第一图书网, tushu007.com

<<一句话改变命运>>

图书基本信息

书名：<<一句话改变命运>>

13位ISBN编号：9787533749767

10位ISBN编号：7533749766

出版时间：2011-6

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：（韩）李元雪，（韩）姜宪求 著，严春霞 译

页数：130

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

前言

序 开口表达才能成功　这是发生在招聘面试当中的真实事件。
面试官要求应聘者作一下自我介绍，时间不限。
然而，在众多应聘者中，竟没有人能将自我介绍的时间延长至三分钟。
要是大家都能在一定的时间内，简明扼要地介绍自己该多好！
不幸的是，事实并非如此。
不是他们不能言善道，而是因为没有话讲，才会连三分钟都说不满。
就连介绍内容本身也如背诵公式一般千篇一律。
　于是，面试官说道，如果觉得自我介绍比较难，那就谈谈自己的父亲吧。
这一回甚至没有人能说满两分钟，而且大部分人还都是如下的回答。
　“我的父亲是一位严谨诚实的人。
哪怕我犯一丁点儿的错，他都会严厉批评，训诫我下次不要再犯。
表面上，父亲好像对我非常严格、只重原则，其实内心却非常慈爱。
我非常尊敬我的父亲。
”　甚至连他们提交的书面自我介绍也都大同小异，因为那些全都照搬抄袭自网上流传的范文。
　该公司的社长，也就是面试官反问道：“与这些人合作，能干成什么大事？
他们自我介绍说不到三分钟，介绍自己的父亲时内容空洞，而且说不满两分钟，就连自我介绍书都只会抄袭网络范文！
”于是，他一个应聘者都没有录用。
　韩国知名企业S集团的某位管理人员说，他在面试时，一定会在问完所有问题，应试者即将出去之前，再问问他们是否还有什么需要纠正或补充的。
100个人当中97人都会回答说没有，只有两三个人会再次强调自己的优势，恳请公司给他一个机会。
这位管理人员感叹道，自己就是为了寻找这种积极主动的人，才会故意抛出那样的问题，但是想找到这样的人实在不是一件容易的事。
　当别人要求我们畅所欲言地介绍自己时，我们可以先说一下自己的人生观，并由此引发开来，谈谈自己的生活目标和使命感，接着可以讲一讲愿景以及为实现愿景所制定的人生计划。
事实上，说完这些，不要说五分钟，就算是50分钟，甚至五个小时都不够。
那么，讲不到五分钟意味着什么？
那么多人白白地错过积极展示自己的绝佳机会，这又意味着什么？
他们难开的金口里究竟藏着什么？
　答案只有两种可能：要么没有愿景，要么缺乏自信。
事实上，和没有愿景相比，更多的是害怕言多必失，即缺乏自信。
他们难开的金口里恐怕藏的是：“保持沉默，确保第二。
”　事实上，缺乏表达的自信，只是因为没有经过话语方面的正规训练。
我们完全可以通过训练，彻底改变不善言辞的状况。
没有人天生能说会道或天生口齿笨拙。
只不过，有些人认识到，话语就是力量、话语能改变命运，因而努力地学习、培养，而有些人则对此无动于衷。
但是，大部分人都没有意识到话语的力量和鼓动性，因此不会去有意识地进行话语方面的系统训练。
另外，即使他们想要训练，因为不得其法，最后也只能放弃。
这样就变成了在心里反复说“只要保持沉默就能确保第二”的人。
　然而，这种观念太过陈旧了。
“只要保持沉默就能确保第二”的文化，“轻率地说错话反遭垫底”的文化已经成了旧时代的遗物。
“回答正确的人得第一，回答错误的人得第二，而什么话都不说的人垫底”的时代已经到来。
今后，和一次说出正确答案的人相比，为拿出更好答案，不怕说错、不断尝试的人会得到更高的评价。

过于沉默寡言的人，与其说是谦虚或修养好，懂得倾听，倒不如说是因为某种悲剧性的情由导致其有口难开，或是因为受到某种心理的创伤。
话很少的人可以说是半个死人，而话过少的人则可以视为是身患不治之症的人。
因此，令人遗憾的是，关于自己没什么可讲或几乎没什么可讲的年轻人，虽然他们身体健壮、知识丰富，但是他们的灵魂也许正患了重病。
另外，会说话但语不得当也是一大问题。
所有的人际关系都建立在话语之上，同样也会因为话语而破裂。
然而反观我们周围，很多时候因为忽视这类话语和对话的重要性，因话语引发矛盾、误会、不和等最终导致关系破裂的情形比比皆是。
无论是什么人，如果互相之间没有完满的沟通和对话，就不可能建立良好的关系。
可以说完美的人际关系、友谊和家庭的和睦，全都来自于完满的交流沟通和对话。
因此，罗纳德·B.阿德勒(Ronald B.Adler)的下列话语显得更加具有说服力：“不管哪个时代、哪个国家，保住工作、与人共事、待人接物、与陌生人发展友谊、表达爱意或处理不可避免的矛盾、向商人或邻居等其他许多与我们相关的陌生人请求帮助等，上述所有情况的成功与否，都取决于是否具有自信而充满技巧地表达自己想法和感受的能力。
”　很少有人一生下来就能言善道或写得一手好文章。
任何人都需要为此付出努力并不断练习。
头脑和能力的差异并不是决定性的因素。
决心、努力以及执著才是决定性的因素。
善于话语的超级明星们都拥有各自的方法，并运用方法不懈努力。
小说家芬妮·赫斯特(Fanny Hurst)为了一句话不惜修改稿件104次，拉里·金(Lamr King)甚至对着猫和金鱼练习过说话。
林肯为聆听著名演讲者的演说，不惜长途跋涉近100千米。
《积极思考就是力量》的知名作者诺曼·文森特·皮尔(Noman Vincent Peale)始终保持一种尊重听众、为听众服务的姿态，在面对公众时也会感到紧张、焦虑。
杰克·坎菲尔德(Jack Canfield)阅读了两万则故事，并努力征求原作者的书面同意，允许他将其中的两千则故事引用在自己的著作中。
马雅·安洁罗(Maya Angelou)、从小口吃的狄摩西尼(Demosthenes)，正因为他们都非常明白话语有多么重要，于是通过刻苦努力，成为当代最杰出的话语驾驭者，并展示了指引时代的领导才能。
《韦氏大字典》一刻不离手的马克·吐温(Mark Twain)、最初的黑人美国国务卿科林·鲍威尔(Collin Powell)……他们的成功都强有力地证明了，任何人只要通过坚持不懈的练习，都能够成为当代伟大的演说家、杰出的领导者。
他们经过不懈努力最终成为Talk Power的世界超级明星。
真的令人非常震惊。
根据莉莉·沃尔特斯(Lilly Walters)的说法，像杰克·坎菲尔德、史蒂芬·科比、马雅·安沽罗这类话语的超级明星们，他们单单一次演讲就能够获得十三、四万美金，约合人民币90多万元的巨额酬劳。
这是一个反映话语价值的绝佳例子。
但是，我们首先必须了解一个事实，那就是他们在此之前，需要投资四万甚至五万个小时不断训练、不断为之努力。
那么，想要成为像他们那样的话语明星，必须投入怎样的训练和努力呢？
我们在本书中将向各位揭示各种积累话语的训练方法。
如果能够理解话语的力量，同时一项项地加以训练，那么大家肯定也能够发挥话语的力量，而且丝毫不会逊色于史蒂芬·科比、拉里·金等人。
但是在积累话语训练之前，大家一定要认识一点，那就是给听众带去感动并发挥影响力的话语并不等同于冠冕堂皇、口若悬河的话。
人们以为只有出自嘴上的话才是话语，其实脸部表情、姿态或动作等肢体语言同样是一种表达的手段，而且有时它甚至是一种比话语更为强烈的表达手段。

研究结果也表明，在传达信息上，肢体语言的比重明显高于话语。
话语传达的信息只占了7%，而人们从音调(38%)或肢体语言(55%)中获得的信息更多。
不仅如此，腔调、语速以及话与话之间穿插的沉默或手势等许多因素一起作用时，才形成“完整的话语”。
因此，会说不等于能说。
那么话语的力量从哪里来？
它并不取决于话语的流畅，而取决于说话者的使命感有多强，他的愿景有多具体，他的为人有多可靠。
话语训练的另一个好处是，通过话语能够开发大脑。
这是因为在训练话语的过程中，头脑会在不知不觉间变得非常灵活。
我们在说话的同时领悟知识。
特别是，说过的比听过的能更长久地留在记忆里。
犹太人的人口只占世界人口的0.3%，但是他们却获得了22%的诺贝尔奖。
他们送孩子上学的时候，从来不说“要好好听老师的话”，而是跟孩子讲“有不懂的地方可以问老师，老师什么都知道”。
他们并不是闭上嘴巴乖乖听老师的话，而是开口积极提问。
表达自己的想法。
从他们屡获诺贝尔奖这一点，我们可以看出，话语对头脑开发有多么重要。
不仅如此，世界上文盲率极高的国家印度今天之所以能够成为世界IT强国，其秘密也因为此。
不会写字的印度人听寓言，然后把听来的寓言再转述给其他人听，他们在不知不觉间丰富了想象力，IT产业得到了极大发展。
可以说，是话语创造了IT强国。
杰克·坎菲尔德和史蒂芬·科比从20岁出头就开始开口培训他人，他们后来成了自我开发领域的最高权威。
边做边说所产生的学习效果相当于阅读效果的9倍、听的2.5倍、看的3倍、边看边听的1.8倍。
他们在数十年里一直教育他人，积累了相当于别人9倍多的学习量，因此成为当今全球范围内的教师。
开口说话本身就是学习。
就是开发大脑。
笔者写这本书的动机是，《孩子啊，人生短暂莫蹉跎》丛书第一册《愿景铸就成功》使读者了解了愿景的力量和跃动性，领会了形成愿景的原理。
笔者从中感受到了一种使命感，希望把培养话语的力量、表达能力的方法介绍给读者。
而这些正是将愿景转化为现实的必要武器。
如前所言，愿景再怎么具体，如果不能有效地进行交流，就很难得到实现。
什么时候说什么话，应该怎么说，我们在此不作讨论。
因为我们的目的是让读者深刻体会到为什么话语是力量、是命运，而不是介绍随机应变或机灵幽默的个例，并且引导读者产生成为像马雅·安洁罗、岛山安昌浩或科林·鲍威尔那样的话语大师的决心，然后向他们介绍应该具体从哪里做起。
和建筑或室内装潢相比，我们更注重土木工程。
犹太人的谚语中有那么一句话：“话在嘴里的时候我支配话语。
话从嘴里出去之后，话语支配我。
”你们有决不放弃的愿景吗？
有引领你们走向未来、走向理想世界的愿景吗？
那么就用Talk Power来武装自己吧。
开口吧，说出你的使命和愿景吧，那么话语就会支配你，帮助你实现你的使命和愿景。
只有开口表达才能成功。

内容概要

过了青年期的成年人要想改变自己早已定型的“说话习惯”，提高沟通能力，并不是一件容易的事。我也经常感慨，要是能够早一些，即在幼年期或青少年期就明白这个道理的话该有多好。

从这个意义上讲，刚看到李元雪等的《一句话改变命运》这本书的时候，我内心不免羡慕，为什么在我的时代没有这类书。
特别是，《一句话改变命运》这本书没有脱离实际的理论，或偏重某一特定人士的方法，而是丰富地揭示了实战性的How-to，是一本提高我们青少年的沟通能力不可多得的指南书。
当然我们成年人也需要先学习一番……

作者简介

姜宪求：
推崇“让梦想成为现实的力量”，被誉为韩国最有激情的“梦想传教士”。
从1995年设立水原梦想学校以来，他先后在世界各地开设了很多所梦想学校，还通过演讲和著书的形式向青少年和各阶层人士传递梦想，传播“不失去目标，不失去梦想，心跳每一天”的生活方式。
他的著作《儿子，人生何其短暂，怎么还来得及犹豫？
》一书的销量突破了100万册，成为改变韩国青少年人生的圣经。
献给青少年们的“梦想圣经”《儿子……》系列已经为在线梦想学校“My Life，My Vision”培养出了企业、大学、宗教等各领域的领导人，其教育方式广为传播。
李元雪
李元雪博士，1930年出生于黄海道，在北俄亥俄大学获得政治学学士学位。
在凯斯西储大学获得历史学博士学位，在北俄亥俄大学获得荣誉文学博士学位,并且在林渠堡学院和艾德里安学院分别获得荣誉法学博士学位。

他先后担任庆熙大学历史学系助教及副教授、文教部高等教育局局长、艾德里安学院历史学教授、比利时鲁汶大学客座教授、庆熙大学研究生院院长及副院长、世界大学校长会事务总长以及翰南大学校长。
现在担任韩国基督教学院联盟理事长、世界大学校长会东北亚委员会委员长、基督教领导力研究会理事长、崇实大学财团理事长。

著有《革命时代的未来观》《50年后的约定》等12本韩文著作租Beyond Ideology，Korean Exodus等12本英文著作。
1976年到1999年曾在韩国《先驱》杂志上设立专栏。

书籍目录

第一章 话语是力量，是命运
1.一句话改变人类未来
2.述职报告架设起成功的云梯
3.话语拥有俘获人心的威力
4.话语即领导力
5.人际关系中话语贯穿始终
第二章 首先学会开口
1.只有开口才可能达成心愿
2.目标宣言的效果
3.无法表现自我的人同死人无异
4.紧闭的嘴巴阻碍命运
5.负面的话语造成负面的命运
第三章 他们之所以能说会道的原因
1.丰富的词汇能力是根本
2.故事的积累是话语的财产
3.使悲剧升华的热情
4.小成功是大成功的基础
5.不是头脑和能力，而是努力和坚持
6.话语大师开口时也会紧张
7.不断练习才能有所成就
第四章 制作话语的预算书
1.后悔版本比练习版本更为重要
2.制作关于话语的Want-Have矩阵
3.灵活运用模板
4.练习SMART倾听法
5.熟练掌握ALFRED话法
6.学习AUCE记忆法
7.练习转换思路
8.制定话语的预算书
9.制定TALK POWER开发项目
10.每天翻看一次字典
11.将信息装进故事里
12.寻找生活中的故事并加以运用
13.将故事概括成一幅图画
14.开发首字母缩略和藏头文
15.善于利用现场物品和状况
16.首度登台演出彩排的10个阶段
17.使用肢体语言和NLP进行表达
第五章 用话语打开大脑——话语的另一种力量
1.“学了什么？”VS“问了什么？”
2.用嗓门打开大脑
3.说过的比听过的更久留在记忆里
4.教是开发大脑的秘诀

5.在说的过程中有所体会
6.坐在母亲的膝头
7.印度成为IT产业强国的秘诀
第六章 想要真正能言善道
1.鼓励开口表达的文化，扬弃沉默是金的文化
2.发自真实信念的一句话
3.言行一致时话语才真正完成

章节摘录

版权页：插图：“……难道说他侵占并统治我们的村庄，不会使我们落人人间地狱？
难道说敌人不断挑衅引起战争，也不能使我们下定决心作殊死搏斗？
难道说他不是我们的敌人？
难道说他不曾夺走我们的一切？
难道说他不是野蛮人？
这还需要再说什么吗？
”这是狄摩西尼（Demosthenes）在面对马其顿腓力二世的侵略时。
向雅典市民发表的演说。
他指责雅典市民软弱，呼吁市民奋起抗争、奔赴前线保卫国家，然而据说他的演讲进行不到一半。
大半的听众就离开了座位，当演讲全部结束的时候，就只留下狄摩西尼一个人站在讲坛上。
为什么？
他们去了哪里？
原来雅典市民听到演讲后深受感动。
等不及听完就都早已奔赴前线。
他运用话语为面对敌人的入侵而惊慌失措的雅典市民注入了勇气，揭示了前进的方向。
狄摩西尼是著名的雄辩家，被誉为雅典的“自由代言人”，他从25岁开始就一直发表演讲感染民众。
因此直到今天，我们在谈论话语带来的力量时，总是以狄摩西尼为例。
狄摩西尼天生就是达辩家、雄辩家吗？
绝对不是。
他曾是一名语言障碍者，即患有所谓的口吃。
他能够成为一名虏获民心的雄辩家，其背后真的是付出了惊人的努力。
据说，为了克服语言障碍，他在山谷里对着岩石和树木练习演讲，在大海边把小石子含在嘴里练习讲话。
不仅如此。
他甚至还抄写修昔底德的历史书达八遍之多。

编辑推荐

《一句话改变命运》：一声心灵的对白，一份温暖的叮咛。

第一图书网, tushu007.com

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