第一章
培养自己的领袖气质

良好的气质是成功的前奏

你是一个成功的领导者吗？一个最为直观的鉴别方式就是看你是否拥有良好的气质——成功者气质、明星气质。当然也不排除这样一些人，他们在某一方面，比如事业上取得了极大成功，看起来却并没有什么气质，那这样也只能算作是一种片面的成功，而称不上一个真正的成功者。

真正的人生成功者尤其是成功的领导者首先要有良好的气质，这是一种视觉上的标识。但是有的人认识不到这一点，他们甚至会喋喋不休地说：“在我取得了所追求的事业成功之后，我就必然有了成功的形象！”但很遗憾，生活中的事并非都如此，你必须在取得你所期望的成功之前，塑造你成功的自我形象，培养你良好的气质。成功者的视觉标识，有两层意思：一方面，良好的气质做为这种视觉标识，是指它是成功者的前奏，一种征兆；另一层意思是指这种良好的气质是成功者的一

需要全本请访问 www.ertongbook.com

种标志。没有这种良好的气质，就算不上是一个真正的人生成功者。

怎样理解这种成功者的气质呢，拳王穆罕默德·阿里说：“我是最棒的!”成功者气质就是这样一种力量——一种“感觉很棒”的内在力量，也是一种“影响世俗”的外在力量。一旦你有了成功领导者的气质，你就被赋予了能量与活力，自然而然地由内而外散发出一种光辉。它释放了你，让你达到生命中的成功者的巅峰地位。不管你是去参加宴会，出席朋友婚礼或是出席某个会议，甚至面对摄像机你都能从容大度，侃侃而谈。

每一个人都具有成为成功者的潜力。美国好莱坞最成功的私人领导人之一肯克莱屋说得好：“明星是被塑造出来的，不是自然天生的。”无论是一个什么样的成功者，或是演员、体育明星或是大学者、大领导、乃至美国总统，其实他们的成功者气质，无不是来自于他们愿意努力经营自己的自觉意愿，以及让自己达到成功者特殊地位的坚毅决心而已。

你需要像迈克尔·乔丹一样要拥有飞空投篮的能力才能成为一个明星吗？或是你穿一件子弹型胸罩，在 MTV 影带中又唱又跳才能成为明星，成为一个成功者吗？错了，完全错了！一如对领袖魅力、人格特质以及处事能力等等的不同描述，无论你是一个成功的企业家，还是一位初中老师，或者仅仅是一家百货公司的售货员，“成功者气质”正是让你越过一些既定的标准而鹤立鸡群的某种特质。想像一下你所参加的宴会中有某个人就像磁铁一样，不管他站在哪里，身边总是吸引着一堆人围绕着他。再想像一下商业会议中的某个人，不管他的头衔是什么，总是不由得令人肃然起敬。想想看一些人，不管他在什么场合出现，总是能让大家放松心情，渴望结交认识他们，

并直觉地信赖他们，这就是成功者的气质——成功者的视觉标识。

获得成功者气质，获得这种成功者的视觉标识，没有省力的捷径，没有快速电梯。要想到达成功者气质那一层楼，你必须按部就班，在每一个楼层里停留学习必要的课程，才能更上一层楼。就像我们学习如何适当地穿着打扮，以及学习如何处理压力的情况一样，成功者气质也是可以通过学习而得到的。

做为领导者，首先，你必须先通过某些特定的方法塑造一个成功的自我形象。开始，你必须消除一切畏惧和自我怀疑。只要看穿其本质，畏惧是很容易战胜的。如果仔细研究一下，你就会发现它们总是既愚蠢又无形的。除了你的思想在作怪外，几乎什么也不存在。害怕失败可能是最常见的畏惧心理了。但是如果你拒绝接受失败，你就决不会失败。一旦这样的自我怀疑从头脑里被完全赶走，你就可以集中注意力干好更重要的事情。

其次，为了加强成功的自我形象所必要的自信心，你必须作好充分的心理准备，百分之百地相信自己是最好的。这样，面对一切情形，你都可以随时扫除可能产生的任何障碍，从而拥有一个成功的自我形象。有了这种心理准备，拥有成功的形象才有可能成功。充分地准备才能使你有理由拥有一个成功的形象。如果你准备不充分，那你就有可能酿下苦果，因为你不可能欺骗自己。

如果你满怀信心地走进一个人的办公室，其结果就大不相同了！只有那些准备不充分的人才会显得疑虑重重，慌慌张张，而那些运筹帷幄的人会永远信心十足。不仅他们自己相信这一点，他们周围的每一个人也能感觉到他充满信心，而且会对此作出积极的反应。“魅力无穷”、“思路敏捷”、“热情洋溢”

等常被用来称赞这种自信心。它们其实都是同一个意思：成功的自我形象。这种形象还有极强的感染力。

而那些从未有过成功的自我形象的人们会告诉你，他们从未有过好运气，他们没有适当的场合、正当的时间来表现自己，总之，他们倒霉透了。他们找这样的借口不足为奇，他们明白那些大明星们的天赋并不比他们强多少，但他们就是认识不到影响成功的无形因素——自我形象。

正如你所看到的，成功者气质的发展是一份内外兼修的工作。属于内在方面的技巧会努力经营你的内在本质，进而由内而外锻造你。它们会告诉你如何增加自己精神上和情绪上的能量，以便让自我的力量更显著提升。所有的成功者气质，皆来自于自我核心本质的强烈向外散发。

等你的自我力量增强以后，你就会了解为什么在一个水管工人身上也能找到真正的成功者的气质，就像你在一名总统身上找到的成功者气质一样。著名影星芭芭拉·史翠珊是这样说的：“对我来说，所谓完美的世界，就是我们处在一个能够互相欣赏彼此不同的地方。我们是平等的，但不是相同的。”

我们全都各具特色，我们每一个人都对这个世界具有价值和意义。一旦你接受了这个事实，你所要做的就是相信你自己——这种信心会让你觉得你和任何人都一样的平等，不管比较的对象是电影明星、有名的政治家、商界巨人、甚至是皇室的王子与公主，你再也不会被“明星级的震撼”给吓倒，因为你将具有的“明星气质”、“成功者气质”相等于任何一个人。

在关于“成功者气质”的术语里，我们的解释是：内在与外在是合二为一的。当你的内在的质与外在的气表现出来且并驾齐驱的时候，你的成功者气质就显露出来了。

你信任自己，你聆听你感觉的声音，因为你发自内心觉得

自己很舒服很自在，所以你的身上自然而然地散发出一股明星般的风采。这就是一个成功领导者的视觉标识。

做一个果断的领袖人物

领导要坚决果断，这是领导最为重要的内在素质之一。无论是说话、办事、决策都干脆、利落，不犹豫不决，不拖泥带水，不朝令夕改。这是一个领导者才能、魄力最直观的表现，对维持领导者形象具有尤为重要的作用。

领导对员工演讲，做报告，要果断威严，有震慑力。不管在哪种情况下，领导讲话要一是一，二是二，坚决果断，切忌含糊不清。跟职员交谈，即便职员一方处于主动，领导听取对方谈话，也切忌唯唯诺诺，被对方左右。如果对方意见与自己意见相左，可以明确给予否定，如果意识到员工意见确是对公司对自己有利的，也不要急于表态。可多思考少说话，也可以用“让我仔细考虑一下”或“容我们研究、商量一下”来结束谈话，领导也可以利用时间从容仔细考虑是取是舍，这在无形中增加了权威，总比草率决定为好。

领导不能做到坚决果断，往往给人以懦弱无能的感觉，那么这样的领导在员工心里的印象可要大打折扣了。领导者要时常做出各种决定，而做出这些决定都是需要勇气的。当信息完全准确时，领导者易于做出正确的决定，但当信息难以得到时，你简直就无法做出决定。真正考验你的时候到了！一双双眼睛都转向你，在等你做出一个决定，你成了大家关注的焦点。犹豫不决，优柔寡断，这些都表明这位领导者心中无底和

需要全本请访问 www.ertongbook.com

内心的恐惧。赶快下令吧，坚决果断！用你的智慧给大家指明一条出路。如果一再犹豫，坐失良机，你想今后大家对你的印象会如何？没有人会尊敬或跟随一位胆小害怕的领导。在关键时刻挺身而出，做一个英明的决断，那么对你日后的感召力、影响力，其效果会强于你平日长时期的外在表现；倘若你平时派头十足，一到关键时刻却疲软，那么这个反差只会给你周围的人留下笑柄。总之，坚决果断，敢于拍板，是权力影响力的一个重要因素，最能赢得下属的赞赏与信赖。

领导是被学习的榜样

领导作为上司，当然要起到模范、表率作用，用魅力感召下属，形成上下同心协力的工作局面。美好的形象能产生一种形象效应，给下属以信心、勇气和力量，吸引他们勇往直前。领导具有的顽强意志等人格魅力，影响着下属的工作方向，因为自己的形象使下属产生折射反应，会产生极好的效果。

“上有好者，下必有甚焉。”因此，有什么样的上司，自然会有什么样的下属，所以诸位在责怪下属处事不当之前，应该想想自己是否有同样缺点。其身不正的，试问又如何去责怪下属？

你是否发觉，不少人的辞职，原因也涉及不喜欢上司的处事作风？

由此可见，如果下属认为与上司不属于同一类人，多数会自动请辞，所谓“物以类聚，人以群分”便是这个意思了。因此，我们可从下属的表现，得悉其上司的管理能力。

为避免下属有样学样，身为领导的你，最好时常省察一下自己有什么坏习惯，及早戒掉。

最容易犯的错，便是领导时常借故迟到早退，这样会令下属工作散漫，严重影响工作效率。领导不在，下属工作自会放松，或四处找人聊天，将你“偷懒”的消息四散。久而久之，你的上司也会听到谣言。所以不要以为身为领导便可以随意离开岗位。

另外，不要随便推卸责任。把自己应负的责任推给下属，这不会令自己的责任减轻，只会令上司怀疑你的管理能力。

当然，做事公平及公私分明的，才是下属学习的好榜样。也只有这样的下属，才会为你赢得上级和同事的口碑。

有好的下属，也会令你“水涨船高”，在公司里有更稳固的基础。

领导要起模范、表率作用，塑造自己的形象，应该做到以下五点。

（1）做任何一件工作，都能比一般人想得周密，做得有条理。

（2）勇挑重担，不怕困难，喜欢在重担和困难面前锻炼自己的人格和能力。

（3）能从全局看问题，从小处着手，一步一个脚印地解决问题。

（4）不追求个人享受，任劳任怨，以身作则，同时能以大家的甘苦为甘苦。

（5）能以科学的手段，指导大家的工作方法，能以人性为本，激励大家的工作热情。

对领导而言，能够成为下属的榜样，自然魅力大增。但是要做到这一点，并非易事，要靠自己平时的工作表现才能做

到。

以身作则不是整天在下属前面唱唱口号就可以了，真心实干永远比口号更重要，且更能让你的下属钦佩有加。

在下面的内容中，我们将给你指出 8 种方法，运用这 8 种方法你就能够树立起被学习的榜样。当然，也许还有其他的方法，只要你能把这 8 种方法运用得熟练，你也就用不着再费心去树立别样的榜样了。

使用这些方法，每天运用它们，你很快就能把这些个人品质发展到你的下属要向你学习的程度，你会激发他们殚精竭虑地为你工作。你想让他们做什么，他们就会做什么，这才是货真价实的领导权，也是最大的驾驭下属的能力的具体表现。

你应该永远记住这句话：领导是被学习的榜样，不是被赞扬的对象。给别人树立学习的榜样远不是一件容易的事情，那意味着必须时时刻刻不断加强我们在孩提时代从学校那里听来的那些传统的个人品质。

树立榜样就意味着去发展诸如勇气、诚实、随和、不自私自利、可靠等等那些个人品格特征。为别人树立学习的榜样，也意味着坚持道义的正确性，甚至当这种坚持需要你付出很高代价的时候，也得坚持。

看着你的脚印走，去做正确的事情。

你的下属将永远把你看做他们的领导，看做学习的榜样。由于你自己能够履行上司的义务并能以身作则表现出榜样的风范，你的下属就会尊敬你，为你而感到骄傲，而且会产生一种想达到你那样高的境界的强烈愿望。

（1）为你的下属树立高标准的学习榜样。

（2）通过自己努力工作树立榜样。

（3）身体要健康，精神要饱满。

（4）要完全掌握自己的情绪。

（5）要保持愉快而乐观的仪表和态度。

（6）在指责或批评别人的时候，不要把你个人的因素掺合进去。

（7）待人要随和，要有礼貌。

（8）你的话必须一诺千金。

怎样做一个受人欢迎的领导

受人欢迎的领导不靠英俊潇洒的外表，不靠巧舌如簧的口舌，他们靠的是内心和品格上无可置疑的素质和气度。

1. 在一切事上都要悠悠自在，宽容大度

生命得之，便有了睿智；气息得之，便有了言语；灵魂得之，便有了善行，实在是至高的禀赋。其他的圆满德性只是自然的点缀，而宽容大度则点缀了圆满德性本身，它甚至令思维更精妙。它是发自天然的本性，无需刻意追求，比一切为人之道的箴言都略胜一筹。它增加人的自信，臻于圆满的境地。它超越了美好的品德、敏锐的判断力、精明和尊严。它是办好一切事情的捷径，是避免陷入困境的好手段。

2. 品格务必要高尚

这是领导者具备的主要特点，因为它需要各种崇高的行为相伴随。它改善我们的趣味，净化我们的心灵，提升我们的思想，抬高我们的身份，使高贵的行为畅行无阻，不论在何处，它都是卓然而立，与众不同。有时幸运会嫉妒它，企图否定它，但它依然向往优秀。行为高尚、慷慨大度以及其杰出品质

都以其为源泉。

3. 永远不要怨天尤人

怨言终将使你丧失信誉。它们不是同情也不是安慰，只是激发他人的愤怒和无礼，还会怂恿那些听到怨言的人如同我们抱怨的人那样行动。一旦向人透露，那横加在我们身上的侮辱，在别人看来就是可以原谅的，我们却难以忍受。有些人抱怨过去所遭受的污辱，得到的却是将来的污辱。他们原想得到帮助和安慰，听者只是感到满足甚至蔑视。比较好的策略是，称道别人对你的好处，以便得到他们更多的好处。当你诉说别人如何如何不给你好处时，你是在要求他们继续做同样的事，给你同样的报酬。作为领导者，从不怨天尤人，从不公开受到的耻辱或不公正的待遇，只是强调自己的决心和公开别人对他的尊敬。这样他们的朋友多了，敌人少了。

4. 内外统一

人们观察事物，不仅看其实质，也看外表。胜人一筹，而且懂得如何表现出这一点，堪称双重的胜人一筹。隐而未见，与未曾有过是一样的。理性本身在尚未具备合理的外表之前是得不到尊重的。优雅的外表是内在完美的最好包装。

5. 豪爽之气

灵魂有其精美的服饰，锐意进取和无所畏惧可为心灵增光添彩。不是每一个人都具有豪爽之区的，因为它需要宽宏大度。它首先关注的是常说敌手的好话，而在行动上则要超过他们。有机会为自己雪耻，是它最见光彩的一幕。它不拒绝这些情况的出现，而是要利用它们，把可能出现的报复行为，转化为出人意料的宽宏大度的行为，不斤斤计较过去的一切。这也是最佳的治人之道，是政治之妙道。它从来不炫耀政绩——它佯作不知——即使政绩显赫，它也知道如何掩饰而不夸张。

6. 慎思而行

安全在于凡事三思而后行，尤其是在你还不十分自信的时候。在退让和改善自己境遇上费一些周折，就会找证实和巩固自己观点的新方式。如果事关施舍，考虑周全比出手太快为高。凡是企盼良久的，往往就受人喜欢。如果事关拒绝，就要更加注意你的表达方式，要使你的“不”字稍微成熟一些，免得它太过苦涩。

你属于哪一类型的领导

作为领导，你的性格将会起着重要的作用。在公司内，不一定每个人都讨厌喋喋不休的领导，也不一定每人都喜欢表面看来平易近人的领导。有人喜欢专制点的领导，也有人讨厌大而化之的领导。为什么会形成这个样子，这是因为领导不隐瞒自己的性格才有如此的差别。

本来一个要强的人，若采取低姿态对人，不免令人怀疑，投以不相信的目光，原先看来羞涩的人，若拼命以高姿态对人，人家会以为你是虚张声势，或当你是个虚伪的人，反而会被人轻视。任何人不论如何尽力隐藏自己的性格，在日常言行举止间总会出一点纰漏，也许藏头却露出了尾巴，故与其隐藏自己的性格使下属不相信你，不如顺着本来的性格自然而然地对人较好。从业人员也就希望依领导性格来配合行动，他们都关心领导的性格，一旦调换领导时，大家内心总会有“新任领导到底是什么样的人”的不安心理。

为什么从业人员都希望配合领导的性格来行动？因为不了

需要全本请访问 www.ertongbook.com

解领导性格，就无从得知应如何着手做事？到底是根据自己的想法做事，或者绝对要遵从领导的指示呢？结果导致许多事都犹豫不决、无从下手，非要领导一件件指示，否则下属不敢造次自行决定，变成一种恶性循环，无法突破瓶颈。

反之，若了解领导性格，下属就知道什么事可做，什么事不能进行，也能知道领导希望自己如何做，遇到艰难之事更能果敢着手，如此除了必要工作就无须麻烦领导，可自行解决。

从现代企业的调查来看，领导的性格大致可以分为如下几种：

1. 导师型领导

要有接受下属意见、建议、诉苦的雅量。如果心胸狭窄，没有接受的雅量，非但不能运用下属的能力，也不能使下属士气高昂。要有接受变化的能力。如今世界是个变化多端的时代，对于企业作业方式与管理手法应随时引进新技术。年轻人的思想随时在变，价值观也时有转变，若无法接受这种变化，非但不能顺应时代潮流，也无法指导下属。有些资深领导人员总喜欢倚老卖老，认为自己岁数大了，阅历丰富，因此与下属时常意见不合，对于任何事情考虑时都缺乏弹性，变成一个因循守旧，不思进取的人。这种人永远跟不上时代。无论好坏皆要容忍。现代之领导对于好恶分得很清楚，如果光找自己所喜欢的人来做事，就会发生偏差，绝对无法使事业正常发展。从事任何事时应集合各种性格的人，彼此贡献智慧，才能求得事业之发展与进步。因此无论何时都应有包容的雅量，要能宽恕别人。对于部下无心的过失不要过分责备，须有宽容心。

2. 经验型领导

对于工作拥有丰富经验，具有优秀工作技能，具有专门知识，具有优异策划力，具有高超判断力，能适当教导他人，对

任何工作具有通才能力，充满才能，能展望将来。

3. 平易近人型领导

富有魅力、有责任感、能经常关怀下属、能真诚与下属商量、能考虑下属的成长、能当面纠正下属的过失、不轻易谈论下属坏话、公私分明、有决断力与执行力、能比下属深思远虑、能经常自我启发、严以律己、宽以待人、对工作有热忱、守信、有信念。

4. 善解人意型领导

对工作的方法发生疑问时，领导能预先察觉，并积极加以指导；下属内心着急时，领导能设法为他解除不安；责备下属时能因人而异，也有人认为“只要懂得我的脾气，怎么骂都可以”；能预先知道下属的希望。他会由谈话中得知对方的希望，且帮下属完成心愿；领导要能发现下属的烦恼。从业人员心中会蕴藏着各式各样的烦恼，也希望领导能知其烦恼，领导要能知道下属希望什么、不愿做什么，还有从业人员到底想要领导派给他什么职务、不愿做哪些职务。

总之，你要由下属的言行举止发掘下属所希求之事，领导一定要具备这种敏锐的观察能力。

有许多领导对下属的情绪毫不关心，这种迟钝的领导或许会受人尊敬，但应感受之事却没有关注，总会使下属对其寒心的。

领导者行为的“五不要”

作为领导，要时刻严格地要求自己。有人指出，领导要知

道什么可为，什么不可为，对于不可为的事，坚决不能去做。下面提到的领导者行为的“五不要”，就很有指导意义：

1. 不要无事空忙

有的人庸人自扰，总想解释一切。他们以谈论大事为要务，总是过于严肃地对待一切事物，把它们变得争论不休和神神秘秘。其实，令人烦恼的事情中绝少有真正值得为之烦恼的。把本该抛在脑后的事情，挂在心上实在愚蠢。小事本可化了，无事却能生非。小洞不补，大洞难缝。有时候，治疗反而引发疾病。生活的第一金律就是无为而治。

2. 不要言无节制

作为领导，一言一行都要有所节制。它将使你路路通达，很快获得尊敬。它能影响一切事物：交谈、演讲，甚至是走路、观看和表达需要。它是制胜他人心灵的法宝。这种威仪不是来自愚蠢的鲁莽行为，也不是来自使人着急的慢吞吞的谨严之相；它是一种由美德支持的高尚人格。

3. 不要装模作样

人越聪明，就越不做作。做作真是一种俗不可耐的缺点，这对他人来说像沉重的负担一样难以忍受。同样对他自己也是一种折磨，因为他不得不装出这样一副外表来。甚至那些伟大的天才也由于故作姿态而变得一钱不值，因为人们把他们归于竭尽全力耍手段的一类，而不是天然成趣有风度的一类。出于自然而非出于人为总是比较令人愉快的。据说做作之人并不知道他们的做作才能。你越是擅长于某事，就越要掩藏自己付出的努力，以便使你的成绩看上去是发乎自然。你也不可假装不做作以避免做作。精明的人不可承认自己的长处。对于这些长处，应当表现得熟视无睹的样子，这样就能够引起他人的关注。不在意自己长处的出类拔萃之人，乃是双重的出类拔萃。

他自有特别的办法获得众人的喝彩。

4. 不要众叛亲离

很少人能够博得众人的喜爱；如果赢得了智者的喜爱，便是好运临头了。人们对待同行中的落伍者，总是不冷不热的。人见人爱，赢得这一重大奖赏的途径有许多条。你可以在职业上也可以在才智上出人头地。以优雅的方式待人接物，也是行之有效的。把自己的过人之处，转化为他人对你的依赖，于是人们就会说，事业需要你。有些人荣耀职位，有些人为职位所荣耀。让无能之辈继任你的职位丝毫不会增添你的荣誉。他人遭人憎恶并不意味着你是真正为众人所需要的。

5. 不要罗列黑名单

关注他人的坏名声，自己的名声也会败坏。有些人不是喜欢用他人的污点来掩饰或者消灭自己的缺点，就是喜欢以己之心安慰别人，这是一愚蠢至极的安慰。他们一张口便诉说别人的不是。在这件事上，谁陷得越深，谁弄得越脏。极少有人不犯错，或是因为言谨慎行，或是因为人际关系。除非你不为人知，你的错误才不被人知晓。作为领导者要不善待别人的过失，也不使自己成为一份黑名单上的人。

注意自己的扮相

形体语言是指人的动作和举止，包括姿态、体态、手势及面部表情。

演员培训的部分内容就是学习怎样从外形上贴近他所扮演的角色。头发弄得稍显凌乱，表示不那么世故；微微低着头表

示害羞与腼腆；生气勃勃显得自信；高昂着头对人侧视，则塑造了一个傲慢的角色。

领导者的姿态要有力。

一位自以为乐观活泼的女士却惊讶地发现同事经常问她“你有哪儿不舒服？”或建议她“打起精神来”。原来她没意识到，是她松弛无力的姿态使她显得无精打采。不久，她就知道，采纳“抬起下巴”这条建议可使自己显得更加自信。

萎靡不振的姿态表明你缺乏信心，使你看上去疲惫，漫不经心或者冷漠。这是领导人的大忌，如果站直了，你不仅看起来更有精神，而且显得更有信心。可设想一下，在你的背部有一根丝线，让它穿过头顶把你拉直。

站立时，保持两脚分开约 10～20 厘米，与髋同宽，和肩膀平行，将全身重量落在脚趾上。

肩膀保持放松，两臂自然下垂。如把双臂抱于胸前，容易让人感到你有所戒备甚至敌对。不要把手插在口袋里，那样你可能会玩零钱或钥匙，从而分散他人的注意力。应把双手放于身体两侧。

坐时，注意不要贪图舒服。许多人养成了瘫坐的习惯，很难改正。坐着时，如果脚不停地抖动，或者身体扭来扭去，坐不稳当，都表明你有些不耐烦。

弯腰时应屈膝，这不仅是有礼貌的行为（后背不会露出来），而且对保护背部有好处。

请记住，姿态是无声的语言，它在你开口说话之前就传递出了信息，使人对你产生印象。你的姿态表明你是否对他人有兴趣，是否在意他人对你的看法，而这种态度对于仪态优雅和事业成功也是至关重要的。

领导者必须有自信的走姿。

专家说，街头罪犯经常选择那些步履迟缓，行动犹疑不定的人做为袭击对象。罪犯知道，抢这些人的钱包或公文包，和抢步伐坚定有力的人相比，逃跑的机会要多得多。这些罪犯知道，人们走路的姿态从很大程度上表明了他们处理问题的能力。

政界候选人强烈地意识到走姿的重要性。比如说，一位候选人迈着坚定的步伐，以开朗的姿态走向讲台，或者热切地走向人群去和他们握手，人们会认为他自信又放松。投票人、观众及同事经常下意识地受步履稳健的人的影响。

走路的姿态应该是优雅、自然而且简洁的。你可以把走路的姿态录下来，或者边走边看着对面镜子里的形象。然后自问，你会怎样看待像这样走路的人。

一个人的手势就像语言一样，深深地受到个性形成时期的影响。手势也是文化与个性的表现。

首先，避免使用令人不快的手势。双手背在身后，挥动拳头或双臂抱胸表示生气，而用手指点则意味着指责。手插在口袋中玩弄小物件是不礼貌的，也是分散注意力和粗鲁烦躁的表现。绞动双手说明你很紧张。这些手势都有其隐含的意义，但大多数人意识不到他们正在做这些手势。建议你看看自己的录像，你在录像中的表现往往和现实生活差不多。

另外，手势使用得恰当会收到意想不到的效果，特别是领导者面对众人演讲的时候。你要注意动作自然，使手势与讲话内容一致（不要在讨论第四点时伸出三个手指）。五指合拢，摊开手掌表明开诚布公；握紧拳头则意义相反，有时甚至意味着威胁。

我们建议，使用手势时手的动作要在腰部以上。面对一大群听众时，手势的动作幅度要大些，面对少量听众时，这样的

需要全本请访问 www.ertongbook.com