

闪耀独一无二的你

好莱坞教练的TED表达课

庞杰斯 刘瑄庭◎著
(Jess Ponce) (Emily Liu)

洪慧芳◎译



跨界时代的个人风采养成指南

6个表达方式的微妙提升
12项直击人心的沟通原则

让人喜欢还不够，你需要令人无法抗拒



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

闪耀独一无二的你

好莱坞教练的TED表达课

庞杰斯
(Jess Ponce)

刘瑄庭◎著
(Emily Liu)

洪慧芳◎译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

闪耀独一无二的你 / (美) 庞杰斯, 刘瑄庭著; 洪慧芳译.
—北京: 北京联合出版公司, 2018. 10

ISBN 978-7-5596-2413-0

I. ①闪… II. ①庞… ②刘… ③洪… III. 成功心理—
通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 171611 号

版权局著作权合同: 图字 01-2018-4360

本书由天下杂志股份有限公司正式授权

闪耀独一无二的你

作者: 庞杰斯 刘瑄庭 / 著 洪慧芳 / 译

选题策划: 北京时代光华图书有限公司

责任编辑: 牛炜征

特约编辑: 李淼淼

封面设计: 新书艺文化

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京晨旭印刷厂印刷 新华书店经销

字数 94 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 6.25 印张

2018 年 10 月第 1 版 2018 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-2413-0

定价: 45.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。

电话: 010-82894445

作

者

序

你叫什么名字

“你叫什么名字？”这个问题看似简单，却塑造了我的一生。

想象一个胖嘟嘟、卷发、有着天真大眼睛的7岁男孩，穿着教会学校的校服，下课时间独自在游乐场玩耍。我就是那个男孩。

我天生比较腼腆、害羞，但又很爱唱歌、表演，我知道自己跟同龄的其他小孩不一样，但我不在乎。我总是可以幻想各种奇幻的情节，可以找到有趣的玩法。放学后，格雷丝奶奶会微笑地看着

我，说我的表演让她一整天都开心，甚至连之前身体不舒服的感觉都消失了。她说：“小乖，有一天你会带给很多人欢笑，你注定要成为那样的人。”

某个晴朗的南加州午后，我走向游乐场另一端的洗手间，一群八年级的女生把我叫过去。在我这个小一学生的眼中，她们大我好多，我走向她们时，心里很紧张，因为我走进了大孩子的地盘，但是一想到她们好像想认识我，我又觉得有点兴奋。

其中一个女生问我：“你叫什么名字？”我回答：“杰斯。”女生们都大笑起来，我觉得很奇怪，但是能跟大孩子在一起，还是让我很开心。接着，另一个女孩又问了一次：“你叫什么名字？”我再次回答：“杰斯。”这次她们笑得更大声了。然后，又一个女孩问了我最后一次：“你叫什么名字？”我在惊恐中听到有人回答：“我叫杰——斯——斯。”她们都指着，捧腹大笑。我突然意识到她们是在取笑我，把我当成笑话，当下我才发现，我讲话有点大舌头。

我觉得很丢脸，也很伤心，觉得自己被耍了、被欺负了。

她们是大孩子，应该关照我这样的小朋友，保护我们、安慰

我们才对。毕竟这里是天主教学校啊！她们为什么要那样对我？

我强忍着泪水离开，那时我才发现自己的弱点，我说话的方式成为别人攻击我的理由。其他孩子嘲笑我别的事情，我都觉得无所谓，走路的姿势也好，动作也好，反正我已经习惯了。但是取笑我说话的方式，就像夺走我呼吸的空气一样，我觉得很丢脸，直到今天，那种不安全感还是一直跟随着我。

7岁的我，站在人生的十字路口，当时我下定决心，一定要克服这个弱点。从那天起，我会尽量避开发“斯”音的字，这意味着什么？也就是说，以后我在讲话时必须发挥创意，灵活地运用语言，让自己不再沦为笑柄。

那个决定让我踏上了现在的职业生涯——帮助其他人找到适合自己的语言，能够自信地表达自我，这就是我步入美国沟通传媒领域的缘起。

◎ 从好莱坞出发 ◎

我从小就热爱沟通，我们说什么话、用什么方式说，都

让我深深着迷。我在表达概念、想法及真实的自我时不停地发挥创意，这种好奇心促使我走上靠灵活的表达技巧谋生的职业生涯：媒体业。我在南加州长大，不用去其他地方寻找，这里离全球媒体的中心并不远。

我的第一份工作是在洛杉矶的地方电视台担任晨间新闻的制作助理。节目是典型的好莱坞风格，完全不像一般的新闻。除了预定的采访，常有其他人临时进棚客串，例如电影明星、电视演员、音乐家等。他们可能是来播报气象的，或者是参与部分节目的录制的。想象一下，听创作歌手小理查德（Little Richard）、演员莎莎·嘉宝（Zsa Zsa Gabor）这样的好莱坞明星在电视上说周三下午风很大是什么感觉。当时我才 23 岁，可塑性正强。可以想象，我亲眼目睹美国前总统卡特的迷人风采时，有多兴奋。从职业生涯一开始，我就有幸目睹诸多名人和公众人物在媒体上的举手投足与风范。

结束在洛杉矶晨间新闻的工作以后，我又参与制作了无数谈话节目及娱乐新闻杂志，有幸认识不少优秀的制作人、专家和名人，并与他们共事。我负责制作名人和专家的访谈节目，后来也开始自己做访谈。随着经验累积，宣传公司开

始找我指导名人，帮助他们为出席记者会、访谈、公开场合做准备。

制作人和访谈者的工作经验让我看到那些台前光鲜亮丽形象的背后。我很快就度过了偶像崇拜期（虽然偶尔还是会忍不住入迷），一头钻进我热爱的工作：分析人们如何谈论自己，以及谈论的时机，我称之为“解构自我宣传的信息”。许多名人和媒体人物都非常擅长这件事。我指导的对象愈来愈多，有电视节目主持人、专家，也有高层管理者。我设计出一套方法和工具——“A元素”（the A factor），我将在后面的章节中深入解析。A元素的目的是把专业媒体训练技巧从好莱坞推广出去。

2009年，我开始接受专业教练的培训，加入国际教练指导学校，在那里认识了刘瑄庭（Emily Liu），她在各方面都和我一拍即合。我还记得在聚会上认识她时，我心里的想法：“这位精力旺盛、聪慧过人的亚洲女生真妙！”

毕业后我们一直保持联系。2010年，我和多年的好友兼同事艾多拉（Adora）合开了一家媒体和沟通顾问、教练和个人品牌开发公司 Media2×3。我们一起探讨设计了应对媒体与

如何沟通的诀窍和建议。在专业成长方面，艾多拉一直是我的贵人，我为她工作多年，她鼓励我去进修教练课程。事实上，我认识刘瑄庭的那次聚会，艾多拉也在场，她也对刘瑄庭留有深刻的印象。

过去几年，刘瑄庭看着我们的事业进步和公司成长，她也逐渐熟悉我的演讲、媒体和沟通教练课程。2014年，她邀我一起为渥威集团（Awesome Group）开设沟通课程，获得了强烈的反响，促使我写下书中的内容。偶然的一次机会，我们都去了科罗拉多州参加国际教练的聚会，没想到那次不期而遇让我们在好莱坞和亚洲之间搭起了一座美好的桥梁。

我的经验和观点来自20年来在娱乐圈打拼的经历，其间我有幸和许多杰出的人物共事，包括奥普拉（Oprah Winfrey）、比利·克里斯托（Billy Crystal）、乌比·戈德堡（Whoopi Goldberg）、茱莉亚·罗伯茨（Julia Roberts）、卡洛尔·伯纳特（Carol Burnett）、贝蒂·怀特（Betty White）、希拉里·克林顿（Hillary Clinton）、丽塔·莫雷诺（Rita Moreno）、罗宾·威廉斯（Robin Williams）等名人。

无论是简短的会面、亲自访谈，还是教练指导课程，我

都从这些名人身上学到了明星特质和沟通的诀窍。有幸认识他们，有过短暂的交流，让我的沟通技巧不断精进。

我把这些经验加以调整设计，帮助个人、专业人士和企业，教他们运用好莱坞技巧宣传自己、建立品牌。我学到的都不是学校教的内容，而是贴近名人、耳濡目染的心得。他们都是了不起的老师，和善、认真、激励人心。多年来他们的言传身教令我相当敬佩，我和这些媒体人物、娱乐圈高层、各领域专家的互动及共事经验，就是这整套教练方法的基础。

庞杰斯 Jess Ponce

作

者

序

难忘的说话课

2013年年初，我站上新加坡的地标金沙酒店会议厅的舞台，我停了几秒钟，静待坐在东南亚最大的会议厅里的近两千位听众安静下来。我准备在接下来的一小时里，为跨国企业客户的亚太区同仁，用英文进行演说。毫无疑问，要掌握这个犹如演讲会的大场面，吸引听众专注聆听，我必须展现我的风采和内涵，让大家觉得花这一个小时是有收获的，也要让在场的所有高层经理人客户觉得这项投资物超所值；更重要的是，当我

知道我是第一位在金沙会议厅演说的华人女性之后，一种任重道远的使命感油然而生。

演说开始时，打在舞台上的超亮灯光瞬间全部开启，近两千人如雷贯耳的掌声随即响起，有一瞬间，我的脑中一片空白，心底有个小小的声音说：“I have come a long way.”（我已经努力了很久，走了很长一段路。）我的意识突然飘回到8岁时，那场难忘的说话课，那时我也是脑中一片空白。

8岁的时候，学校里有一堂“说话课”，是唯一一堂老师不用说话，由学生说话的课程。在填鸭式的传统教育框架下，学校只重视学科表现，所以老师对这堂“说话课”没有任何的说明、示范、准备或鼓励，只是通知小朋友：“明天有说话课，每个人要说一则故事或笑话。”我当下觉得那真是最恐怖的一堂课。

我是家中的长女，没有哥哥姐姐可以和我分享经验，父母是在国共内战时期出生的，因为战乱而无法接受完整的教育，终日为生活奔波，对我的课业也抱持着放牛吃草的态度。我知道他们对说话课的实际帮助也有限，所以只好从少得可怜的资源中找到一则笑话，勉强背下来，为第二天的说话课

做准备。

“刘瑄庭！”老师叫到我名字的时候，我的耳朵只听到像鼓声一样的猛烈心跳，我呼吸急促，不知不觉地我就站在了讲台上，看着台下的同学们，脑袋顿时一片空白。

几秒钟过去后，我回过神来，支支吾吾地讲了前一天准备的笑话，讲完后，台下鸦雀无声。对于讲笑话的人来说，最糟糕的结局莫过于此。我望向老师，试图得到老师的认同，结果他只回以冷漠的眼神，面无表情地喊出下一位小朋友的名字。想象一下，一个脸色发白、双脚发抖、气若游丝、结结巴巴地“背”出笑话的小女孩，怎么可能会让大家觉得笑话好笑？我下台时，可以感觉到因为羞愧而涨红发烫的脸，心里只想着：“我就是个笑话！我说的笑话一点也不好笑！”后来，我这堂说话课只拿到七十几分，远低于其他学科成绩。

“我的沟通表达能力很差”“我不会说话”是当时我对自己的认知，加上事后没有任何人帮助我检讨、学习，我背负着自己贴的标签继续上学，课堂中从不举手发言，知道答案也不敢回答，很少主动和同学讲话，这种消极的态度深深地影响了我对学校、课业和社交的兴趣，让我惨淡地度过了

我的童年。当杰斯听到我分享的这段童年经历时，他根本不敢相信我曾经是这样的小女孩——与他认识的我完全相反。

我大学时就读于辅仁大学大众传播系，很多传媒界的名嘴都是系里的校友。毕业后我加入知名国际广告公司李奥贝纳，学的、做的都和沟通有关。此时的沟通，不再是成绩单上的数字，而是可以转换成客户的销售成果、公司业绩和投资回报的数字，更见真章。在公司提供的培训课程外，我努力自学，每天工作时都不断地和团队、客户沟通，面对各种产品和服务领域，我要不断地“卖出”自己的点子，甚至会给人伶牙俐齿、反应很快的印象，但我自己却总觉得少了什么。

直到我参与了渥威集团的个人领导力发展课程，才发现原来所有的“how to”“教导”“如何做”课程，所谓的步骤方法、技巧，都是“外功”。如果没有认识到自己扎实的“内力”，外功很容易被瓦解。厘清自己的内在功力，包括对自己有清楚的觉察、认知，能真正了解并接受自己所有的好消息和坏消息，从而发现、发展、练习、突破和发挥自己的特质，由内而外地知道自己是谁，更能展现独一无二的自己，发挥影响力，让世界知道你是谁。唯有以深厚的“内力”为根基，

“外功”才能发挥得淋漓尽致。

当我在美国的教练培训课程上遇到杰斯时，他的专业和特质马上吸引了我。他告诉我，他很羡慕我能到不同的国家提供顾问咨询服务和教练指导，我很确定地告诉他：“你有一天也会跨洋到亚洲来！”能够这么确定，是因为我那时就知道，我一定要邀请他到亚洲来，分享他在全世界最严苛的传播圈——好莱坞——训练出来的专长。

杰斯的理念和价值观与我不谋而合，他也坚信唯有由内而外发挥个人特质，才能充分表达自己，才是有效沟通的基础。他在过去 20 多年的专业磨炼中，也逐渐发展出自己的沟通工具。

我亲眼目睹过很多次杰斯一语中的的精准指导，其中令我印象非常深刻的一次是：“其实你时时刻刻都在镁光灯之下，不论你是否有察觉。”这真是很好的提醒，不论是在公司会议、日常的学习分享、对客户提案时，还是谈判、约会、家庭聚会、朋友聚餐时，甚至是要拜托交通警察网开一面、别开罚单时，我们都身处无形的镁光灯之下。

2014年,我力邀杰斯和我共同设计“闪耀魅力沟通工作坊”和“领导风范沟通工作坊”,将杰斯的专业经验运用有效的架构和体验式的学习方法,深化学员的学习效果,让每个人都能找到自己独一无二的特质,从真我出发,充分表达清晰的、有自信的、有独特魅力的自我,展现真正独一无二的自己。

我对沟通这个主题有热情,是因为我相信有不少人曾有过类似我在8岁时那堂说话课上的惨痛经历,但那些负面的体验和结果是可以改变的!只要你愿意,只要你相信,只要你有好的指引,只要你愿意下功夫练习,有一天你也可以站在面向全世界的舞台,更重要的是在你自己的人生舞台,在你觉得重要的镁光灯下,闪耀独一无二的你!

刘瑄庭 Emily Liu

东西方碰撞出火花

你可以像明星一样绽放光芒，一切都取决于你自己。

我和刘瑄庭为这本书设定了一个简单但威力巨大的目标：帮你发掘明星特质。我们要帮你在个人生活与职业生涯中像明星那样展露锋芒。

踏入职场以来，我们两人有幸学习与体验有效沟通影响、开发与转变人生的威力。即使我们各自在不同的领域发展（我在娱乐、媒体与传媒圈，刘瑄庭在亚洲企业界的领导力培训与绩效指