程帆 / 编译

“只要你想成功，你就一定能够成功！”

—— [美] 戴尔·卡耐基

中国致公出版社



青年成功自助文库

The Quick and Effective Success Methods

336466



200854984



迅速有效的 成功方法

程帆 / 编译

中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

迅速有效的成功方法/程帆编译. - 北京:中国致公出版社,
2003.1

(青年成功自助文库)

ISBN 7-80179-109-6

I. 迅… II. 程… III. 成功心理学 - 青年读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 109891 号

迅速有效的成功方法

编 译:程 帆

责任编辑:刘 秦

出版发行:中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街4号 电话 66168543 邮编 100810)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市燕山印刷厂

开 本:880×1230 1/32

印 张:146.75

字 数:3101 千字

版 次:2003 年 2 月第 1 版 2003 年 2 月北京第 1 次印刷

印 数:1 - 10000 册

ISBN 7-80179-109-6/E·017

定价:260.00 元(全十二册)

版权所有 翻印必究

目 录

有效沟通的基本技巧

第1章 敢于让自己出丑	3
1. 为什么害怕当众说话	4
2. 相信上帝是公平的	6
3. 激起沟通的强烈欲望	7
4. 有备而来,有备无患	10
5. 不要背你的讲稿	12
6. 自己给自己打气	14
7. 寻找一切机会张开你的嘴	16
第2章 抓住你的听众	18
1. 记住别人的名字	19
2. 讲你自己的故事	21
3. 谈别人感兴趣的事	23
4. 摸透对方的心理	25
5. 不要吝啬你的“高帽子”	28
6. 时时让别人觉得自己很重要	30
7. 让你的语言能制造心理图像	32
8. 拿出你的真诚与热情	34

9. 不要总是你一个人唱独角戏	36
-----------------------	----

第3章 学会倾听

40

1. 做一名忠实的听众	41
2. 让别人知道你在听	43
3. 运用“全身”去听	46
4. 学会听“无声之语”	48
5. 如何面对别人的抱怨	50
6. 克服自己的不良习惯	53

第4章 提问的艺术

56

1. 不会提问,你将会受到损失	57
2. 培养你的“问题意识”	59
3. 把握好“天时”与“地利”	61
4. 提问要一针见血击中要害	65
5. 让别人钻进你的“圈套”	67
6. 不要总是让别人回答“是”或“不是”	69
7. 如何进行难以开口的提问	72
8. 要事先调查,也要学会随机应变	76
9. 遇什么人说什么话	79

第5章 如何说服别人

82

1. 勿逞一时的口舌之能	83
2. 顾全别人的面子	86
3. 让别人觉得是他自己的选择	88
4. 让别人不断回答“是的,是的”	91
5. 让别人觉得自己是“高尚”的	94
6. 在询问中说服别人	96

7. 把对方厌烦的事与喜欢的事联系起来	99
8. 学会做一滴蜂蜜	102
第6章 到什么山上唱什么歌	106
1. 知道你在和谁说,及他们想要什么	107
2. 让别人明白你想让他做什么	109
3. 如何推销自己的主张	113
4. 说清楚自己的真实说法	116
5. 不要太“卖弄”你的专业术语	118
6. 不假思索说出来	121
第7章 有效沟通的技巧	125
1. 培养良好的态度	126
2. 做你自己	128
3. 包装你的声音	131
4. 把你的重点突出出来	134
5. 擦亮你的语言	137
第8章 最后的诀窍	141
1. 不要忽略你的衣着与姿态	142
2. 为你的演讲找一个好的“家”	145
3. 获得一个良好的开端	148
4. 画上一个圆满的句号	151

迅速有效的办事技巧

第1章 积极心态 从容应对	157
----------------------------	------------

1. 确立明确的目标·····	158
2. 笑对挫折,不屈不挠·····	162
3. 树立积极的心态·····	183
4. 摆脱忙碌的状态·····	186
5. 保持从容平和的心态·····	188
6. 减轻焦虑的四种技巧·····	190
7. 最有效的休息方式·····	191
8. 完成工作的八项要点·····	194
9. 缓解紧张的方法·····	195

第2章 活力充沛 效率倍增····· 199

1. 在感到疲倦之前休息·····	200
2. 学会在工作中放松自己·····	204
3. 养成良好的工作习惯·····	205
4. 防止产生烦闷的心绪·····	208
5. 使忧虑“到此为止”·····	214
6. 立即行动,活力四射·····	215
7. 日常生活新法则·····	219

第3章 广结善缘 大有帮助····· 222

1. 最有效力的攻心术——微笑·····	223
2. 关键的前七秒·····	225
3. 牢记他人的名字·····	227
4. 如何获得合作·····	234
5. 迎合别人的兴趣·····	240
6. 真诚地赞扬、欣赏别人·····	245
7. 对别人真心感兴趣·····	257

第4章 擅于辞令 事半功倍	267
1. 增长口才的捷径.....	268
2. 寒暄的功能和神效.....	272
3. 如何请求别人帮忙.....	273
4. 讨债的语言大有讲究.....	274
 第5章 借助朋友 扩大能力	276
1. 朋友是个人社会位置的相对坐标.....	277
2. 朋友包括哪些人.....	279
3. 朋友是一种可靠的资源.....	287
4. 朋友是成功的关键因素之一.....	289
5. 朋友交往的三条黄金准则.....	295
6. 关注朋友之间的不同利益.....	301
7. 好朋友的标准.....	304
8. 学会做人情.....	306
 第6章 成功秘笈 简单易行	312
1. 扩大目标,做好两手准备	313
2. 坚持成功者的态度.....	314
3. 培养成功者的行为模式.....	317
4. 严于律己,自我锤炼	321
5. 养成好习惯,惯性制胜	322
6. 随时反思,用思想控制情感	323
7. 优化生存环境.....	325
8. 使别人看重自己的诀窍.....	326
9. 务必规定办事期限,掌握好时间	327
10. 精神奕奕,永不轻言放弃.....	329

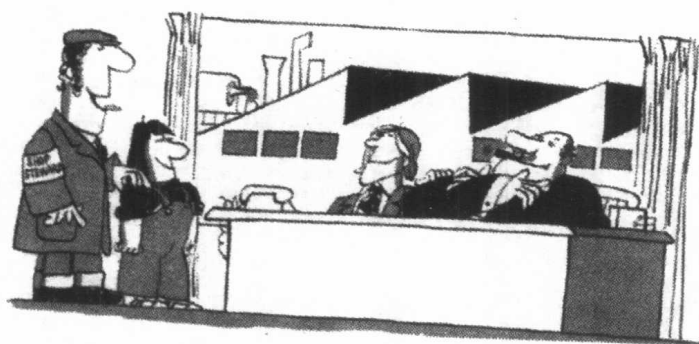
快速有效的演讲技巧

第1章 演讲造就你的人生	335
1. 借别人的经验鼓起勇气.....	336
2. 你害怕当众说话并不是个特例.....	338
3. 让头脑经常接受文学的洗礼.....	340
4. 充分准备才能赢得精彩.....	342
5. 不放过每一次练习的机会.....	345
6. 掌握听众的心理.....	346
7. 增进记忆力的自然法则.....	348
8. 演讲题目的选择.....	351
9. 不要逐字背诵演讲稿.....	353
10. 让语言流畅起来	354
11. 要有演讲的思维	356
 第2章 演讲者的台风和个性	359
1. 表现热烈,才会赢得热烈	360
2. 讲述你自己的故事.....	362
3. 不可忽视的衣着的影响力.....	364
4. 注意演讲地点的环境.....	366
5. 保持良好的姿态.....	368
6. 亮出你独有的人格魅力.....	370
7. 给听众真诚的赞赏.....	373
8. 与听众打成一片.....	375
9. 保持谦虚的态度.....	377
10. 做好你自己	379

第3章 有效说话的艺术	382
1. 用“眼睛”说话.....	383
2. 微笑让你受欢迎.....	385
3. 让声音富有弹性.....	387
4. 恰如其分的手势.....	389
5. 演讲的修辞术.....	391
6. 演讲的攻心术.....	394
7. 穿插的技巧.....	396
8. 幽默让人轻松.....	399
9. 技巧的应变力.....	402
10. 风暴演讲法	404
11. 使演讲富于人情味	406
12. 使演讲生动真实	408
13. 用听众熟悉的东西打比喻	412
14. 营造鲜明的景象	414
15. “卡壳”怎么办	416
16. 简短有力的口语	419
 第4章 较长演讲的策略	422
1. 快速抓住听众的兴趣.....	423
2. 别引起于己不利的注意.....	426
3. 敲实你主要观点的可信度.....	429
4. 战略性的结尾.....	431
5. 让视觉辅助你.....	435
6. 使你的演讲稿别出新意.....	437
7. 演讲的控场术.....	439
8. 把握好演讲的节奏.....	441
9. 如何应付临场意外.....	443

第5章 即席演讲的技巧.....	446
1. 练习即席演讲.....	447
2. 做好即席演讲的心理准备.....	449
3. 以友好的方式开始.....	451
4. 立即举出一个例子.....	453
5. 信手拈来的即兴类比.....	455
6. 让你的即席演讲新颖别致.....	457
7. 让听众行动起来.....	459
第6章 特殊演讲的挑战.....	462
1. 致辞.....	463
2. 介绍辞.....	465
3. 论辩演讲.....	467
4. 外交辞令.....	470
5. 竞职演讲.....	472
6. 事迹演讲.....	475

有效沟通的基本技巧



第 1 章

敢于让自己出丑



上帝对每一个人都是公平的

1. 为什么害怕当众说话

●极少有人天生就具有在众人面前滔滔不绝地说的能力，大部分人都会在当众说话时感到恐惧与害怕。

▲如果你在当众讲话时，注意到自己脉搏加快，呼吸也急促起来，你一定要告诉自己这是很自然的，这是人的一种生理反映。

■当众说话并不可怕，这只不过是你还不习惯于当众说话。

“当人们要求我站起来讲话时，我就会感到非常紧张、不自在，心里害怕极了，脑子里简直像一锅粥，我不知道自己该说些什么，也不知道该如何去思考，那一刻，我惟一想做的就是希望有个地缝让我躲起来……”

这几乎是每个人都曾有过的感受与经历。你可以询问一下你周围的同学、同事或朋友，他们会告诉你，他们也曾有过这样的体验，即使是那些在你看来，总是能够口若悬河、从容不迫的人，也不例外。

爱德华·威格恩是一名杰出的演说家和著名的心理学家，而他在中学时，也十分恐惧上台演讲，害怕在很多人面前说话。

他曾经记述过他的一次演讲，在那次演讲中他只讲了一句开场白“亚当与杰弗逊已经过世”，就紧张得不知道该说什么好了，他精心准备的演讲词竟不翼而飞。他只好一次又一次地重复这一句开场词，结果引起了轰堂大笑。

极少有人天生就具有在众人面前滔滔不绝地说的能力，大部分人都会在当众说话时感到恐惧与害怕。如果你也如同爱德华·威格恩一样有过失败的记录，你不用担心，这不过是因为你不习惯于当众说话。

每一个人起初的交往圈子都是很狭小的。我们只需要与父母、兄弟姐妹,到后来可能需要与同学朋友进行沟通与交往,并且那种沟通与交往常常是在两个人之间或几个人之间。这就养成了我们在小圈子里面说话沟通的习惯。

而随着年龄的增长,以及学习工作的需要,你就会常常遇到在群众面前讲话的场合,这时你就会感到不习惯,就会紧张害怕。这是很正常的。

如果你在当众讲话时,注意到自己脉搏加快,呼吸也急促起来,你一定要告诉自己这是很自然的,这是人的一种生理反映。况且,轻微的紧张与恐惧常常也可以更好地激发起你思维的活力,从而使你能够变得更加思维活跃,更加口齿伶俐。

而一旦你取得过一次小小的成功之后,你心中的恐惧与紧张就会慢慢地消除,以后就可慢慢养成在公众面前说话的习惯。这样,你就会不再为在公众面前说话而害怕痛苦;相反,在公众面前展示你的风姿,就会成为你的一种享受。

爱德华·威格恩就是这样做的。他在一次关于健全币制问题的演说中,刚开始,他想到了自己曾经失败的经历,这使他更加紧张,他几乎都要窒息了。但是他勉强支撑着自己,当他演讲完绪论部分时,这小小的成功增加了他的勇气,从而使这次演说取得了重大的成功。

在此之后,他便以自己的这次成功的经验做后盾,不断地去习惯当众说话,当众演说,最后,他成了一位著名的演说家。

可见,当众说话并不可怕,这只不过是你还习惯于当众说话。只要你能够去正确认识自己的紧张心理,认识到这是很自然、很正常的,然后,再去取得成功的经验,并以此来激励自己,给自己勇气,你就一定能够消除内心的恐惧,从而在公众场合游刃有余。

2. 相信上帝是公平的

●其实上帝对每个人都是公平的,每个人都有别人无法相比的优点。

▲千万不要因为自己身上的一点点不足就否定自己,就不相信自己,就产生自卑的心理,从而把自己封闭起来,不敢去和别人交往,去和别人沟通。

■敞开你的心扉,展示出你的美丽,你也是一个上帝恩宠的孩子!

演说家们的慷慨激昂,畅谈自如;电视主持人的妙语连珠,风趣幽默;身边一些同学、同事或朋友的如鱼得水,游刃有余……

这一些也许都是你羡慕的,也许你还曾嫉妒过他们,认为是上帝对他们的恩赐,是上帝赐予了他们这种沟通演说的能力,而你自己是上帝的弃儿。

其实并非如此,上帝对每一个人都是公平的,只要你去挖掘。上帝也许关闭了你的一扇门,但他一定会为你打开一扇窗子的。

在我们的周围一定不乏这样一些人,他们因为自己的某些缺陷或缺点(其实这不过是在他们看来),就陷入了自卑的泥潭之中。他们不敢敞开自己的心扉,并给自己戴上了枷锁,害怕与别人交往,害怕与别人沟通,他们把自己关在自己的狭小的世界里,压抑着自己,折磨着自己。时间长了他们会更加自卑,甚至走向自闭、孤僻,导致心理疾病,严重影响了他们的学习工作与生活。有的人还会怨天尤人,怨恨上帝不公平,从而破罐子破摔,不再求上进,不再去努力,就这样毁了自己。

其实上帝对每个人都是公平的,每个人都有别人无法相比的优点。也许你长得不够漂亮,但是你却很聪明;也许你不是特别聪