

<<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”，问题是我們已来到了这个世界，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是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，只能作简单的寒暄。

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

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，更重要的是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”。

这看起来似乎很奇怪，但是对于接下来的事情确实有一定的作用：首先，通过不断重复的方法，给大脑提供一个清晰明确的指示，帮助我们下意识地放松大脑。

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>