

<<修养>>

图书基本信息

书名：<<修养>>

13位ISBN编号：9787221097538

10位ISBN编号：7221097534

出版时间：2012-7

出版时间：贵州人民出版社

作者：奥里森·斯韦特·马登

页数：268

字数：165000

译者：王永智

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<修养>>

内容概要

一个人的修养不仅是一种良好的品德，更是一种优质的自我投资。本书从培养沟通能力、鉴赏能力、社交能力、个性与智慧、选择和阅读、内在与仪表等方面，多角度多层次系统地讲解了如何提高自我修养，实现自我价值，对提升个人能力修养有着诸多启发和指导。语言朴实，富含哲理。如果你想拥有良好的个人修养和提升自己的综合素质，不妨阅读本书，定会有很多收获。

作者简介

奥里森·斯韦特·马登（1850～1924），被誉为美国成功学的先驱和美国大师级的人文励志作家，一生著述70多部，影响全世界的几代人的成长与成功。其作品是后来的潜能大师和成功学作家的必读范本，至今流传。

<<修养>>

书籍目录

- 第一章 如果你极擅口才
- 第二章 将美丽融入到生活之中
- 第三章 享受他人所拥有的
- 第四章 个性是成功的资本
- 第五章 如何获得社会交往的成功
- 第六章 机智创造的奇迹
- 第七章 “我有一个朋友”
- 第八章 雄心壮志
- 第九章 读书教育
- 第十章 阅读中的差别
- 第十一章 读书，雄心的策动力
- 第十二章 自我提升的习惯，一笔重要的财富
- 第十三章 价值的提升
- 第十四章 通过公开讲演进行自我提升
- 第十五章 仪容整洁很重要
- 第十六章 自力更生
- 第十七章 精神上的朋友和敌人

章节摘录

第一章 如果你极擅口才 健谈之人不仅要有独到的想法，而且要博览群书，思想远达，懂得倾听，因而总是言之有物。

——瓦尔特·斯科特 在查尔斯·W·埃利奥特担任哈佛大学校长的时候，他曾说过：“我认为交流能力上的收获是绅士淑女们所接受的教育中最必不可少的一部分，换句话说就是能够准确而优雅地使用自己的母语。

” 与良好的交流能力这种才能相比，还没有什么其他东西可以更使我们给别人留下好印象，尤其是那些并不完全了解我们的人。

为了成为一名优秀的健谈者，为了拥有能够激发人们兴趣的能力，就要用你那高超的谈话技巧。牢牢锁定他人的注意力，自然而然地将他们吸引到你的身边来，并且你的这种技巧必须凌驾于他人之上。

它不仅能够帮助你给陌生人留下美好的印象，同样也能够帮助你获得友谊并且维系下去；它有助于人们敞开心扉、倾心沟通；它会使你在任何场合都显得风趣幽默；它能助你一臂之力；它能够给你带来客户、患者、顾客；它可以帮助你进入上流社会，即使你非常贫穷。

一个善于交谈的人，拥有着能够吸引大量听众的语言能力，只要开口说话便会吸引其他人，同那些见多识广却无法轻松自如地表达自己思想的人相比拥有更大的优势。

无论你在其他任何一门艺术或是技艺上有多么专业，你都不可能随时随地使用这些技术专长，除非你拥有了善于沟通交流的能力。

如果你是一名音乐家，不管你多么有天赋，或者说不管你已经花费了多少岁月在完善你的艺术专长上，或者说不管这项事业让你投入了多少金钱，都只会有少数人能够聆听或是欣赏到你的音乐。

你可能是一名优秀的歌唱家，如果不善言辞，就算周游世界也不会有什么展示自己艺术成就的机会，或者说其他人不知道你拥有这种艺术专长。

但是无论你走到哪里，无论你在任何团体之中，不管你在现实生活中的地位如何，你都可以与人交谈。

或许你是一名画家，可能已经跟绘画大师共事多年，可是，即使你才华横溢，有实力将自己的画作悬挂在艺术沙龙或者著名的画廊之中，也只会很少的人能够欣赏到你的画作。

但是如果在沟通交流方面你也是一名艺术大师的话，任何一个同你有过接触的人都会记得你现场展示的画卷，这幅图画自从你开始讲话时起就一直在被描绘着。

每个和你交谈过的人都会知道你究竟是位艺术大师还是技艺拙劣之人。

事实上，你可能已经取得了很高的成就，但却鲜为人知，你可能拥有一座非常美丽的房子、一大笔财产，但却只有很少一部分人了解；但是如果你是一个优秀的健谈者的话，每一个和你交谈过的人都会受到你的谈话技巧和魅力的影响。

某位著名的社交界领袖，每当引入新人，总是会跟自己的新人这样的忠告：“去说吧，一定要说话，你说什么并不重要，重要的是可以轻松自如而又愉悦地说下去。

总是需要别人讨好逗乐的女人是令人感到窘迫、厌烦和无聊的。

” 在这条忠告里有一条非常有帮助的暗示——学习沟通交流的方法无疑就是去交谈。

对于那些不习惯于社交活动、时常缺乏自信的人来说，这其中的难处便是他们自己什么都不说，而只是去倾听别人诉说。

在社交场合里健谈的人总是会受到人们的追捧。

每个人都想邀请某位女士赴宴或者参加招待会，正是因为她十分健谈，她能给其他人带来欢乐。

她可能有许多缺点和不足，但是人们就是喜欢和她交往，因为她能够说出很漂亮的话。

交谈者，如果被看作是一位教育家的话，那他便会是激发人巨大潜能的开拓者，但是如果不假思索就满嘴胡说，并且没有计划去清晰、简明扼要或是有效率地表达自己的观点，仅仅是闲聊、杂谈、唠家常的话，他永远都无法激发人的潜能、抓住人的本质。

同这种肤浅的谈话相比，本质的东西藏得太深太深。

成千上万的年轻人羡慕他们的同伴平步青云，他们前进的步伐要比自己浪费那些宝贵的夜晚和半日

<<修养>>

休假的速度还要快。

原因没有什么可说的，除了琐碎，自己谈的都是毫无意义、空洞浅薄而又漫无目的的东西——这种东西并不会提升到幽默的层次上，而且愚蠢、无聊的谈话只会使人的志向抱负萎靡不振，降低人的理想和已有的各种人生标准，它会使人养成肤浅而又毫无意义的思考习惯。

无论是在大街上、公共汽车上，还是在其他公共场合里，我们总会听到一些喧哗、粗陋的声音，并且漫不经心地说着轻率而无理的语言或粗俗的俚语。

诸如“你是在胡说八道”、“我可不知道”、“你说得没错”、“好吧，这算是到头了”、“我真讨厌他，烦人透了”以及其他一些我们经常能听到的粗俗言语。

没有什么其他事物可以像交流谈话这样迅速地表明你在文化上的高雅与粗俗，表明你是否接受过文化的熏陶，是否缺少文化修养。

与人交流会让你知道生活中的方方面面。

你所说的以及你说话的方式都会泄露你的秘密，都会展示出你真实的自我。

没有什么其他的才能造诣可以让你如此经常而又效果显著地使用，也不会有什么其他的才能造诣会像良好的沟通技巧这样能给你的朋友们带来莫大的开心快乐。

毋庸置疑，语言本身就是一种比我们想象中要伟大得多的技艺，但大多数人真正使用的只是其中很小的一部分。

我们大多数人在交流沟通上往往缺乏经验，因为我们不把它当成艺术来对待；我们不愿努力学习如何把话说得更好。

我们读的书不多，思考的问题也不够。

我们大部分人在表达自己的观点时往往十分随便、漫不经心，因为如果我们每次开口之前都仔细思考如何使用优雅、轻松、自然而有力的言语来表情达意的话，那就太麻烦了。

不善言谈的人在为自己没有主动提高说话水平找借口的时候总是说“健谈的人都是天生的，而不是后天锻炼出来的”。

如果这属实的话，我们也可以说优秀的律师、杰出的医生或者成功的商人都是天生的，而不是后天培养出来的。

其实，要是他们没有经过刻苦的奋斗努力的话，是无法获得今时今日的巨大成就的。

这就是取得所有辉煌成就所要付出的代价。

许多人在很大程度上都将自己的进步提升归因于他本人具有善于沟通的才能。

在与人沟通之时，能够引起别人极大的兴趣、紧紧抓住他们的注意力的能力是一种非常巨大的力量。那些不善言辞不善表达的人，虽然学富五车，却从未能使用富有逻辑性、富含趣味或者权威性的语言表达观点，他们总是处于巨大的劣势之中。

P1-5

媒体关注与评论

奥里森·斯韦特·马登教导我们说，每个伟大的生命都孕育着无限的生机，我们有义务亲自发现和开发机遇，这是每个人都应该遵循的规律。

——博恩·崔西（Brian Tracy），美国畅销书《超级成就》和《成功是一次旅程》的作者 奥里森·斯韦特·马登成功的秘诀和当下我们倡导的一样普遍和实用。

他的话发人深省，针对性强，他激情洋溢，令人激发斗志。

获得成功秘诀之后，你需要立即积极改变人生，并能发挥你最大的潜力。

——罗伯特·H·舒勒（Robert H. Schuller）杰出的积极思想家和水晶大教堂的创始人

<<修养>>

编辑推荐

全球46个国家38000000人都在学的超级培训法则。

你为什么要改变？

你知道怎么去改变？

影响全世界几代人成长与成功的励志大师奥里森·斯韦特·马登教你超越自我的精神法则！

一个人的修养不仅是一种良好的品德，更是一种优质的自我投资。

《修养(提升自我价值的精神法则)》——欧美持续热销30年，人手必备的经典佳作。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>