

<<30分钟变身社交达人>>

图书基本信息

## <<30分钟变身社交达人>>

### 前言

这本书能让你在很短时间内了解如何提高创造力。

- 每一个章节都以3个中心问题开始，然后作者会在这个章节中一一给予解答。
- 书中有许多训练创造力的小练习。
- 每个章节结束的时候，将会再一次概括总结最重要的内容。

这本书结构清楚明了，你可以随时拿在手边，快速浏览感兴趣的内容。

## <<30分钟变身社交达人>>

### 内容概要

你想让孩子拥有大方的谈吐和优秀的演讲能力吗？

你想让孩子在不同的场合都拥有良好的举止吗？

《30分钟变身社交达人(套装全5册)》包括：《30分钟成为说服他人的专家》、《30分钟拥有完美举止》、《30分钟学会与异性正确交往》、《30分钟快速提高口头表达能力》、《30分钟变身演讲高手》。

《30分钟变身社交达人(套装全五册)》内容简介：《30分钟变身演讲高手》：每个学生迟早都需要准备小演讲或者口头报告，并当着全班同学的面进行演说。

如何为听众做出一份准备充分、有趣又感染人的口头报告呢？

《30分钟变身演讲高手》正对此做出了回答。

通过许多窍门和练习，读者可以掌握精确而又直观的语言表达方式、富于表现力的肢体语言，学会专业化设计展示媒介和组织清楚明了的演讲结构。

《30分钟成为说服他人的专家》：要用自己的想法去说服别人并非易事。

然而经过专业而正确的训练之后，你也能够成为一名真正的说服他人的专家。

《30分钟成为说服他人的专家》提供了大量交流和辩论的规则及练习项目，让你了解具体该怎么做，从而获得应对如流的能力。

《30分钟拥有完美举止》：去亲戚家做客时，在进餐前洗手，而且进餐时不要发出砸吧砸吧的声音——这对你来说并不困难。

然而如果有人说你的坏话你该怎么办？

你该如何有礼貌地对待严厉的老师或者唠唠叨叨的父母呢？

你知道怎样吃意大利面才不会出洋相吗？

还有，到底为什么你需要拥有完美的举止？

《30分钟拥有完美举止》会向你透露许多做出完美举止的小窍门，能帮助你应付在学校、在家及在其他场合所遇到的各种复杂环境。

《30分钟学会与异性正确交往》：你是哪一种交流类型？

怎样才能成为与异性交往的高手？

《30分钟学会与异性正确交往》将向你介绍相关信息。

它包含了大量关于经营个人形象、运用肢体语言和进行人际交往，以及其他所有与异性交流相关内容的小窍门。

即便遭到拒绝，你也无需气馁，《30分钟学会与异性正确交往》还提供了应付紧急状况的建议。

《30分钟快速提高口头表达能力》：许多学生都比较轻视参与口头发言。

但其实口头成绩在总成绩中占的比重很大，而且提高口头表达能力也并不难。

《30分钟快速提高口头表达能力》包含大量克服发言时恐惧的方法，同时对于在课堂上的成功参与提供了许多宜于尝试的小窍门。

此外，读者还能够了解到如何制作出非常专业的口头报告。

## <<30分钟变身社交达人>>

### 作者简介

苏珊娜·舒伯特

常年担任培训机构“学习团队”的教员。

她讲授的课程有学习方法、德语和修辞学，还举办了关于恋爱和行为举止的讲座。

迪尔克·康纳茨

培训机构“学习团队”的创立者与所有人。

他针对学生、父母及家庭组织了一系列的假期与日常辅导班。

围绕着“学习”这个主题，已经出版了大量的书籍。

比约恩·格默

有数学、物理和教育学背景，常年担任培训机构“团队学习”的教员。

凭借高级中学老师的教育背景，他对创造力和解决难题这类主题进行了透彻的科学研究。

在学习方法领域见长于如何集中注意力这一问题。

他是大量学习方法指导丛书的作者。

## <<30分钟变身社交达人>>

### 书籍目录

《30分钟成为说服他人的专家》目录：

开篇语

我已经是一名“具有说服力的专家”了吗？

测试评估

Chapter 1 说服人的技巧

交流的基础

交流是如何失败的

避免误会

Chapter 2 自信的出场

令人信服的肢体语言

.....

Chapter 3 充满说服力的辩论

Chapter 4 对答如流

《30分钟拥有完美举止》目录：

开篇语

Chapter 1 良好的举止到底是什么

测试你的行为要素

测试评估

良好的举止才“时髦”

Chapter 2

学校里的完美举止

对待老师

对待同学

班级——一个强大的团队

.....

Chapter 3 就餐时的良好仪态

Chapter 4 在公众场合的良好举止

《30分钟学会与异性正确交往》目录：

开篇语

Chapter 1 与异性交往是一门艺术

在与异性的交流中，你是哪种类型

你的DIRK异性交往类型

想维持原状吗？你当然可以！

Chapter 2 富有魅力的个人风采

第一印象

你的身体从不撒谎

看着我的眼睛

完美的社交装扮

.....

Chapter 3 完美的交流

Chapter 4 最终的急救措施

《30分钟快速提高口头表达能力》目录：

开篇语

口头发言测试

Chapter 1 获得自信

## <<30分钟变身社交达人>>

战胜心底的恶魔

克服说话时的恐惧

增强自信心

Chapter 2 创造出理想的前提

始终保持状态

课堂上的座位

我要改变

计划成功

Chapter 3 参与课堂教学

Chapter 4 作口头报告

《30分钟变身演讲高手》目录：

开篇语

Chapter 1 对着听众述说

听众到底记住了什么

演讲要简洁易懂

当内容比较复杂的时候

调动所有感官演讲

Chapter 2 通过肢体语言说服别人

姿势：自信而笃定

手势：生动而坦诚

表情：友好而亲切

声音：清楚而悦耳

Chapter 3 专业地展示

Chapter 4 完美的演讲

克服恐惧感和避免怯场的10个窍门

## <<30分钟变身社交达人>>

### 章节摘录

插图：增强自信心自信心是击败恐惧感和不安全感良方的良方，所以增强自信心应成为你重要的目标之一。

你在什么时候充满自信根据专家的看法，每个人都会充满信心，当他们在身体上感觉到安全时在青春早期，你和自己的身体可能还没有建立起充分的默契。

我们建议：多做运动，同时精心照料自己的身体。

当他们能够处理自己的情感问题时处理情感问题最主要是懂得如何释放自己的感情。

如果你觉得忧伤、紧张或者高兴，不要太压抑这些情绪，要坦然面对它们！

当他人的人格受到尊重时你是母亲的女儿或者儿子，或者是某个集团的成员并不是第一位的。

第一位的是，你就是你！

你非常特别，你独一无二！

当他们有归属感和安全感时每个人都需要人际交往和一个自己非常喜欢的圈子。

尝试保持和谐愉悦的家庭氛围，并且珍惜身边的朋友。

但同时也要想到：比如通过穿着和所听的音乐试图表现出对某个特定小圈子的归属感时，往往会和其他小圈子划分了界限。

所以要做到尽量宽容，不要把界限划得过于明晰。

当他们觉得自己有能力时无论踢足球或者学英文，无论骑马还是上数学课，重要的是你能认识到自己的强项，同时努力弥补弱点。

你觉得自己在哪些科目或者业余爱好上出类拔萃呢？

你想要继续发展和改进哪些能力呢？

当他们觉得自己非常有用时当其他人因为你的能力和工作获得收益的时候，你就会有成就感。

为什么有些人极度自信“太佩服了，他们居然能做到这样！

”“真酷，我就做不到！

”类似这样的话是不是经常就挂在你的嘴边？

有些人的勇气和自信心确实令人称奇。

可他们并不是什么大英雄，而是坚信自己的普通人。

如果你也能相信自己，找出个人优势，一样能吸引大家的目光！

练习在纸上写下你的特长，以及你在过去取得成功的例子。

你会发现原来还真不少呢！

反复查看这些纸条，一旦又想起了什么就及时补充上去。

一个充满自信的人的表现自信很少表现在令人印象深刻的出场中，更多的是在人与人之间的互动中。

你可以模仿下面几点：自信的人勇于认错人都会犯错，这一点可以谅解。

许多老师甚至非常珍视错误，他们有意识地让错误发生，从而让学生们认识到改正错误的方法，从中吸取经验教训，所以不要害怕犯错！

自信的人能自嘲如果有什么事情出错了，而别人都在嘲笑你。

不用掩饰，跟着一块笑吧！

有什么大不了？

在MTV上不是老有人装傻充愣吗？

他们不是都成了明星了吗！

## <<30分钟变身社交达人>>

### 编辑推荐

《30分钟变身社交达人(套装全5册)》编辑推荐：德国少年精英培训全套课程独家引进，书中所有方法均经过严谨地科学实践证明，在德国销量过百万册30分钟内学会一项技能，有效提高孩子的综合素质和学习能力。

《30分钟变身社交达人(套装全5册)》针对8~15岁青少年，科学、简洁、实用、生动，可在短时间内提高孩子30%的学习效率，完美体现了西方素质教育之精华，让孩子在人生最关键的时期养成影响一生的良好学习和生活习惯。



<<30分钟变身社交达人>>

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>