

<<存在感>>

图书基本信息

书名：<<存在感>>

13位ISBN编号：9787508639604

10位ISBN编号：750863960X

出版时间：2013-6-30

出版时间：中信出版社

作者：[韩] 白智娟

译者：黎颖瑜

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>

<<存在感>>

前言

前言 越是想表现，越要慢慢来我是一名媒体工作者……所以，我要聊聊存在感……在20多年的时间里，我一直是一名麦克风前的新闻主播。

除此之外，我还有其他头衔：时事评论员、记者、沟通交流的教育者、《自我说服的力量》的作者等等。

简言之，我就是一名媒体工作者。

在漫长的岁月里，横穿撒哈拉沙漠的游牧民向我们传授了这样一条智慧箴言：“在到达绿洲之前，人们不是因为酷热或难耐的饥渴而倒下，而是因为焦躁的心。

”作为一名媒体工作者，我想告诉大家的是，有些人总是急于表现，害怕被忽视，以为喧嚣和大声才能证明自己的存在感，事实并非如此。

沟通并不是简单的话语传递，沟通里面包含着我们的整个人生。

为什么有的人，其演讲能掀起一片激动的海洋，而有的人，其演讲虽华丽却像空空如也的篮子一样言之无物呢？

所谓沟通，应包含讲者与听者全部的人生。

简短的几句对话，也许其中的一个词就能道出这个人生。

当话语间流露着真情实感的时候，沟通才能发挥交流的威力，才能把话说到对方的心里去。

话语间充斥着这个人的真实人格时，他才会成为受众人瞩目，被世人期待的演讲者，他才具有强烈的存在感。

即使不声嘶力竭，也能使世界关注我的力量我从没说过自己想成功。

然而，我只想成为自己人生真正的胜利者。

我说的不是被别人承认、被世人知晓的胜利者，而是当人生走到尽头的时候，能骄傲地说一句“我努力地活过”这样的胜利者。

我想在世界的喧嚣中取得耀眼的成功。

站在前进的轨道上，我坚信自己正朝着目标靠近。

我也希望不会疲惫，能跟自己沟通，跟世界正确地沟通。

尊敬的读者们，我相信单凭我们活在同一时代这个理由，我们之间就能产生深厚的手足之情，因此我建议我们一同观照自己的内心，观照使我成为真正的我，使我专注于我必须关注的地方，使我与人生、与世界沟通，即使不大声呼喊，也能使世界关注我的存在。

我想说的不是我们攀上高筑的世界舞台，大声叫喊着“请看过来”、“请听我说”，而是哪怕我不呐喊，世界也会关注我的力量。

就像比尔？

盖茨从不自称IT 皇帝，世界也知道他；就像安哲秀不用大喊“我想赚钱的话，早就可以赚大钱……”，我们也理解他的意思；就像已故红衣主教金寿焕不用多费唇舌，我们也能记住他的大爱；就像我们的母亲即使不一一细数在养育我们的过程中操了多少心，我们为人父母之后自然也能体会到他们的心境一样，这种无声却伟大的力量就是存在感的最好证明。

我不是提倡躲藏，不是建议与世界对立，我们不发出一丝声音，却能引起最大的反响。

我们要做最透彻的准备，准备迎接这个世界。

我们若向世界大喊“看向我吧”，便能引起世界短暂的关注，但是此后就需要我们不停地制定新的对策，而这终究不是最妥当的办法。

就算我不宣传自己，也能让世人认识我并主动找上门来的，能从根本上告诉世人我的存在，这就是存在感。

深知“空车更响”这句话含义的人不用多说也明白，当所有东西都显露出来后，就只剩下虚无了。

越是恳切的愿望，越要慢慢地实现。

这也是我为什么选择文字，而不是用话语来解释存在感的原因。

沟通并不是浅薄的技巧。

你的沟通与你的人生无时无刻不发生相互作用，同时沟通也在编织着你的人生。

<<存在感>>

不成熟的话语差点儿成为了毁掉我的陷阱，但是存在感将成为在决定性的瞬间发挥无穷爆发力的呐喊。

在思想的水到达沸点之前，请安静地思考吧。

当内在的一切变得成熟，当窑里的青瓷变成翡翠色，当铁剑到了需要淬火的时候，就是那时，像火山一样爆发吧！

<<存在感>>

内容概要

来自韩国的第一励志畅销书，深受韩国年轻人追捧，韩国大学生最尊敬的女性之一、最著名女主播白智娟撰写的自我励志读物。

存在感是一种比美貌和财富更强大更恒久更幸福的力量。

在茫茫人海中，也许你一眼就能够注意到某个人，一定是这人的身上有与众不同的地方，这种特别之处，就是存在感。

容易被人忽视、没有存在感，在现在这个快节奏的社会，从某种程度上来讲，是一件很可怕的事。

你是否觉得自我价值得不到重视，总是无所适从，没有自信，得不到很好的肯定和表扬，觉得自己很没有存在感？
那么《存在感》就是专门为你而写。

你生活着，却被漠视。

你深爱着，却被轻视。

你参与着，却被忽视。

你竭尽全力想和这个世界发生联系，却感到自己越来越像个无声无息的影子，孤独寂寞。

存在感对我们来说意味着什么？

是存活于世的自豪感，是被需要的幸福感，
在职场中，存在感是获得晋升和认可的最重要通道。
在情场上，存在感是男女产生吸引的首要因素。

韩国最年轻的新闻女主播白智娟，凭借《存在感》这本书超越《20几岁，决定女人的一生》，成为超级畅销书作家，她用生动有趣的故事，6个提升存在感的方法，当头棒喝的警言妙语，和每个渴望被关注的人，分享“艳惊四座”的秘密。

<<存在感>>

作者简介

作者：（韩国）白智娟 译者：黎颖瑜白志娟，韩国最年轻，最资深的新闻主播，韩国国内最初的自由主持人。

用妙语连珠来征服观众，展现出卓越的沟通能力，她的名字已成为品牌，也是一系列畅销励志书的王牌作者。

<<存在感>>

书籍目录

自序 越是恳切，越要慢慢来Part One 不说话，也能掌控全局Chapter 1 后退一步，为了更好地前进保全自我的方法逆境的力量眼下的成败以我之短显我之长“那人应该是跑了11圈”像带着橡皮擦的铅笔一样思考把眼光放远一点先别急着炫耀Chapter 2 你真正想要的是什么？

世界对你洗耳倾听的理由“我要连同你的生命一起活下来”不要苦恼想成为什么，应该苦恼要做什么抛开无所不知无所不有的错觉最好的内容是人格“死的警告”和“及时行乐”Chapter 3 活出真我你要被牵着鼻子走到什么时候请讲你的故事就在转角处“保持谦逊！

”沉默比权力长久Part Two 获得存在感的6个智慧Chapter 1 别做话题终结者一句话能抵千金吗？

蛇的协商能力不说没有准备的话文字是录播，话语是直播用肢体语言塑造自己平稳声音的力量Chapter 2 做个有态度的人先有话，还是先有想法？

点燃思想的火把该如何驾驭我的思想？

打好花牌就行？

把《圣经》放在手边Chapter 3 脱离感情的框框，让事情化繁为简谁在控制你的喜怒哀乐首先选择接纳换双眼睛看世界感情的守护者不要自以为了解他人的感情Chapter 4 你的表情就是别人对你的印象蒙娜丽莎真的在微笑吗？

绝对不要面带否定首先要反观自身牵动人心的表情Chapter 5 不要想着全盘付出，也不要想着全盘接受请对关系缄口“不过5%而已”不要混淆事实与关系不要依靠，不要期待女人的敌人是女人？

称呼那人的名字Chapter 6 与自己相对，感受自我的存在我内在的沉默伤痛需要被融化世间所谓的成功用存在感来告白吧后记 存在感的胜利：只要我不接受，就无伤害可言

<<存在感>>

章节摘录

<<存在感>>

后记

后记存在感的胜利：只要我不接受，就无伤害可言那是去年夏天我跟儿子一同去度假的事情。准备离开度假场所的那天清晨，我起得格外早，于是决定到海边散散步。

听到动静的儿子也睡眼惺忪地跟着我一起出了门。

我一边进行晨练，一边感叹海洋的美丽，儿子则在一旁专心致志地堆砌沙子城堡，还不时在沙滩上写字，忙得不亦乐乎。

写在沙滩上的字一下子就被海浪抹去，于是他接着写，海浪又接着将其抹去……我看着这不断重复的一幕，心里突然有了一种想法：“如果每个人心中存留的伤痛和不好的回忆也能这样被抹去，那该多好！

”想着想着，我向儿子提出了一个建议。

之前，我一直战战兢兢，不知道儿子会在什么时候做出属于青春期的举动而使我措手不及，这个建议也算是作为一名母亲的小计谋：“我们把各自受到过的伤害都写在这儿吧。

”因为伤痛需要被说出口。

我尤其希望儿子能对我尽情倾诉，也希望说出口的伤痛能随波浪一同远去。

儿子问道：“伤害？

”“是呀，伤害。

每个人都会有伤痛的，不是吗？

你可能从妈妈这里受到过伤害，也可能从其他人那里受到过伤害呀。

把那些都写在这儿，然后扔到海里去。

怎么样？

”儿子似乎需要时间来消化我说的话，他想了一下，歪着头说道：“伤害？

嗯……我没有呀。

”我一下子难以接受他的回答，继续说道：“咦，哪里有没有伤害的人呢？

你被妈妈教训的时候，不也有委屈吗？

来，别这样，都说出来吧。

”面对半哄半催的我，儿子做出了回答。

他的一番话瞬间像电流一般传遍我的全身，使我浑身战栗。

我如同木头一样顿时愣住了。

“伤害？

我没有呀。

嗯……确实没有。

不管谁给我伤害，我不要的话，那就不是伤害了。

”那天清晨，儿子在海边说出的话在我的脑海里，在我的心里掀起了强烈的旋风。

这不仅出于一位母亲看待儿子时那份殷切的心情，还因为我在40年里一直领悟不到，自己一直寻觅的答案竟被年幼的儿子瞬间道破。

收拾好行装，离开度假场所，当我们坐上返程的飞机时，当数天过去之后，当现在我执笔写作的时候，儿子那天说的话也一直存留在我的心上，它使我思考了很多，也使我受益匪浅。

当然，在这些思考当中，总有着是一位母亲恳切的愿望，它甚至近乎祈祷：“愿这是我儿子真心的想法。

不，愿这孩子永远保有这份心境。

”

<<存在感>>

媒体关注与评论

我通过本书感受到了作者在炽热的存在，这是一份令人难以忘却的感动，它言简意赅地为你和我指明了一条精彩的捷径。

相信本书能成为读者人生中的一盏明灯。

——美国华盛顿州参议院副议长慎昊范（PaullShin）在韩国以好口才首屈一指的白智娟所展现的这一存在感的论述，对于那些与自身不和，倍受折磨的人而言，它是一片解热镇痛药；对于前路迷茫的人而言，它则是不可或缺的指南针。

我坚信人们在阅读此书的时候，通过与自身的沟通，必定能得到慰藉与治愈。

——CJ娱乐有限公司副会长李美京在语言和文字泛滥的时代，白智娟骤然向我们抛出了“存在感”的话题。

作者长期身处大众媒体的最前线，最终挣脱语言沼泽的她说出的这一话题显得尤为热切与强烈。

书中处处皆是趣味的话题，但就我个人而言，206页的插曲最触动我。

是因为我所从事的电影导演这个探究人类情感的职业吗？

——韩国著名导演奉俊昊

<<存在感>>

编辑推荐

《存在感》来自韩国的第一励志畅销书，深受韩国年轻人追捧，韩国大学生最尊敬的女性之一、最著名女主播白智娟撰写的自我励志读物。

存在感是一种比美貌和财富更强大更恒久更幸福的力量。

在茫茫人海中，也许你一眼就能够注意到某个人，一定是这人的身上有与众不同的地方，这种特别之处，就是存在感。

容易被人忽视、没有存在感，在现在这个快节奏的社会，从某种程度上来讲，是一件很可怕的事。

你是否觉得自我价值得不到重视，总是无所适从，没有自信，得不到很好的肯定和表扬，觉得自己很没有存在感？

那么《存在感》就是专门为你而写。

如果你想做一个隐者，如果你正埋头苦读，如果你是宅男宅女，如果你甘于平淡流年，那么《存在感》不适合你。

提升存在感最有效的心灵励志畅销书。

你存在，整个世界才存在，做最有存在感的人。

<<存在感>>

名人推荐

我通过本书感受到了作者在炽热的存在，这是一份令人难以忘却的感动，它言简意赅地为你和我指明了一条精彩的捷径。

相信本书能成为读者人生中的一盏明灯。

——美国华盛顿州参议院副议长 慎昊范（Paul Shin）在韩国以好口才首屈一指的白智娟所展现的这一存在感的论述，对于那些与自身不和，倍受折磨的人而言，它是一片解热镇痛药；对于前路迷茫的人而言，它则是不可或缺的指南针。

我坚信人们在阅读此书的时候，通过与自身的沟通，必定能得到慰藉与治愈。

——CJ娱乐有限公司副会长 李美京在语言和文字泛滥的时代，白智娟骤然向我们抛出了“存在感”的话题。

作者长期身处大众媒体的最前线，最终挣脱语言沼泽的她说出的这一话题显得尤为热切与强烈。

书中处处皆是趣味的话题，但就我个人而言，206页的插曲最触动我。

是因为我所从事的电影导演这个探究人类情感的职业吗？

——韩国著名导演 奉俊昊

<<存在感>>

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>