第一图书网, tushu007.com

<<舌尖上的智慧>>

图书基本信息

书名：<<舌尖上的智慧>>

13位ISBN编号：9787115297471

10位ISBN编号：7115297479

出版时间：2012-11

出版时间：人民邮电出版社

作者：许文瑛

页数：211

字数：130000

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

第一图书网, tushu007.com

前言

有一类人，只要你和他交谈过三五分钟，立刻就能够找到“君子之交”的乐趣。
不为别的，只为他们那自信满满的气势和大方得体的姿态。
他们通常一开口就是一串诙谐俏皮的话语，犹如川菜一般，麻辣倾听者的神经，让人欲罢不能；要不就是暖人心扉的鼓励和赞美，犹如甜品一般清爽可口，深得人心；还有就是忠言逆耳的话语，恰似苦瓜一般，苦涩却又能去火清心，让倾听者受益匪浅。
在遇到这类人的时候，你是不是常常会带着既羡慕又嫉妒的心情抱怨自己的舌头：这舌头越来越不行了，不是开不了口，就是说出的话不中听。
然而抱怨是解决不了问题的，你必须找到自己的闪光点。
比如，如果你笑点很低，那么，你可以去学习幽默，用欢乐感染他人；如果你是个严肃的人，那么，就让自己修炼得有内涵一些，用充满哲理的话开导他人。
正所谓好声音不在耳朵，好滋味不在嘴巴，好口才不在舌头，靠的是智慧。
本书将“舌尖上的智慧”分为激情、知识和技巧这三个部分，从内在到外在、从浅层到深层、从心态气场到口才技巧等进行细致、生动的剖析和指导。
虽然沟通技巧并不是一个新鲜的话题，有关此类的书可谓数不胜数，但本书的观点十分新颖，立意鲜明，穿插介绍了众多平凡或不平凡的人在演讲、日常沟通中的一些小故事，总结了演讲和口才表达应具备的心理因素及沟通技巧，颇具说服力。
本书是真正能让读者的口语表达能力得到大幅提升的实用书籍，适合想要快速提高口才、演讲、沟通技巧的读者，值得一提的是，它不仅适用于提高表达能力，同样也能指导读者修炼个人素养，提高影响力，积蓄正能量，让不善言谈的人能够展现自己强大的气场和非凡的魄力。
正如电影《饮食男女》里所说的：“人生不能像做菜，把所有的料都准备好了再下锅。”毕竟，在说话这门沟通艺术上，酸甜苦辣皆是滋味，我们不求站在最高的巅峰，只求做最好的自己。
在本书的编写过程中，作者得到了下列人员的支持与帮助：王微、陈斯雯、付微微，在此向他们深表谢意。
没有他们的积极参与，本书是很难和大家见面的。
由于作者水平和时间所限，书中难免出现疏漏与不妥之处，恳请读者朋友们批评指正。

内容概要

《舌尖上的智慧——说话这件事很重要》分为激情篇、知识篇、技巧篇，从修炼心态气场、打造口才基础、掌握演讲技巧、提高说服能力等方面入手，循序渐进地为读者介绍有效提高语言表达能力、赢得好人缘的知识和秘诀。
掌握《舌尖上的智慧——说话这件事很重要》介绍的口才技巧，读者可在聚会、商谈、演讲、求职与交友中充分表达自己，获得圆满的沟通效果。
《舌尖上的智慧——说话这件事很重要》适合所有希望提高沟通和人际交往能力的读者阅读。

<<舌尖上的智慧>>

书籍目录

第一篇　激情篇
第1章　加点油——爆发心态正能量
　自信是好口才的内驱力
　有效的准备让你信心满满
　加入阳光般的正能量
　放松使自己处于最佳状态
　消除当众说话时的紧张心理
　了解听众的心理是获得自信的前提
　怀有激情才能引起听众的共鸣
　独特的个性创造独特的讲话风格
　自信不是自大，低调的姿态更受人爱戴
　培养良好的说话习惯
　好情绪带来好状态
　别低估自己的价值
　巧妙运用“美即好效应”
　强者愈强的“马太效应”
　提升你的意志力
　“霍桑效应”——别让牢骚赶走你的人气
　潜意识让你底气十足
　以诚待人，摘掉沟通中的“假面具”
　换位思考方能知己知彼
　把话说到点子上
　运用强势心理制造威慑气势
第2章　添点料——修炼姿态强气场
　不要忽视“形象力”
　提升个人综合气质
　注意衣着得体
　面部表情的魔力
　报以灿烂的微笑
　保持恰当的距离
　“竖起”你的耳朵
　用手势传达心声
　用眼神进行互动交流
　视觉远比听觉的震撼力大
　“站姿”也要讲策略
　说话要分场合与对象
　不要让小动作出卖你
　控制你的表现欲望
　掌握交谈礼仪为个人魅力加分
　用心聆听还需用心回应
　握手彰显感染力
　小道具展示气魄
　镜像模仿拉近彼此距离
　优美的不一定是语言，还可以是姿态
　察言观色找准攻心点

用眉毛传递心理信息
第二篇　知识篇
第3章　烹炒——黄金口才，完美沟通
常训练才有好口才
苦练基本功
摒弃不良的口头禅
根据说话对象采用最适当的言辞
学会倾听
条理清晰，符合逻辑
言辞着色，引人注意
真诚交谈，易获信任
善于提问
运用得体的表达方式
站在别人的角度去说话
适当沉默，无声胜有声
懂礼貌，才能人见人爱
说话不可揭人短处
将“对不起”常挂嘴边
说话分轻重，言语有分寸
第4章　煎炸——魅力演讲，激情辩论
演讲语言务求简洁
妙语连珠需厚积薄发
实现梦想的演讲
好主题是演讲的灵魂
说好开场白博得满堂彩
释放演讲激情，赢得听众共鸣
控制现场，减少抵触情绪
随机应变，巧对突发事件
精彩结尾，余音绕梁
小中见大，精彩论辩
出其不意胜过滔滔不绝
另辟蹊径，反败为胜
抓住漏洞，一锤定音
第三篇　技巧篇
第5章　酸——迂回沟通抓人心
诙谐幽默，拉近关系
言外有意，暗示对方
适度夸张，善意调侃
幽默调味，幸福一生
语言助力，化解尴尬
妙语避险，摆脱困境
不拘形式，共享趣味
言语关爱，拨动情感
前话失言，后话弥补
随意而就，自然成趣
设置悬念，吊足胃口
巧妙拒绝，不伤人心

避免敏感，留有颜面
深刻教诲，终身难忘
批评他人，尊重为先
话里藏话，将心比心
幽默妙语，平息怒气
失礼之处，委婉指出
指责别人，注意分寸
第6章　甜——蜜语甜言博好感
赞美得体，人心大喜
巧施赞美，替代责备
真心赞美，毋须奉承
创意赞美，让人受用
赞美传神，独醉人心
适度赞美，等于激励
适当帮他人圆场，一路绿灯
谦卑赞美，展现魅力
说话有礼，广结良缘
礼语越多，机会越多
请人帮忙，言语悦心
得意之事，多加赞美
赞美家人，幸福一生
赞美同事，团结奋进
赞美弱者，挖掘潜力
间接赞美，化解矛盾
耐心倾听，也是肯定
第7章　苦——逆境反击塑心理
不能吃苦，哪能觉甜
犯了错误，勇于承认
遭遇批评，冷静面对
寓庄于谐，应对歧视
冷言冷语，也是激励
无理嘲笑，适当反击
口舌之快，不逞也罢
面对拒绝，改变策略
学会道歉，减少摩擦
轻松诙谐，解读辛酸
巧解恶意，引上正道
自“语”自乐，消除委屈
无理要求，巧言回绝
巧解话题，摆脱窘境
移花接木，巧说不满
怀才不遇，自做伯乐
风趣自嘲，弥补缺陷
第8章　辣——挑战极限说服力
一张利嘴，走遍天下
辛辣善辩，舌战群儒
机智应答，不落被动

直言说理，有力反击
知己知彼，对症下药
以软化硬，以柔克刚
善说“未必”，勇于质疑
言辞“新鲜”，巧摄人心
摸透心思，妙语激将
幽默自嘲，占据上风
以退为进，后发制人
据理力争，坚持真理
引蛇出洞，打蛇七寸
创意口才，打破制约
旁敲侧击，应对无理
参考文献

章节摘录

版权页： 智慧讲堂 读一读温斯顿·丘吉尔关于重建议会大厦的演讲，他引人入胜的往往不是那些关于建筑物的故事，而是他本人与历史之间充满激情的关系。
确实，作为一个非凡的公众演说家，丘吉尔的演讲可以让几百万人入迷。
他善于把美的语言和翩翩的风度结合起来，更为重要的是，他的演讲之所以激励人心，主要是因为他本人也被自己的奋斗理想所激励。
有人曾这样评价丘吉尔的演讲：“ 他懂得一个伟大的真理，那就是演讲者要想打动别人，首先得打动自己，只有怀有梦想和激情，才能引起听众的共鸣。
” 关于苹果公司之父乔布斯的故事有很多，下面是其中广为流传的一个。
有一天，乔布斯与当时百事可乐公司的主席——44岁的约翰·斯卡利坐在屋顶平台上俯瞰哈得逊河。
两个人看着哈得逊河两岸美丽的风光，聊着开心的话题。
在聊天的过程中，乔布斯的创新思想和对苹果公司的满腔激情不时获得斯卡利的赞许。
而此刻，乔布斯心里有个由来已久的想法不得不说，那就是争取斯卡利加盟苹果公司，乔布斯直视着斯卡利的眼睛大声问道：“ 你是想下半辈子继续卖甜水，还是想找一个机会来改变世界？
” 这句话问得非常自信，也很大胆。
改变世界是一项伟大的工程，一般人是没有胆量说出口的，但正是这句话打动了心里同样埋藏着坚定信念的斯卡利，为了实现改变世界的梦想，他决定加盟苹果公司。
乔布斯相信自己天生就有能力改变世界，他从不羞于承认这一点。
也正是由于这种远大的抱负，他身边的人都相信自己正在从事改变世界的工作，每个人都充满激情。
核心要点 如果你想用自己的思想感染他人，那么你先要感染自己。
独特的个性创造独特的讲话风格 智慧讲堂 有一些演讲家，他们能把表演融入演讲，轻松自在地表达自己的观点。
第一次世界大战结束后，罗斯·史密斯爵士和凯恩·史密斯爵士刚完威从伦敦到澳大利亚的首次飞行，并获得澳大利亚政府颁发的5万元奖金。
胡雷上尉是一位知名的风景摄影家，曾经和他们两兄弟一起飞过一段路程，拍摄了一些照片。
因此两兄弟决定利用这些摄影作品作一场以画面解说为主的旅游演讲。
他们在伦敦的“ 爱乐厅 ” 每日演讲两场，早晚各一场。
内容几乎是相同的两场演讲，听起来却不一样。
除了演讲词句不同之外，还有别的重要因素，那就是两兄弟不同的个性，这让他们的演讲显得各有千秋。

媒体关注与评论

微笑是一切魅力的源泉，也是你好运气的开始，虽然只有短短的一瞬间，但能给人留下永久的回忆。
——戴尔·卡耐基　上帝为何给我们两个耳朵和一张嘴呢？
我想，意思就是让我们多听少说！
你听得越多，对方就越接近你。
——乔·吉拉德　一条信息的表达=7%的语言+38%的声调+55%的表情动作。
——心理学公式

编辑推荐

受欢迎的菜肴要色香味俱全，最动听的话语要暖人心扉。
《舌尖上的智慧--说话这件事很重要》是“ 激情+知识+技巧 ”的完美结合！
激情篇：释放正能量、营造强气场——以心灵鸡汤的方式，引领读者从身心两方面为口才艺术添油加料。
知识篇：煎炒烹炸样样拿手——每一道美食，都有最适合它的烹饪方法。
沟通中，面对不同的场合、不同的对象，所采用的口才艺术也必定不同。
“ 恰当的方式+适当的火候 ”，让你的口才无懈可击！
技巧篇：品味人生的酸甜苦辣——舌尖上的艺术在于品尝百味美食，更在于品尝百味人生。
本书从酸、甜、苦、辣四个角度加以划分，重现沟通中的真实场景，在引起读者强烈共鸣的同时，带领其探寻精彩的“ 舌尖智慧 ”。

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