<<成功试镜的九大奥秘>>

图书基本信息

书名:<<成功试镜的九大奥秘>>

13位ISBN编号: 9787807414209

10位ISBN编号:7807414200

出版时间:2008-10

出版时间:文汇出版社

作者:万山树

页数:101

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

<<成功试镜的九大奥秘>>

内容概要

《成功试镜的九大奥秘(汉英对照)》主要内容简介:就像著名德国哲学家尼采说"人生本来就是一场大灾难",问题是我们已来到了这个世界,而且每天都在经历这灾难人生,我们要如何把它过得潇洒行趣又成功?

Robert Vicencio是我的一位好朋友,他有着丰富的人生经验,在舞台上更大有成就,是一位杰出的艺术家。

通常艺术头脑跟生意头脑足不会出现在同一个人身上的,们有趣的足Robert可以把生意变成艺术,全因为他有一种好学、积极和乐观的生活态度。

跟Robert认识很久,一直都很想对他独特的生活态度做点深入研究,但每次的见面都因时间有限,只 能作简单的寒喧。

现在有机会了,借着Robert Vicencio的这本书,我可以把这位好朋友介绍给人家,跟大家一起分享Robert独特的生意艺术!

<<成功试镜的九大奥秘>>

书籍目录

Claude—Michel Sch6nber9留言郑佩佩留言前言关于作者介绍九个箴言1. 战胜心理因素2. 较早或较晚入场是最好的3. 整合压力4. 成为你自己5. 别绉长拖沓,要简明扼要6. 了解内部试镜的窍门7. 着装以舒适为主8. 当你微笑时,全世界都在对你微笑 . 态度!

态度!

态度!

保护嗓子的9个小窍门误区与疑虑致谢特别鸣谢我的上海团队

<<成功试镜的九大奥秘>>

章节摘录

一 箴言一:战胜意志 "若你无法说服你的剧团,你是'棒'的,他们就会觉得你不够好。 若想法积极,事情就会如愿向好的方向发展,消极的想法最终导致消极的结果" 我们大家应该都曾有过这样的经历,当你站在许多人面前,发表讲话时会感到紧张焦虑,这种感觉每个人都一定有过

可能是在班级同学面前,在会议上发言,或是好友婚礼上的祝词,更甚者在教堂念一段简短的说词。 无论是哪种情况,这种从肢体到思想上的转变过程会让我们进入到一种焦虑状态,会让你感觉到:

手心冒汗 手心干燥 手感冰凉 双手颤抖 膝盖颤抖 紧张口渴 喉咙中有异物卡着出不来 脑子一片空白 突感内急 思维停滞 指尖发麻还有心中仿佛"十五个吊桶,七上八下",忐忑不安相信我,上述谈及的种种情况,我都曾经亲身经历过!

当被问及如何控制紧张情绪的时候,我的第一反应就是:"接受他们——'紧张'是好事"。 这并不是一场思维游戏,而是事实的本质。

让我们从另外一个角度来看待紧张情绪。

当一名赛跑运动员参加百米竞赛项目时,能促使运动员去赢得比赛的,不是单单看他/她之前训练了多少次,起跑有多好,更重要是的选手所拥有的意志力与决心,意志力与决心会将紧张情绪转化为肾上腺素,变成动力,更加激励选手努力奋发前进。

素质好的选手会把紧张情绪积极转化为动力,最终赢得比赛。

当你试镜时,你肯定会感到紧张,首先要接受紧张,让紧张变为动力,它会帮助我们,而不是阻碍我们前进。

关键就是控制紧张情绪, 当然这说起来比做起来容易得多。

1994年,我在澳大利亚第一次参加《西贡小姐》试镜的时候,我清晰记得我的歌唱导师告诉我的话,试镜快到的时候,我走到洗手间,看着镜子中的自己,然后对镜子中的自己说了20遍:"你是最棒的"。

其次,不断告诉自己"你是最棒的!

",让这句话在耳边重复无数次,渐渐说服自己的意识,让自己的思想上升到一个更高的层次。

.

<<成功试镜的九大奥秘>>

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