

<<女性气场修炼术>>

图书基本信息

书名：<<女性气场修炼术>>

13位ISBN编号：9787515800134

10位ISBN编号：7515800135

出版时间：2011-12

出版时间：工商联

作者：柯奈莉亚·托普夫博士（Dr.Cornelia Topf）

页数：177

字数：100000

译者：宋斌

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>

<<女性气场修炼术>>

前言

你在工作中给其他人留下的印象如何？
你的同事、员工和上级领导如何看待你？
你在会议、谈判、客户沟通、部门汇报、薪酬协商时的表现是否足够自信？
你的表现会为你加分还是减分？

越多越多的女性提出这样那样的问题，这令我感到奇妙和不可思议。
身体语言对于女性，尤其是关心理想实现、职位升迁和工作成就感的女性具有重大的现实意义。
它已经引起了强烈的共鸣，以至出版社正在考虑印刷这本指南书的第三版。

尽管当前大多数女性比男性更具资质——她们取得了更高的教育文凭，但在求职和工作过程中她们并未得到真正平等的对待。

虽然业务能力和工作成绩突出，但她们所获得的认可、升职机会和薪酬却少于男性。

许多前面两版的女性读者通过面谈、电话、电邮或者写信（是啊，也有人写亲笔信）等方式告诉我，读完这本书后，她们对于自己在工作中常常发生的自我伤害行为有了新的认识；许多女性开始懂得“男性是如何凭借表现而非工作成绩而获得升迁的”，并十分惊喜地发现，“当我开始一点点改变我的行为举止时，认可和尊重是如此迅速而自然地接踵而来”。

正是因为有这么多女性朋友向我提供各种轶事、经历和她们自身变化的进展，我和我的团队才对本书进行了第3次修订。

在此我要向这些提供生活经验和个人经历的女性读者朋友们表示衷心的感谢。

当我帮助其他人事业更加成功、生活更加美满时，我就感到无比的喜悦和满足。

女人只需知道如何去做，幸福就会不请自来。

当一个女人懂得了事业的成功不仅仅是指能力和成就，还包括自信的举止以及识破男性行为的智慧时，她就能在职场中走得更远。

但这并不是要你去当演员或成为第一夫人：自信的举止是每位女性都可以学会的，而且只需要花费一点点时间。

祝愿您在自信的举止中找到快乐并获得成功。

你的科恩尼莉亚·托普夫

<<女性气场修炼术>>

内容概要

《女性气场修炼术》——职场女性身体语言完全大揭秘！

女性让自己看上去更渺小。

而男性让自己看上去更强大！

女性用她的身体语言央求说：“请忽视我。

只要我觉得我是个好人就够了！

”而男性的身体语言却在宣告：“我很重要！

”

女人比任何一个男人都清楚外在形象的重要——否则就没有超短裙的问世了！

当事关如何“钓”到一个男朋友时，我们非常了解成功外表带来的效果；但事关如何“钓”到一份工作、一次升职、一次加薪机会的时候，或是如何应对蛮不讲理的客户、败坏行规的同行、纠缠不休的上司和针锋相对的同事时，大多数女性就像被智慧女神抛弃了一样。

唯一能够决定你形象优劣的人不是别人，而是你自己——对此，你可以完全改观。

你如何影响你周围的环境？

你是否已经掌握了梦寐以求的气场？

让我们一起为你打造一个优质形象吧！

读完科恩妮莉亚·托普夫著的《女性气场修炼术》，你将获得更多的自信，内心将变得更强大；你将拥有强大的气场，影响力得到难以置信的提升！

职场天花板不再是梦魇，让男上司们对你俯首帖耳去吧！

<<女性气场修炼术>>

作者简介

科恩妮莉亚·托普夫博士，曾创作多本畅销书，自1998年起从事人生教练与培训班讲师的专业工作，时任奥格斯堡德国企业顾问公司metatalk总经理。

<<女性气场修炼术>>

书籍目录

- 致谢
- 注释
- 修订版前言
- 前言
- 第一章 被忽视的身体语言
 - 为何男性更易升职
 - 女性受到贬低，只因身体语言“错误”
 - 影响升迁的身体信号
 - 你的影响力取决于你的身体信号
 - 被低估的身体语言效果
 - 女性的言语无效吗
 - 请给职场中的你加印象分
 - 弄巧成拙之坏印象揭秘
 - 你想要吸引力还是专业能力
 - 你不必扭曲自己
 - 有意识地用自己的身体讲话，你会前进得更陕
 - 成功女性的身体语言
 - 莫让自己被埋没
 - 表明你的立场
 - 当你嘴上说No，但身体说Yes时，人们相信的是后者
- 第二章 发挥你的影响力
 - 极大的不公平
 - 请直视我的眼睛
 - 会议中的目光接触
 - 你往哪里看
 - 成功女性的目光
 - 保持正确的姿势
 - 成功女性的姿势：笔直、充满自信
 - 手势
 - 你的手应该往哪儿放
 - 程序化后的特定姿势
 - 会产生阻碍效果的态度和表情
 - 今天，你练习微笑了吗
 - 你可以静静地微笑——但是要有意识地
 - 改掉自己“勉强微笑”的习惯
 - 出卖自己的身体语言
 - 改掉不自觉中流露出拒绝信号的习惯
 - 怎样练就如簧之舌
 - 改进声音的最好办法是对自己的声音进行录音
 - 人靠衣裳马靠鞍
 - 裙子越短越好吗
 - 要推倒重来吗
- 第三章 公众场合中的身体语言
 - 作报告之黄金法则：展示你自己
 - 显示度重于能力：能力是必需，显示度是关键

<<女性气场修炼术>>

显示度的悖论

成功的自我表现是前进之基石

观念的问题

成功女性应对众目睽睽之处方大集合

展现你的风采

展现你的自信

让自己永葆自信、卓越和动人

戒掉作报告时的坏习惯

怪表情不可怕，只要你除掉它

作报告时的肢体动作

演讲时的身体姿势

语音语调的处理

提高你的分贝，让别人重视你

董事会报告时七大忠告

会议室里的符号学

第四章 对话中的身体语言

工作是一种交流

不言不语，拒“老板”于千里之外

老板对你说话时，你要聚精会神地凝视他

当老板对你颐指气使时

不要斜眼看你的老板

面对老板，可不可以勇敢一点

主动出击是对抗老板“攻击”的最佳武器

当女人不受重视时

不要退让，要还击

男同事的恶作剧

男人帮里的女人不应沉默

赢得自己的客户

亲和力

客户更愿意与有亲和力的卖家做生意

积极地“听话”

学做镜子

我们总是对同类人产生好感

让表情和肢体动作与客户保持一致

客户交流中的身体语言

当你的员工不重视你

权威不是人的本质，而是人散发出的光彩

第五章 冲突中的身体语言

男人发脾气，女人生闷气

在冲突中，男性倾向于使用恐吓性的手势，而女性倾向于使用屈从手势

女性为何会下意识地屈服

梦露的花招

乖乖女策略

斯芬克斯的目光

男性的强势动作

女骑士策略

如何驯服一个男人

<<女性气场修炼术>>

成功女性用身体语言来领导

微笑拒绝策略

最好是五法合一

冲突让人增长能量

每一次冲突的遏制都能有效预防下一次冲突

身体语言能力能释放新能量

欺压

不自卫就是本末倒置

第六章 读懂他人的身体语言

两者同样重要：你和对方的身体语言

你拥有解读他人身体语言的本事吗

他人的信号其实是很明显的——但需要我们留心

他在说什么，他的身体语言又说了什么

不要高估身体信号的意义

华尔兹节拍的身体语言

男人的谎言，不难拆穿

男性怎样压迫女性

不要再上大男子主义把戏的当了

回击大男子主义把戏

女性和客户

电话中的身体语言

练习造就大师

第七章 成功女性的气场训练课

成功的女性拥有一种气场

向榜样学习

是什么让成功的女性显得与众不同

她们的特别训练课：选择你的改变策略

知识让人渊博，但实践才能让人成功

从细节入手

巧妙地借用自己的怒气

你怎样影响他人

找出首先要改进的地方

保持自然和天真

对自己的影响力进行审视

不断改进自己的身体信号

良好的身体信号

<<女性气场修炼术>>

章节摘录

为何男性更易升职 女性在当今这个男权社会面临重重问题。男主外，女主内，男人忙事业，女人照顾家——这就是那个古老的诅咒。让我们再看一眼现实世界中的统计数字是如何证实这一诅咒的。

在企业界，居领导位置的女性比例不足5%。

当三位女士和一位男士共同竞聘一个岗位时，绝大多数情况下会得出违背逻辑的结果：男士获胜。

具备同样资质的男女竞聘者，男性更受欢迎，更容易获得提拔。

在会议和谈判中，男性的建议更易找到听众和拥趸。

当一个团队中产生意见分歧时，人们通常会就男同事的提议达成共识。

当一位男士和一位女士做出同样的业绩时，男士会为此获得更多认同，这在加薪上也能有所体现。

难道是女性想不出好点子、做不出好成绩吗？

非也，那原因何在呢？

女性朋友们习惯回应的答案之一是：“男人们都走狗屎运呗！”

也许吧，可是男人们会如何看待这一状况呢？

我们询问那些人事经理和专业部门经理，问他们为何选择这位男士而不是那位女士作为升职对象，常常听到类似的答案：“毫无疑问，米勒太太才能突出，非常专业，但是对于这份工作（任务、项目、客户）而言，我就是不能够完全信任她。

”看在上帝的份上，这个想法是由何而来的呢？

请你睁大眼睛来观察。

请观察图2中的这两位同事，然后倾听自己内心的声音。

设想如果你是一家机械制造公司的采购经理，必须找一位合适的客户经理来解决新专业设备制造的难题。

扪心自问，你会选择哪位候选人？

调查后我们发现，答案惊人的一致。

一些研修班学员几乎不约而同地回答：“当然是那个男的了！”

那个女秘书怎么行！

”这种“误读”在现实生活中经常发生：女性经常被自然而然地当成秘书、助理或者男性主管的雇员，哪怕她其实与他是平级甚至是他的上司！

问题不在于我们的社会还不足以去接受女性职场地位高于男性的事实，也不在于女性所谓的潜在的受虐倾向，而全在于女性的身体语言。

女性受到贬低，只因身体语言“错误” 这当然是不公平的。

任何凭借声音高低、手臂交叉方式、坐时双腿紧贴椅子的程度来判断一个人能力大小的社会，都是不健康的社会。

如果一家公司目光短浅到完全靠这些肤浅的表面信号来招聘雇员，无论是国际学生评估项目中的成绩，还是全日制学校的毕业证明，都无法发挥真正作用。

然而，只要是在这个社会生存，你就别无他选：你必须接受这些令人生厌的游戏规则并且赢得游戏——除非你不打算跟着玩了，但是这会导致什么后果，也就不得而知。

因此，你还是乖乖地把这本书买回家吧，因为你不会愿意永远站在越位的位置上。

影响升迁的身体信号 请重新观察一下插图2。

很明显，这位男士的影响力优于女士。

原因何在？

如果你想在事业上走得更高更远，你就必须学会那些助你一臂之力的东西。

能力很重要，但是影响力让你走得更远——这条道理并不新鲜，就连我们的曾祖父母也知道“谦虚低调是一种装饰物，而要想发展就必须抛下它”！

<<女性气场修炼术>>

图2中的这位男士看上去更有能力、气质上更像领导——这也是你们亲眼所见。
原因何在呢？

.....

<<女性气场修炼术>>

编辑推荐

当你读完《女性气场修炼术》时，你将拥有一个非常强大的气场：你将对你的老板、同事、员工、生意伙伴和客户产生不同以往的影响力；你不需要再在任何人面前掩饰自己；你不会再被忽略和自动跳过；你生活的许多方面变得更简单、更快捷；你会给人留下深刻的印象；你将实现你的想法和愿望，获得你应得的认可；你的成绩会得到奖赏。

先前在你面前紧闭的大门，到时都会一一为你打开，而首先值得庆贺的是：你的自我感觉将会得到史无前例的提升！

<<女性气场修炼术>>

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>