

30分钟 魅力公关手册

[德] 伯恩哈德·维尔特等◎著 陈思敏 张小燕◎译

30分钟认清自己 30 Minuten für bessere Selbsterkenntnis 30分钟提升个人魅力 30 Minuten für mehr Charisma & Charm
30分钟读懂肢体语言 30 Minuten Körpersprache verstehen 30分钟看穿他人 30 Minuten für bessere Menschenkenntnis
30分钟学会动机分析 30 Minuten für mehr Work-Life-Balancedurch die 16 Lebensmotive

30 Minuten für
mehr
Charisma & Charme

德国职场专家倾力打造，企业员工培训必读
学会一项技能，只需30分钟

南海出版公司

30分钟 魅力公关手册

[德] 伯恩哈德·维尔特等◎著 陈思敏 张小燕◎译

30 Minuten für
mehr
Charisma & Charme



南海出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

30分钟魅力公关手册 / [德] 维尔特等著; 陈思敏,
张小燕译. — 海口: 南海出版公司, 2012. 4
ISBN 978-7-5442-5787-9

I. ① 3… II. ① 维… ② 陈… ③ 张… III. ① 企业管
理—公共关系学—研究 IV. ① F 270

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 020470 号

著作权合同登记号 图字: 30-2011-070

Published in its Original Edition with the title

30 Minuten für bessere Selbsterkenntnis

30 Minuten für mehr Charisma & Charme

30 Minuten Körpersprache verstehen

30 Minuten für bessere Menschenkenntnis

30 Minuten für mehr Work-Life-Balance durch die 16 Lebensmotive

by GABAL Verlag

Copyright © GABAL Verlag

This edition arranged by Himmer Winco

© for the Chinese edition: Beijing Reader's Cultural & Arts Co., Ltd.

本书中文简体字版由北京  文化传媒有限公司独家授权, 全书文、图局部或全部,
未经同意不得转载或翻印。

30分钟魅力公关手册

[德] 伯恩哈德·维尔特等 著

陈思敏 张小燕 译

出 版 南海出版公司 (0898) 66568511
海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206
出 品 北京读书人文化艺术有限公司 www.readers.com.cn
发 行 新经典文化有限公司
电话 (010) 68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 聂 敏
特邀编辑 宋丽琴
封面设计 水玉银文化
内文制作 邵海波
印 刷 三河市同力印刷装订厂

开 本 890 毫米 × 1280 毫米 1 / 32
印 张 11.25
字 数 226 千
版 次 2012 年 5 月第 1 版
印 次 2012 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-5787-9
定 价 38.00 元

版权所有, 未经书名许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

目 录

第一部分 30分钟认清自己

〔德〕伯恩哈德·维尔特

第一章 认识自我的好处和技巧 3

第二章 自我价值观和自信 23

第三章 内心平衡 33

第四章 价值镜面中的自己 43

第五章 自我认知 55

第二部分 30分钟提升个人魅力

〔德〕阿德勒·兰道尔

第一章 第一印象的魔力 75

第二章 身体、灵魂和精神的统一 85

第三章 非语言交流的秘密 99

第四章 专业的讲话 115

第五章 舞台是属于你的 129

第三部分 30分钟读懂肢体语言

〔德〕莫妮卡·马切尼克

- 第一章 身体和精神的相互作用 143
- 第二章 身体姿势——你的名片 161
- 第三章 手势——你的手部动作泄漏了什么 177
- 第四章 表情——内心的镜子 193
- 第五章 文化差异在肢体语言中的表现 207

第四部分 30分钟看穿他人

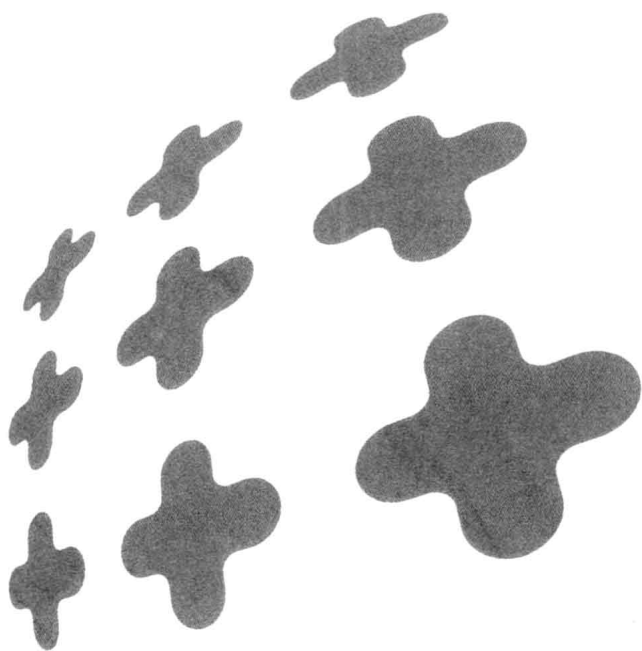
〔德〕伯恩哈德·维尔特

- 第一章 识人之明的重要意义 221
- 第二章 行为模式 229
- 第三章 感知和行动 243
- 第四章 气质和体质 261
- 第五章 字体笔迹 287

第五部分 30分钟学会动机分析

〔德〕马库斯·布兰德 弗克劳·伊昂

- 第一章 如何达到工作与生活的平衡 297
- 第二章 生活动机是什么 303
- 第三章 史蒂芬·赖斯的16种生活动机 319
- 第四章 探究自我与生活动机 337
- 第五章 探究他人与生活动机 345



第一部分

30 分钟认清 自己

〔德〕伯恩哈德·维尔特

第一章

认识自我的好处和技巧

只有正确地认识自我，才能为自己的人生选择一条正确的道路；只有正确地认识自我，才能做自己人生的主人。

你了解自己周围的人吗

哪些人经常出现在你的日常生活中？你平时都用哪些标准来衡量他人？你看待身边的人是客观公正的还是受自己的主观意识支配的？

没有人愿意被关在“抽屉”（意同“门缝里看人”）里，相信你也是如此。但现实中我们却经常对别人做出这样的行为，尽管我们知道这样的行为对他人而言并不公平。不过，有时出于看清某人的需求，用这种“抽屉”方式又是很有必要的。不过在“抽屉”里看人以后，我们最好不要将“抽屉”关得太死，唯有这样才能在合适的时机、在更为广阔的空间更全面地看待曾经的“抽屉里的人”。

衡量他人的标准

判断一个人最主要的因素是他留给我们的第一印象，通常在初次见面的那几秒钟第一印象就定下了，我们会明确地知道自己是否喜欢这个人。第一印象的生成总是非常直观的，而且对以后人们之间的交往影响也非常大。不过凡事总有例外，如果有人给你留下的第一印象并不是太好，但是由于后来交往密切你们成为了朋友，随着时间的流逝你对他有了新的认识，他给你留下的印象也将随之改变。

如何观察他人

我们有视觉、听觉、嗅觉、触觉及味觉，而这些感觉都可以帮助我们去观察他人。你不这样认为吗？

- 视觉和听觉——毋庸置疑，看、听是最基础、最直观的。
- 嗅觉？也是可以的。
- 触觉？不过现实中并不是所有的人都会与你如此近距离地接触。
- 味觉？你可以将这招用在你的伴侣或是年幼的孩子身上。

现实生活中，通常我们只需要借助视觉和听觉就能在心中确定那些与我们经常联系的人的形象了。至于那些与我们很亲密的人，我们还可以借助其他的感官系统。

认识自己

具备知人善任的能力的前提是正确地认识自己。人的一生中，需要打交道最多的其实是自己。认识自己的过程是一件相当有趣的事情，最终成功地认识了自己也是一个了不起的成就。因为随着时间不停地改变，自我认识也必须随时更新并且永不停止，这真算得上是一个耗费巨大的工程了。



小结

一生之中，每个人都不可避免地要和自己打交道，因此我们需要更准确、更深入地认识自己。

我究竟是谁

小孩子第一次用第一人称说话的时候，通常会问：“我是谁？”这其实是他们自我意识的首次萌发。

对自己感到好奇

小孩子第一次问“我是谁”的对象通常都是自己的父母，我们一般会得到类似于下面的这种答案：“你是托马斯·麦斯特，是我们的孩子。”小孩子对这种答案非常满意。因为问这个问题的時候，如果小孩子感觉到自己是受父母喜爱的，那么他们心中的自我形象通常都会更积极乐观一些。

几年以后，小孩子长大了，他们会站在一面大镜子前看着自己的长相说道：“这也是我。”或许他们还会发现自己长得像自己的爸爸或是爷爷，会觉得自己长得非常英俊或是不太好看。这其实是他们尝试认识自己的第二个阶段。

青春期是人生中的重要分水岭

托马斯已经十几岁了，进入了青春期。这段时间“我是谁”这个问题又开始困扰他了，并且出现得越来越频繁，托马斯想要知道答案的心情也越来越急迫。这时，这个问题的答案已不是一两句话就能解决的事了，更别指望他朝镜子前一站就能停止疑问。

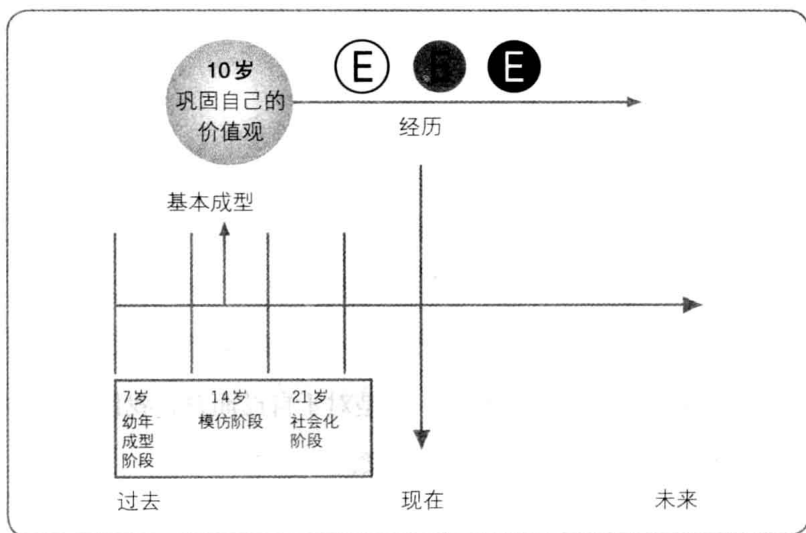
托马斯开始漫无目的地寻找答案。青春期的少年，一方面想

要享受自己的所有权利；另一方面体内的叛逆因子不断冒出，促使他们做出叛逆的行为。正因为内心的冲突不断增多，此时的青少年的外在行为也会前后矛盾。由于自身的矛盾行为，他们在这段时期会得到其他人对自己行为不满的评价。

一个人的自我形象就形成于这个阶段。当然，此阶段的青少年也很容易走上不好的发展道路。即使过了很多年，这一时期的经历还会影响到个人的行为和感觉，但我们往往并没有意识到这一点。

人的一生都在不停地认识自我。不过，不同的阶段对于自我认知的影响是不同的。下面是几个较为重要的阶段：

- 幼年成型阶段（7岁以前）。
- 模仿阶段（14岁以前）。
- 青春期和寻找伴侣时的社会化阶段（21岁以前）。



成长等于变得智慧吗

对于成长中的青少年而言，青春期是一次人生再定位的机会。紧随青春期之后，我们需要选择职业和伴侣。平日的生活被各种琐事所充斥，各自独立的人生在猝不及防的时候正式开始了。偶然的一次机会，我们的生活偏离了正常的轨道，比如遇到了前所未有的危机，于是我们不得不再一次去正视自己的能力。这其实也是个人进行自我认知的机会。

生活使得我们主动去认识自身以外的客观环境。但是唯有在我们能够正确地区分主观和客观、已认知的和可以认知的事物以后，才算真正具备了认知能力。作为人，我们是主体，外界的客观事物可以通过主观世界反映出来。

不过这和认知自我有什么关系呢？人是主体，但同时人的主观意识又需要把它当做客体来认识。具备正常的认知能力的人会知道，我们自身和周边的环境是两种完全不同但又息息相关的事物。



小结

想要认识自我的愿望最早产生于自我意识萌发阶段。自身以外的其他人，我们可以借助自己的感官来感知，然后大脑会对相关的信息进行整理和存储，最终我们会认识某人，脑海中有了解于他的印象。但是对于自己而言，我们却需要借助外界的其他手段来辛苦探索。

感知方法

如何感知我们周边的环境和自我呢？首先还是要用到前面已经提到过的手段，即我们的感官系统。

感官	获取感觉印象	感知
眼睛	看	视觉
耳朵	听	听觉
鼻子	闻	嗅觉
舌头	尝	味觉
皮肤	碰触、感觉	触觉

对于一个正常人而言，在上述几种感官都正常工作的情况下，对于同样的事物我们的认知在原则上应该是相同的。但事实上，对于同样的事物不同的人总是会有不同的认知。那么这些认知上的差异是如何产生的呢？

我们周边的事物很多，如果硬是想要记住每一样事物，那么最终我们的大脑会陷入混乱。因为这项工作对于大脑来讲是一种苛求，它根本就不能同时处理那么多的信息。因此，对于外界事物的信息大脑会有选择地收录，它的选择标准受以下要素的影响：当事人的利益考量、当事人的价值衡量标准、当事人的知识

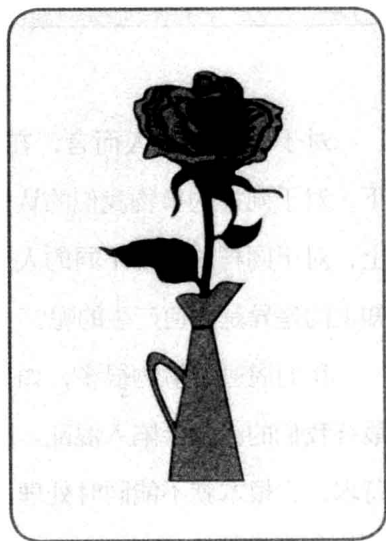
水平等。

眼睛使我们看得见，耳朵帮助我们倾听，鼻子让我们可以闻到东西的气味，舌头是尝味道的工具，指尖和皮肤使我们可以感觉，以上这些就是我们的感官系统。借助这些器官我们可以感知外界的事物，它们是我们具备感受能力的前提。人类的认知和思想总是起源于感官印象。

感知和思考

现在你坐在一张桌子旁，桌子上有一个花瓶，花瓶中插着一枝玫瑰花。依靠你的眼睛，你欣赏到了玫瑰花的美丽；手指去碰触花茎的时候，有被刺痛的感觉；房间空气中弥漫着玫瑰花的香味。随后，你走出了房间。

现在你看不到、摸不着玫瑰花了，也闻不到它散发出的香味了。但是你仍然知道，玫瑰花将房间装点得更加漂亮，房间的空气因为玫瑰花的香味而变得更加芬芳。你的脑海中已经存储了有关玫瑰花的信息。借助这种方式，你的知识阅历丰富了许多。尽管一朵普通的玫瑰花对你而言，可能并没有什么太大的实质用处。



加密的图像

被感知到的玫瑰花会在我们的脑海中生成图像，而大脑又会对这种图像进行加密处理。事实上，被我们的大脑加密处理过的图像远远不止玫瑰花：

- 联系的、孤立的；
- 黑白的、彩色的；
- 清晰的、模糊的；
- 近距离的、远距离的；
- 过大的、过小的、正常大小的；
- 动态的、静态的；
- 快速运动的、缓慢移动的；
- 全景图、剪切的图块；
- 非常吵闹、轻微的噪音。



小结

借助自身的感官我们不断地感知到周边的事物，这些事物最终在我们的脑海中形成一幅幅图像。由于每个人的大脑构造都不尽相同，所以即使是面对同样的事物，每个人也都会有自身独特的观点和看法。

我也是一幅图像吗

感觉源于大脑。

感觉究竟是什么

感觉是一种非常抽象但又真实存在的事物。有人说感觉是一种能量或是电磁波，能够影响到我们的情绪；感觉左右着我们对事物的正面或是负面看法；对我们的生活质量也有着很大的影响，而且这种影响还是长远持久的。

脑缘系统位于中脑与耳朵同高的位置，我们的感觉就产生于此。为了让大家知道感觉起源于哪里，下面有一张脑部构造的透视图，其中黑色部分就是感觉的起源位置。



脑缘系统在大脑中的位置

大脑的构造

我们的大脑由两个半球体（半脑）构成，这两个脑半球由胼胝体相连。其中左脑掌控着我们的逻辑和理性思考，因此经常出