第一图书网, tushu007.com

<<会演讲的人成功机会多两倍>>

图书基本信息

书名：<<会演讲的人成功机会多两倍>>

13位ISBN编号：9787544237932

10位ISBN编号：7544237931

出版时间：2007-7

出版时间：南海出版公司出版

作者：纳塔利·H.罗杰斯

页数：351

译者：刘祥亚

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

内容概要

每个人都会遇到很多在公共场合发言的机会，当你因害怕讲话而放弃这些机会，实际上就是放弃了许多次成功的可能。

美国顶级演讲训练专家，联合国、美国运通、UPS、摩根斯坦利、IBM、福特汽车等国际著名机构演讲顾问，独一无二的身心疗法、帮你彻底克服演讲恐惧，轻松应对一切面、答辩、竞选、谈判、致词、表演、会议发言……　　内含大量演讲模板，教你用最短时间写就最精彩演讲稿！

作者简介

作者：(美)纳塔利·H.罗杰斯 译者：刘祥亚纳塔利·H.罗杰斯 (Natalie H.Rogers) 第一位从生理和心理两个方面研究公共演讲恐惧症的专家，被认为是公共演讲恐惧症领域的研究先锋。
她曾从事演员、导演、教师等职业，之后回到学校学习，成为一名心理治疗师。
20多年来，她发展出一套独特的培训方式，让无数人彻底摆脱了在公共场合讲话的恐惧。
她还创立了TalkPower公司，为许多国际知名机构提供演讲培训服务。
她关于演讲的著作被翻译成9种语言。

书籍目录

前言我自己的故事关于TalkPower第1章 为什么那么多人不敢开口讲话是什么让你如此焦虑你有公共演讲恐惧症吗第2章 演讲并不是交谈演讲与交谈有什么不同你真的会演讲吗每个人都能成为演讲高手第3章 问题出在你的大脑神奇的大脑如何治疗公共演讲恐惧症第4章 呼吸就是生命换气过度会导致恐惧如何正确呼吸正确的呼吸如何让人消除恐惧第5章 重症患者的非常疗法交替鼻孔呼吸练习内部意识练习集中注意力练习第6章 演讲中的表现技巧我的伟大发现坐、站、走的练习角色过渡练习“ 被人喜欢 ”的重要性第7章 TalkPower模板模板演示规划你的演讲从沉默到开口学会停顿其他需要注意的问题第8章 开场白笑话型开场白笑话集其他类型的开场白练习第9章 主题句和信息句主题句信息句写主题句和信息句突出演讲目的练习第10章 背景信息背景信息的作用背景信息模板国际演讲协会第11章 要点清单、要点环节和高潮要点清单要点高潮第12章 问答环节问答环节的目的为问答环节做准备如何对问题应对自如练习第13章 结尾——说在最后的话4种类型的结尾重新确认演讲目的回顾整个演讲过程最佳演讲的15个步骤练习组织一篇完整的演讲稿最后的提醒第14章 边演示，边演讲视觉辅助手段使用视觉辅助设备示范性演讲示范性演讲范例练习第15章 计划造就完美TalkPower演讲规划最后的工作练习注意事项第16章 找回自信心为什么你总是感到羞愧你并非天生缺乏自信唤醒那个敢于表达的自我灰姑娘情结第17章 克服焦虑镇静下来改掉小毛病预期性焦虑培养想象力和临场感第18章 用自己的话致祝词简单故事往往是最好的祝词祝词模板练习第19章 其他的表演性场合特殊场合的演讲模板各种表演性场合的排练指导孩子们的TalkPower第20章 我的亲身经历附录

章节摘录

插图书摘《第20章　我的亲身经历》很多年以前，当我还是一名演员的时候，我在一架即将在辛辛那提降落的飞机上第一次感受到了恐惧。
在飞行员做侧翼飞行的时候，我的心开始剧烈跳动起来。
我几乎无法呼吸，感觉自己正在走向死亡。
后来飞机安全着陆，我也返回了纽约，但从那以后，我再也不敢坐飞机了。
如果一定要外出旅行，我会选择汽车、出租车、火车、轮船或雪橇，否则，我宁愿放弃旅行。
在我看来，为了个人的安全和心灵的宁静，什么样的旅行都可以放弃。
可笑的是，我以前曾经做过一段时间的航班乘务员，但现在，我居然不敢乘坐飞机。
朋友们经常去很多奇妙而有趣的地方，但我却从来不敢去：辛辛那提的经历使我再也没有勇气登上飞机。
时间一天天过去，我成了一名治疗师。
一天，我的第一本《TalkPower演讲训练》的出版商打来电话，原来我的书是他们本季度最畅销的图书之一，为了更好地宣传这本书，他们希望为我举办一次全国巡回演讲。
按照计划，我将从纽约出发，周游全国，然后回到纽约，一共大约需要4个星期。
真是个令人兴奋的消息。
当然，在内心深处，我知道自己不会同意这项计划。
我怎么能答应呢？
现在我已经成了一个母亲，我有个小女儿：我亲爱的科莱特。
我怎么能冒险让她成为孤儿？
在我看来，只要我一登上飞机，这件事情就很可能发生。
巡回演讲一直被拖了6个月，我之所以没有马上拒绝，是因为我决定让自己充分体味一下受邀参加全国性巡回演讲的荣耀—哪怕只是几个星期，我要告诉我所有的朋友们，我要感觉自己像个名人。
毕竟，成为众人瞩目的焦点，第一次写书就取得了如此巨大的成功，一想到这些，我就会感到兴奋异常。
一转眼，半年过去了，我的良知开始督促我尽快给出版商打电话。
这对他们不公平。
他们做了那么多计划，专门聘请了公关人员，甚至还为我在福楼餐厅安排了盛大的早餐。
我必须告诉他们：我不能进行这次巡回演讲。
可我怎么开口呢？
犹豫不决当中，又一个月过去了……你知道，我也感到非常为难。
毕竟，我不想轻易地放弃这次机会。
就这样，对空难的恐惧和对签名售书时的荣耀的向往陪我度过了一个又一个不眠之夜。
我几乎要发疯了。
我，一名治疗师，居然……这太让人尴尬了。
我从来没有告诉过任何人。
事实上，我自己也不敢相信，“我怎么会这样呢！
”最后，当我准备给出版社打电话的时候，才发现一切都已经太晚了，所有的事情都安排好了。
在内心深处，我告诉自己：“纳塔莉?罗杰斯，即使你会在空难中死去，你也要去，这样畏首畏尾的生活实在不值得过。
”就这样，我下定了决心。
野心和尴尬使我无路可退：我要去。
在解决了内心的冲突之后，我发现自己开始受到焦虑的困扰：我开始感到惊骇、恐惧，总是担心在书店里会遇到危险的事情。
正是怀着这种心情，我吻别了女儿，“或许这是最后一面。
”我告诉自己。

第一次飞行就像是一场噩梦：11月的芝加哥狂风肆虐，气温也降到了最低点。
我像个胎儿一样蜷缩在机舱的角落，用毯子把自己紧紧包起来，几乎每一次呼吸都能把心带出来，临座乘客的煎蛋一次又一次地被弹到空中，高达12英寸。
我该怎么办？
救命啊！
就这样……我们从芝加哥飞到了明尼阿波利斯、得克萨斯、印第安纳、加里福尼亚……从一个城市飞到另一个城市，4个星期的时间里，每天都要乘飞机起起落落。
我至今都不知道自己是怎么生存下来的。
但显然，我活下来了。
而且我注意到，就在飞机的轮子接触到停机坪的那一刻，我感觉整个机舱都变得明亮起来。
而在其他时候，当我们开始起飞的时候，我会感觉飞机里面一片漆黑，非常可怕。
最后，我逐渐意识到，原来危险来自于我的大脑。
我对乘坐飞机的恐惧感与我所乘坐的飞机没有任何关系。
这是一种非常理性的观察，但却非常有趣。
在回家的路上，当我进入休斯顿机场，准备乘飞机前往达拉斯的时候，我立即注意到了一件非常奇怪的事情：我很平静。
我觉得……最恰当的说法或许应该是……“很正常”。
我不再试图去从那些来来往往的乘客的面孔上发现恐怖分子的影子，不再疑神疑鬼地怀疑某个疯子会往飞机上放炸弹。
这种宁静感持续了大约25分钟，非常奇怪，它与我以往的感受截然不同。
当然，当我坐到坐位，扣上安全带的那一刻，所有的紧张和压力马上就回来了。
感谢上帝！
巡回演讲终于结束了。
我松了一口气，也意识到自己已经发生了巨大的变化。
虽然仍然害怕坐飞机旅行，但我已经开始考虑乘飞机去度假。
事实上，“巨大”或许并不足以形容我所经历的变化。
就这样，我们一家人开始飞往科罗拉多的斯诺马斯峡谷，去欧洲过夏天……我甚至开始接受邀请去各地演讲、讲课。
当然，我仍然始终保持着警觉。
每次坐飞机的时候，我总是会留意机舱内是否有烟雾，或者任何危险迹象；我会观察其他乘客的面部表情，看看他们是否发现了什么我没有发现的危险；我还会留心天气预报（无论是在地面还是在空中）。
每当看到一个空位上放着一个黑皮箱的时候，我马上就会变得非常警觉，并试图从机长的声音里听出点言外之意（哦，对我来说，这很容易。
我是一名治疗师，只要听一两句话，我就可以判断机长是否喝醉了，或者他是否是一名瘾君子、心理变态，是否睡眠不足。
总而言之，我始终都处于工作状态）。
有一天，我乘飞机前往伦敦的巴比肯中心参加一场TalkPower研讨会。
我坐在机舱里，聚精会神地读书，全然没有注意到周围来来往往的乘客—对我来说，这可是一个奇迹，因为我以前根本无法在候机的时候静下心来看书。
这可不是我！
我总是会忙忙碌碌：注意感受机舱的震动，观察乘客、机组人员和机长们的面部表情，同时还要进行腹部呼吸，一边祈祷，一边拼命让自己放松。
我看了看窗外，结果大吃一惊：美丽的白云正像轻纱一样笼罩在我的周围。
我根本没有意识到飞机已经起飞了。
太让人惊讶了！
我难道对周围的一切不那么关注了吗？

或许并不是。
应该另有原因。
就这样，随着飞行次数的不断增加，我的恐惧情绪开始渐渐减弱并最终消失。
今天的我已经变得喜欢坐飞机了。
是的！
我坐在自己的坐位上，专心于手里的东西：磁带，书，笔记，信……当然，我不能打电话。
似乎我只有在机舱里才会真正地感到自由，我很喜欢这种感觉。
我甚至盼望着服务员赶快端上餐盘，我可以一边坐在那里欣赏电影，一边用旁边的按钮招呼服务员，“再给我来点生姜水，谢谢。
”我禁不住问自己：我的恐惧感怎么啦？
它去哪里啦？
我抓住自己的胳膊，拧了拧自己，希望能够找到那熟悉的恐惧感。
可能我不够警觉吧。
那种感觉到底哪里去了—每当我坐到坐位上，扣上安全带，飞过海洋、平原、高山时的那种恐惧感？
毫无疑问，它已经消失了！
彻底消失了。
我现在一点也不感到恐惧。
我可以在冬季飞行。
即使窗外闪电狂劈机翼，冰雹敲打机身，飞机不断上升下降，我也丝毫不会感到恐惧。
我甚至可以枕着靠垫安然入睡。
就在去年，从巴哈马群岛返程的时候，我的飞机成了恐怖分子袭击的目标。
但我一点都没有感到害怕。
我相信，一切都会恢复正常的。
我是一个天性乐观的人。
怎么会这样呢？
这就像一个禅宗里的寓言。
我正是通过经历恐惧而克服了恐惧。
我为什么要讲这些呢？
首先，我觉得这很好笑，我总是喜欢和大家分享关于我的比较滑稽的故事。
但更重要的是，我的很多学员告诉我，他们听说恐惧心理永远无法彻底克服—即便得到克服，总还是会留有一些后遗症。
事实并非如此。
看看我，正像我前面说的那样，我现在丝毫不感到任何恐惧，我可以随意地飞来飞去。
只要给我机会。
所以我说，亲爱的读者，正像我对其他学员所说的那样：恐惧是完全可以克服的。
既然我能学会喜欢上飞行，你也可以通过自己的努力习惯于在公共场合发表演讲。
你会在进行公共演讲时感到一种力量；只要你给自己机会。
你用来练习TalkPower项目的每一分努力都会收到千百倍的回报。
你在进行排练时所掌握的技能将成为你一生的财富。
正好像驾驶员永远不会忘记如何驾驶，演员绝对不会失去表演技巧（即使他们多年没有参加演出）一样，一旦掌握了这些表演技能，你就将能够受益终生。
它们将给你带来你以前无法想象的荣誉和赞赏。
刚开始的时候，你可能会感到有些紧张，但随后，当你意识到自己能够站在听众面前完整恰当地表达自己的时候，你就会感到一种满足感和成就感。
如果，由于某种原因，你中间有一段时间放弃了练习，你可以随时接着进行下去，因为技能总是来自于一种神经模式网络，一旦掌握之后，它就会永远成为你的一个组成部分。
我天生就是要当老师的人。

在我的记忆中，我所有工作的核心就是表达自己和激励别人。
这种工作所带来的回报是惊人的。
当一名学员告诉我他所取得的成就的时候，那种满足是无可比拟的。
在过去的许多年里，我曾经与数以千计的学员分享了这种满足感。
我不仅分享他们的成功，还亲眼看到他们把很多不可能的事情变得可能。
几年前，有一名学员在发表告别词的时候昏倒在演讲台上。
随后，他完成了TalkPower练习，并最终成为他所在的专业组织的一名发言人。
还有一名年轻的学员，他曾经对公共演讲怀有深深的恐惧，以至于每次站在一群听众面前的时候他就会感到一阵昏眩。
最终他鼓足勇气完成了TalkPower项目，并最终成功地彻底消除了恐惧心理。
今天，他已经成为一家公司里的技术顾问，并曾经周游到世界各地去进行产品演示。
我还可以举出许多其他学员的例子，虽然他们的转变并没有那么富于戏剧色彩。
在来到TalkPower培训班的时候，很多学员并没有太多的焦虑感，但他们的演讲非常单调枯燥。
在完成了TalkPower培训之后，这些学员都变成了非常优雅的演讲者，他们的演讲热情洋溢，充满魅力—而这是他们以前所不能想象的。
这样的例子有很多。
每个来到TalkPower的人都希望能够通过自己的努力克服自己在进行公共演讲时的恐惧心理，他们都取得了成功。
给自己一个机会吧！
你也可以在进行公共演讲的时候充满信心。
继续努力吧。
拿出一些时间完成必要的排练和准备工作。
只要能够在3个星期的时间里每天坚持练习20分钟，你就可以为自己的人生带来新的转折。
难道不是你出场的时候了吗？
难道不是我们该听到你的声音的时候了吗？
难道还不该向我们展示你的灵魂吗？
我们都在等待，我们对你充满信心！

编辑推荐

每个人都会遇到很多在公共场合发言的机会，当你因害怕讲话而放弃这些机会，实际上就是放弃了许多次成功的可能。
美国顶级演讲训练专家，联合国、美国运通、UPS、摩根斯坦利、IBM、福特汽车等国际著名机构演讲顾问，独一无二的身心疗法、帮你彻底克服演讲恐惧，轻松应对一切面、答辩、竞选、谈判、致词、表演、会议发言……内含大量演讲模板，教你用最短时间写就最精彩演讲稿！
面试、答辩、竞选、致词、表演、会议发言等公共茶馆和讲话时是否有以下症状？
焦虑、恐慌、胸闷、多痰、眩晕、心跳加速、胃部紧张、感到羞耻、膝盖发抖、声音发颤、喉咙发紧、语速加快、声音不稳、思维停滞、头脑空白、失去控制、如果你深受这些症状困扰，而因此失去过一份工作、一个穴位、一次晋升、一个支持，那么，抓起这本书跑到最近的收银台吧，它会带给你多两倍的成功机会！
绝大部分不愿意或不善于在公共场合讲话的人都是因为无法克服对演讲的恐惧。
本书作者纳塔利·H.罗杰斯是第一位从生理和心理两个方面研究公共演讲恐惧症的专家。
20多年来，她用一种与众不同的方式对成千上万人进行了培训，让无数人彻底摆脱了在公共场合讲话的恐惧，拥有了之前难以想象的精彩人生。
许多国际知名的公司和组织也邀请纳塔利·H.罗杰斯对自己的员工进行培训，这些公司和组织包括：联合国、美国运通、美林证券、UPS联合包裹服务公司、国民威斯敏斯特银行、摩根斯坦利公司、IBM公司、大通曼哈顿银行、国际演讲协会、福特汽车公司……

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