

<<卡耐基>>

图书基本信息

书名：<<卡耐基>>

13位ISBN编号：9787504480057

10位ISBN编号：7504480053

出版时间：2013-4

出版时间：中国商业出版社

作者：吕宁

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>

<<卡耐基>>

前言

戴尔·卡耐基是20世纪最伟大的成功学大师，美国现代成人教育之父。

他一生都在研究人性，用生理学和社会学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创并发展出一套独特的融合演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的成人教育方式。

接受卡耐基教育的有社会各界人士，其中不乏军政要员、富豪名流。

无数人从卡耐基那里获得了新生，改变了人生命运。

卡耐基本人不仅是企业家、教育家，更是一位演讲口才艺术家。

在20世纪上半叶，当时经济不景气、人权不平等、人的生命也遭受着战争的威胁……似乎所有的磨难都意在消灭人们对美好生活的渴望。

人们变得消极，对生活丧失了勇气，是卡耐基通过演讲的方式唤起了无数陷入迷惘的人们。

他重新燃烧起了人们的斗志，激励起了人们对生活、对未来的向往。

如此看来，演讲的魅力，口才的力量是多么的强大，它甚至超过了任何武器所产生的效应。

人活在世上，就需要与人相处，与人交流，这样生活才能变得丰富多彩。

但是，要想与人相处好，打造良好的人际关系，就要学会为人处世；要想与人良好地沟通交流，就要掌握口才技巧。

口才是我们在人际交往中，能够达到某种目的和取得圆满交际效果的口语表达艺术与技巧。

作为现代人，口才能力是每个人都应具备的基本素质之一，是社交的基本工作。

好的口才不仅能为你披荆斩棘开辟新的天地，还能为你左右逢源稳固后方。

但是，这一切也有一个前提条件，那就是要拥有处世的智慧。

为人处世是每个人的终生必修课，尤其是在当今人际关系复杂的社会，如果不懂为人处世。

那么即使拥有再好的口才也会毫无用武之地。

有时，还会因此得罪人，引来别人的反感。

所以，在生活中就要多观察、多学习、多总结经验，将口才与处世技巧巧妙地结合在一起，这样才会事半功倍。

懂得人情世故，才能在沟通中发挥口才的最大威力；懂得为人处世，才能左右逢源。

全书共分为13个部分，以口才和处世为切入点，将语言与人性有效地结合在一起，告诉人们在生活中、工作中如何运用口才在社会上立足、成长、成功。

本书言简意赅，通过名人、普通人的事例，强化人的勇气、自信、热情，并且将现实与理论巧妙地结合在了一起，让人们能够轻松从中获取自己所需的知识和养分。

汲取大师智慧的精华，将帮助你改善人际关系，提升口才技巧，让你在生活和工作中如鱼得水。

走向辉煌！

<<卡耐基>>

内容概要

《卡耐基:口才艺术与处世智慧》以卡耐基的口才艺术和处世智慧为切入点,将语言与人性有效地结合在一起,告诉人们在生活、工作中如何运用口才在社会上立足、成长、如何有效地处世,改善人际关系,走向辉煌。

书籍目录

第一章 提高口才技巧，培养表达能力 发音要进行适当的训练 / 3 灵活地运用思维 / 5 让谈话更吸引人 / 8 开玩笑时应掌握好分寸 / 10 谈话时使用准确、恰当的词汇 / 12 克服语言哆嗦的缺点 / 14 言谈中重视停顿的作用 / 17 善于在谈话中运用幽默 / 20

第二章 减少冲突、化解矛盾的技巧 学会得体地面对不讲道理的人 / 29 能言善辩有助摆脱危机 / 31 有效地消除隔阂 / 33 赢得别人谅解要主动 / 35 巧妙消除别人的抗拒和敌对心理 / 37 沉着应对冷言冷语 / 40 避免当面指责别人 / 42 避免毫无意义的争论 / 45

第三章 日常沟通和交流的语言技巧 尊敬和重视每一个人 / 51 巧妙引导话题 / 53 要想受人欢迎就要注意说话态度 / 56 掌握与人交谈的基本原则 / 58 表达感谢要恰到好处 / 61 善于倾听对方的心声 / 63 安慰人要站在对方的立场上 / 66 插话要把握好分寸 / 69

第四章 学会有效地说服别人 用心理战术说服他人 / 75 只有了解对方的需要，才能左右逢源 / 77 对别人的想法和愿望要表示同情 / 81 学会称赞和满足对方 / 84 采用迂回方式说服他人 / 87 先解决让对方感到不安和忧虑的问题 / 88 运用通俗易懂的比喻说服别人 / 92 手段要缓和，目标要坚定 / 95

第五章 批评方法要委婉，掌握好其中尺度 得体的批评才会收到好的效果 / 101 批评别人时的禁忌 / 102 间接提醒他人的错误 / 104 消除被批评者的恐惧感 / 106 “三明治”式批评法 / 108 利用他人的逆反心理 / 112 “笑里藏刀”批评法 / 113

第六章 推销员如何打动和留住顾客 当顾客说话时一定要专心 / 119 在愉悦的谈话氛围中达到推销目的 / 123 用诚恳化解抱怨 / 127 推销前要准备好开场白 / 129 避免激发顾客的对立情绪 / 132 用情感的力量征服对方 / 136 用适当的提问促进顾客的购买欲 / 139 吸引顾客的注意力，创造更多的商机 / 141

第七章 提高演讲的能力 阅读是成功演讲的秘诀之一 / 147 演讲前要做好准备工作 / 150 根据听众的兴趣来演讲 / 154 演讲中控制好语调的变化 / 156 让自己的语言生动而具体 / 158 用身体语言来吸引听众的注意力 / 162 将切身经历与观众分享更能引起共鸣 / 165 演讲时应保有热情和兴趣 / 169

第八章 重视自身的品德修养 人的价值体现在高尚的品格上 / 175 心胸宽广是为人处世的至高境界 / 177 对别人要常怀感恩之心 / 179 自我控制能力的修炼 / 181 诚实地面对生活 / 183 少些偏见，多些了解和宽容 / 185 对于别人的批评应坦然处之 / 186

第九章 人生要有正确的目标和追求 只有勤奋和努力才是真实的 / 193 保持良好心态，掌握人生信念 / 195 内心深处的渴望要重视 / 198 人生不需要借口，需要的是方法 / 201 为自己设定好生命指南 / 205 克服懒惰和拖延的习惯 / 208

第十章 学会与别人相处 与人交往时要保持微笑 / 215 人际交往是生活中最重要的组成部分 / 218 与别人相处时一定要积极主动 / 220 用行动来告诉别人尊重你 / 222 给对方留下一个好印象 / 224 摆正依赖和独立的关系 / 227

第十一章 学会幸福快乐地生活 生活幸福是人生的意义所在 / 231 有效摆脱忧虑的方法 / 233 生活本应更快乐一些 / 236 善于发现和欣赏生活中的美 / 238 理性地面对愤怒 / 241 生活的富有不仅仅是指金钱 / 244 幸福要有一颗平常的心 / 247 学会欣赏身边的美丽风景 / 249 不要因工作而忘记家庭和亲人 / 252

第十二章 身心健康才能获得更大的成功 不要为了身外之物而忽视自己的健康 / 257 保持平和心态，不要杞人忧天 / 259 生气有害身体健康 / 260 放松让紧张和疲劳消失 / 263 为了健康控制情绪 / 266 过分忧虑是健康的最大障碍 / 270 放松自己，忘记生活中的烦恼 / 272

第十三章 职场上要全力以赴 热爱自己的工作，不要小视自己的工作 / 277 认真做好自己的工作 / 279 培养良好的工作习惯 / 281 积极主动地工作就会获得更多的机会 / 284 热忱是工作中不可缺少的 / 287 工作中细微之处见精神 / 290

章节摘录

版权页： 发音要进行适当的训练 法国艺术家泰纳曾经说过：“人们的喜怒哀乐，一切骚扰不宁、起伏不定的情绪，连最微妙的波动、最隐蔽的心情都能用声音直接表达出来；而且表达得有力、细致、正确，无与伦比。

”这句话充分说明了语音素质的重要作用。

因此，口才训练的第一步应从语音开始。

语音是人们表情达意的物质手段，是相互联系的重要媒介。

人类并没有单独的发音器官，而是使用呼吸器官、消化器官作为发音器官的。

当我们说话时，横在呼出气流通路上的两条声带，迅速地一开一闭，把稳定的气流切成一连串的喷流，而转换为一种听得见的蜂音。

舌、唇、额等器官的移动，不断改变声道的声学性质，将蜂音变成能够区别的语音，通过人体胸腔、咽喉、鼻塞和口腔组成的共鸣器放大，从而发出声音。

那么，怎样进行发音训练呢？

卡耐基为我们提出如下建议。

1.呼吸练习 气息是声音的动力来源。

我们正常的说话是在呼气而不是在吸气时进行的。

在作公开朗诵、演讲时，我们明显地需要有比平时更强的呼吸循环。

发音时的正确呼吸方法，应当采用胸腹联合式呼吸法，即通过横膈膜的收缩和放松进行呼吸。

它介于腹式呼吸和胸式呼吸之间。

具体做法是：吸气时，小腹向内收缩，大腹、胸和腰部同时扩张。

这种扩张不是单纯向前、向上挺胸，还要向左右撑开，感觉到腰带渐紧，后腰有向后撑开的力量。

呼气时，小腹要一直收住，使胸部、腰部在努力控制之下，将气慢慢散出，切忌一下子把气放出来。

这种呼吸方法可以使肺部充满气息，为发音提供充足的“气”；同时，小腹向内收缩，胸腔扩展，以小腹、后腰和后胸为支柱点，为发音提供了充足的力，使发出的声音洪亮致远。

采用胸腹联合式呼吸法，进行口语表达时，应注意以下几点：第一，呼吸时，尽量做到自然轻松，吸入的气息量适中，切忌吸得过深或过浅；第二，充分利用讲话过程中存在的自然停顿进行换气，不要在讲完每一段或每一层次后才大呼大吸；第三，只有挺胸抬头，肩背舒展时，才能使胸腹处于良好的呼吸状态。

2.声带练习 专家指出，人们在正常说话时，声带频率范围在60到350赫兹之间，或者略大于两个八度音，偶尔也用更高的频率。

声带振动的频率，决定了发音的音响、音高和音色。

个人除了先天声带条件之外，在后天正确进行声带训练和保护，能够有效地改变声带条件，提高语音素质。

<<卡耐基>>

编辑推荐

《卡耐基:口才艺术与处世智慧》讲述了为人处世是每个人的终生必修课，尤其是在当今人际关系复杂的社会。

如果不懂为人处世。

那么即使拥有再好的口才也会毫无用武之地。

<<卡耐基>>

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>