

# 《魅力》

## 图书基本信息

# 《魅力》

## 内容概要

本书作者奥利维亚是一位专业的魅力培训师，为众多国际一流企业的高管们提供开发、增强魅力的培训。谷歌、香奈儿、花旗集团、英国巴克莱银行、北方信托、德勤会计师事务所、美国伟凯律师事务所等国际一流企业都是与她长期合作的客户。（更多魅力案例和学习资源在作者个人网站——<http://foxcabane.com/>）

《魅力》是奥利维亚的第一本书，在正式出版前就备受瞩目，需要提前加印。在出版后，《纽约时报》、《华尔街日报》、《今日美国》、福克斯新闻频道、福布斯网站、美国全国广播公司、今日心理学网等媒体都对其进行了重点报道和推荐。目前这本书已在14个国家及地区出版。

本书提供的魅力学习最美妙的一点是，你不用为了获得魅力改变自己，你只需要学会更好地表达自己

。在本书中，奥利维亚通过行为科学剖析“魅力”的各种因素及表现形式，总结出展现魅力因素的方法和技巧，并设计了一系列简单的练习，帮你掌握魅力技巧的运用。

这本书会引领你完成魅力培养的过程，你将系统地学习如何提升魅力——怎样消除内心的负面情绪，怎样让自己看起来更自信，怎样能更容易被人接纳、喜欢，怎样变得更有影响力、说服力，怎样和难相处的人沟通顺利，怎样让对手也无法讨厌你。

无论你是想让别人喜欢你、信任你、乐意与你共事，还是希望自己的意见获得采用、提高做事效率，《魅力》都能让你如愿以偿！

# 《魅力》

## 作者简介

## 书籍目录

引言 魅力不是天生的

01 魅力是一门实践课

1 魅力是人人可以学习的技巧

2 魅力三要素：专注、力量、温情

3 身心舒畅是展现魅力的前提

4 清除负面情绪，魅力由心而发

5 重要场合，预演让魅力更有保障

02 发现属于你的魅力风格

6 魅力的四种风格和适用情况

7 社交中的魅力：亮相、交流、退场

8 听的魅力，说的技巧

9 传递魅力，肢体更胜言语

03 迎接现实中的魅力挑战

10 魅力解决六大沟通难题

11 魅力演讲的九大要点

12 危难之中展现不凡魅力

13 消除魅力“负”作用

结语 你还是你，只是更加强大

鸣谢

## 精彩短评

- 1、有关魅力的方法论
- 2、很实用的一本书
- 3、我是觉得相当实用
- 4、部分具有指导意义。
- 5、受益匪浅
- 6、好书
- 7、可以看看，也有许多比较实用的东西，但是个人觉得没有人真的会照着做。。。。
- 8、还不错，就是封面有个腰封就更好啦。
- 9、译林还出这种书啊。。。一本书里十分之一有一点用的东西另外十分之九就是对读者的心理暗示。。评分竟然还这么高豆瓣是玩自我管理玩脱线了吗。。
- 10、国际名企高管的魅力训练书，你，值得拥有！
- 11、1
- 12、专注 力量 温情
- 13、不是空泛的讲道理。励志  
而是有理有据的一系列具体可操作的工具步骤！  
很好很好哦
- 14、方法论，很实用
- 15、这本书主要侧重于如何利用肢体语言提高自身魅力。作者认为肢体语言不受意识控制，因此提高肢体语言的魅力要靠良好的心态，而良好的心态需要一些类似禅修、正念的方法。所以，有人会觉得比较“鸡汤”。可贵的是，作者并没有否认，而是开门见山地指出这些就是所谓的“安慰剂效应”，但它很有用。
- 16、你是我无以伦比的魅力啊。。。
- 17、学到的：  
心态上,要学会摆脱焦虑和自我怀疑,坚信困难面前你不是一个人!  
形象要学大猩猩!  
说话,要有节奏,要慢,不要老是点头说嗯!
- 18、这本书至少逻辑清晰，还比较易读，本来就病了，怎么还能费神呢。但是豆瓣评分居然8.9，我觉得这已经被水军包围了。其实我觉得这类书至少压缩3分之2的容量，这价格我也肯买，省得我老要跳读。说是魅力，其实也是一本心理学普及读物，干货部分值得看看

# 《魅力》

精彩书评

## 章节试读

### 1、《魅力》的笔记-第7页

全神贯注是可以学会的能力。

1.闭眼睛 感受脚趾的感觉。

2.把注意力集中在每一次呼吸。想象你把所有的注意力集中在你的呼吸。

3 给对方全部的注意力

温情=对他人的善意

力量

你的大脑相信什么，你的身体就会表现什么。因此只要进入充满魅力的心境，身体便会展示富有智慧的身体语言。

当你和他人交流时，你需要首先假设你的一切举动都与他有关。但任何外界的干扰都会破坏你内在的专注，影响你的表现。

对未知缺乏忍耐力是需要付出多方面的代价的。

那些能更好的处理不确定因素的人，必将拥有独特的优势，在人群中脱颖而出。

责任转移

深呼吸 想着心中的神 慈悲的 掌管所有不安 了解所有你的历程。为我以及宇宙所有人皆有安排。 感受温暖平和 整个人都在发光。

任何消极的念头早晚都会呈现在脸上，让他人一览无余。

处理任何困境：淡化个人感受，缓解消极思维，以及重塑现实。

提醒自己，无论何种内在的不适感都是人类正常体验。我的想法是正常的。

布林布朗对羞愧的定义：不被爱的恐惧：羞愧是由相信自己有缺陷而认为自己不配拥有爱与从属感的一种强烈痛苦感受。

## 《魅力》

相信好人尤其会为坏感受而纠结

获取魅力的核心条件

相信好人尤其会为坏感受而纠结。

获取魅力的核心因素在于从一切痛苦中移除羞愧的因素。

失败很少是致命的。

别以为你的思维是准确无误的。大脑产生了想法并不代表这种想法就是有价值的。要知道大脑有可能忽略了很多元素 而其中很多又是正面信息

与其说 我觉得很羞愧 不如说 现在羞愧的感受又出现了。多有趣 自责的想法正在浮现。

想象自己是容器 而情绪是水。身体流出去就好了 只关注爱的事情。

如果有自责感 缓解才是更好的策略。  
改变对一件事的判断才是更有效更健康的解决方式。

不如写下几个版本的现实。

上天不让我这样做。。因为有更好的在等着我

不要憎恨，憎恨是极其损伤美丽的 好比一边服毒一边期待对方死去。

练习：想一个曾经伤害过你的人  
拿出一张纸 给他写封信 真心投入写 把你所有想说的话毫无遗漏的写出来之后。放到一边。

在那一张纸替对方写一封回信，把你期待听到的回复都写出来。你可以让他们对自己的行为负责，承认对你的伤害，并道歉。你不用为他们的行为找理由。只需要他们认识到行为并道歉就好了。想象力是属于你的，由你决定你想听到的内容。

你要走进那些不适的感受，不要压抑抗拒。你的目标是给这些感受以完整的注意力。尽可能多走进每一种感受，在心里讲述每一种感受 好比你是大厨在讲菜肴

感受这种情绪让身体。。比如缩进了胃？

想象你是研究这一体验的科学家，尽可能客观的看待它。把它当作生理感觉。就像冷和热那样。

## 《魅力》

想笑想说话等请忍住，联系走进 而不是逃避。

不断给自己鼓励，在练习的过程中提醒自己在做勇敢高深的事情，而且你会有丰厚的收获。

提醒自己不适感终将过去，其实所有感受都会过去。

处理不适的能力是非凡的。你越能适应不适，就越少情况破坏你的魅力。

你能为事业所做的最高效的事 就是在不适中舒适。

想想领导面临的诸多不适：解雇，为团队失败而负责，或者是没完没了的会议。

你还可以提醒你在做很重要的个人工作——增强能力扩展心理舒适区。

如果你能在排队时，等车时跟陌生人聊聊天，请照做就对了。抓住每一个机会。你就能快速进步。

# 《魅力》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)