

出秀高招

秀口 • 出彩 • 做秀 • 出招

四项基本素质训练

• 林可行 / 编著

现代社会没有精彩的表现
就没有前途和未来

“秀”可以给你创造机会
也可以帮你抓住机遇

也保证你能得到人们的关注
在最关键的时刻先拔头彩

ChuXui
GaoZhao

内蒙古文化出版社





出秀高招

秀口 ● 出彩 ● 做秀 ● 出招

四项基本素质训练

◎ 林可行/编著



2012 14

2012
115

内蒙古文化出版社

出秀高招

林可行 编著

出版发行 内蒙古文化出版社
(海拉尔市河东新春路08号)
印刷装订 天津市蓟县大唐印刷厂
责任编辑 毕其格图
装帧设计 康笑宇
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 12 字 数 220 千
2000年9月第 一 版
2000年10月第一次印刷
印 数 1 5000 册

ISBN 7-80506-941-7/Z·129

定价:20.00 元

目 录

第一章 流行时尚

一、最佳形象设计	(1)
〔形象设计基础〕.....	(6)
1. 浓妆淡抹总相宜	(6)
2. 男女都要性感	(9)
3. 一种风度赛过万种风情	(12)
二、最有绅士风度的人.....	(15)
〔三种动力〕	(17)
1. 身体资本	(17)
2. 气质源泉	(20)
3. 心灵力量	(23)
三、窈窕、玉润、优美.....	(25)
1. 美丽占先的原则	(26)
2. 魔鬼身材的咒语	(30)

目 录

3. 现代品位的红妆女人	(34)
4. 魅力永不凋零	(36)
四、现代品位	(39)
五、美丽的心思	(40)

第二章 行为技巧

一、“出镜”格调	(45)
1. “出镜”的关键	(46)
2. 金玉其外，魅力无穷	(48)
3. 完美“出镜”	(50)
4. 与成功同行	(52)
二、“做出”品位	(55)
1. 塑造一个真我	(56)
2. 成功孕育新的成功	(57)
三、“秀”你一回	(58)

目 录

四、社交高手..... (59)

1. 表达力的秘密 (60)

2. 敏感力的秘密 (64)

3. 控制力的秘密 (66)

4. 魅力形象 (67)

五、[出秀技巧]..... (69)

第三章 成功秘技

一、热爱生活..... (77)

二、“上镜”与“出彩”..... (77)

三、春风化雨..... (78)

四、智慧人格..... (79)

五、素质焦点..... (81)

1. 成功的学习 (81)

2. 全力第一步 (83)

目 录

六、健康人格方案····· (84)

1. 健康人格是成功的前提····· (85)

2. 自我认可原则····· (86)

3. 适应原则····· (87)

4. 平衡原则····· (89)

5. 智慧原则····· (90)

6. 创造性原则····· (91)

7. 团体原则····· (92)

七、成功社交三大法宝····· (94)

1. 真诚的法宝····· (94)

2. 信义的法宝····· (98)

3. 宽容的法宝····· (102)

第四章 为人处事艺术

一、“美妙”人生····· (105)

目 录

二、应变训练	(108)
1. “忍”中有方	(109)
2. 冷脑热心	(111)
3. 黄金准则	(114)
三、人情大法	(116)
1. 做足人情	(116)
2. 举重若轻	(118)
3. 你知我知	(119)
4. 人情不可轻用	(121)
5. 避免人情债	(123)
四、“方正”有术	(126)
1. 一点“恶人”术	(126)
2. 二点“好人”术	(128)
3. 防身术	(129)

目 录

第五章 一半是新的,一半是旧的

〔既要做新娘,又要做死人〕…………… (131)

一、天天努力做新人…………… (133)

二、你是谁…………… (134)

三、不嫌自己是旧人…………… (137)

四、新是旧的终点,旧是新的起点…………… (142)

五、寻找心灵之花…………… (145)

1. 真实的镜子…………… (146)

2. 看清自我的掌纹…………… (148)

3. 此岸与彼岸…………… (149)

第六章 爱之游戏

一、四项基本素质训练之一:积极的心态…………… (151)

1. 情绪吸尘器…………… (152)

目 录

2. 让上帝取代撒旦	(153)
3. 秘密的心愿能散发出灵光	(155)
二、四项基本素质训练之二:潜力	(157)
三、四项基本素质训练之三:坚持力	(163)
1. 永远成功的公式	(163)
2. 胜者与败者的思维	(164)
四、四项基本素质训练之四:创造力	(167)
1. 六种创造性思维的条件	(167)
2. 六种钻石品质	(170)

第七章 生活新概念

一、日常生活新法则	(173)
二、活法新境界	(181)
三、快乐新观念	(184)
四、给“活得累”开新药方	(186)

目 录

五、得失新理念 (188)

第八章 青春永驻歌

一、动感青春 (193)
二、青春三大敌人 (195)
三、青春活力与人生动力方程式 (198)
四、笑口常开 (203)
五、希望是青春之神 (205)
六、做人如修“神像” (209)

第九章 21 世纪成名手册

一、做人就要有名 (213)
二、名人制造术 (214)
 1. 名人制造家 (214)
 2. “名声发动机”与人造名人 (215)

目 录

3. 成名与商品化	(216)
三、“名声”面面观	(218)
1. 名人定义	(218)
2. 名声的诱惑:金钱、荣誉、美女	(220)
3. 一个成名故事的启示	(222)
4. 名人形象的标签作用	(224)
四、走向名声“金字塔”	(226)
1. 人生成名七大领域	(226)
2. 成名机会与名声利益的分类 ...	(229)
五、六种名人成名模式	(231)

第十章 教你 19 招

第一招:先拔头“彩”	(235)
第二招:有备无患	(236)
第三招:赢家的“算术”	(237)

目 录



第四招：失败者的“跛脚”	(239)
第五招：“简单”的胜利	(241)
第六招：生命的“投资”法	(242)
第七招：全力以赴	(243)
第八招：做一名“好色”之徒	(245)
第九招：自我操练的秘技	(246)
第十招：惯性法则	(247)
第十一招：与“超越”竞争	(249)
第十二招：自豪的魔力	(250)
第十三招：制造“不满意情节”	(252)
第十四招：反思绝招	(253)
第十五招：优化生存环境	(254)
第十六招：谁更重要	(255)
第十七招：规定期限	(257)
第十八招：管好时间胜过一切	(258)

目 录

第十九招：永不放弃 (259)

第十一章 “出秀”计划

一、“自以为是”走一回 (263)

二、“自我推荐”是个宝 (264)

三、迈出第一步：肯定自己 (265)

四、放飞自我想象 (266)

五、改进自我 (268)

六、善于表现自己 (268)

七、外表能说话 (269)

八、高价买卖 (271)

九、人活“精神头” (272)

十、伟大的建筑 (273)

十一、“格调”高雅 (274)

十二、个人魅力的妙用 (275)

目 录

十三、“出秀”要采取行动	(276)
十四、“循序渐进”的原则	(278)
十五、致力于完美	(280)
十六、最后的“赢家”	(281)

第十二章 社交通行证

一、孤独是可耻的	(283)
二、成功社交四大原则	(285)
三、制造最佳社交形象	(287)
四、知己知彼的社交胜术	(291)
五、“小悲剧”的诞生	(296)
六、走出社交“缺钙症”	(298)
七、社交两把“杀手锏”	(299)
八、社交中自我的楚河汉界	(302)
九、最后的晚会	(304)

目 录

第十三章 成功在手

一、最重要与不必要	(307)
二、策划师永远是自己	(312)
三、如何在此生中有所成就	(314)
四、二字真言	(316)
五、幸运儿与倒霉蛋	(318)
六、普通者成为“神”的关键	(322)
七、人生成功的诀窍	(326)
八、素质训练秘谈	(328)
九、并非专利	(333)
十、成功者的超越	(336)
十一、成败方程式	(340)
十二、生活感到愉快的旅程	(344)

第一章

流行时尚

一、最佳形象设计

毫无疑问。人生就是一个需要富有创意，而且要精心设计的“伟大作品。”这和伟大的艺术家设计的那些非凡的惊世骇俗的清新优美的热情奔放的作品一样，都要在生活中吸取营养，用心感受生活，热爱生活，并最朴实最真实地表现出来。人生这个“作品”需要吸收的营养，不仅需要读书学习，而且需要用心去感受，并且将这些感受体现在行为上。即使是在少年儿童时期，都能给人们一种腼腆的、充满活力的、温顺的或是诚实的形象¹。