

<<30分钟魅力公关手册>>

图书基本信息

书名：<<30分钟魅力公关手册>>

13位ISBN编号：9787544257879

10位ISBN编号：7544257878

出版时间：2012-5

出版公司：南海出版公司

作者：【德】维尔特 等

页数：360

译者：陈思敏,张小燕

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>

<<30分钟魅力公关手册>>

内容概要

30分钟认清自己

每个人都有自己独特的需求要满足，有自己独特的梦想和目标要实现。我们要走上探索“自我”的道路去认清自己的价值，培养积极的自我意识。但是，如何才能走上“认识自我”的道路，扫除阻碍自己身心发展的障碍呢？通过阅读这部分内容，你将会知道自我价值观念和自信心是如何形成的；如何实现内心的自我平衡；如何正确看待自己的性格。

30分钟提升个人魅力

每个人都有自己独特的魅力，但是烦琐的日常生活让我们的注意力聚焦在了如何获得更多的收入、如何与别人争论等事情上，从而忽视了自己身上的魅力潜质；或是只让自身魅力极少的一部分得以展露。

通过阅读这部分内容，你将学会重新发掘、施展、利用自己身上独特的魅力；有意识地利用自身的魅力为自己赢得更多的机会；有效利用第一印象。

30分钟读懂肢体语言

在人际交往的过程中，肢体语言是最基本、可信度最高的交流工具。不同于话语的是我们的身体不会撒谎。通过阅读这部分内容，你将会知道身体和思想是如何相互作用的；哪些动作和表情会使你看起来更加讨人喜欢，哪些动作和表情你应该尽量避免；如何利用你的肢体动作改变自己的健康状况。

30分钟看穿他人

当你和他人初次会面或是雇佣一名新员工时，你会有怎样的行为举止？人类的举止动作、爱好习惯、身材和体形特征、面部表情、手势，甚至衣着和字迹都能反映出我们自身的性格特点。但如何才能正确解读上述细节隐藏的信息，准确地判断一个人的性格特点呢？通过阅读这部分内容，你将会知道日常生活中的识人技巧；正确解读肢体语言信号、行为模式，了解不同行为模式对我们生活的影响；从字迹来判断一个人的性格。

30分钟学会动机分析

本书介绍了美国心理学家史蒂芬·赖斯的生活动机分析法。它是中小型和大型企业的咨询服务、人事发展的规模、领导人员培训和团队建设的重要组成部分。通过阅读这部分内容，你将会知道如何通过赖斯个人评估了解你的自我价值和动机以及它们究竟意味着什么；如何通过这16种生活动机找到工作和生活的平衡点；怎样使你的个人满意度、效率和能力达到最优化。

<<30分钟魅力公关手册>>

作者简介

伯恩哈德·维尔特一直从事各种文化研究。他研究的范围非常广泛，从古希腊人的神秘传统到犹太人的历史再到21世纪的成功学。他以占星术、犹太神秘哲学、笔相学、面相心理学、面相风水学、顺势疗法、神经语言程序学、催眠术中的知识为基础，踏进了认识自我和认识他人的领域。

阿德勒·兰道尔是德国著名的舞台剧演员、电影演员，也是圣加伦管理学院的讲师。她为不少来自商界和政界的单位和个人设置专题课程或成为他们的私人教练，指导他们如何更专业地介绍自己的产品、企业，以及如何提升自己的水平和魅力。

莫尼卡·马切尼克是德国著名的肢体语言、印象与表演学专家。她先后在多所学校授课，同时还为需要的人担当私人教练，许多国际知名企业及组织都是她的委托人。

马库斯·布兰德、弗克劳·伊昂于2006年成立了生活动机研究所。这个研究所除了提供科学性的赖斯个人评估，还设有个人训练课程，也为企业提供有关动机、更有动力地领导、团队建设和个性发展等主题的公开讨论课。

<<30分钟魅力公关手册>>

书籍目录

第一部分 30分钟认清自己

〔德〕伯恩哈德·维尔特

第一章 认识自我的好处和技巧

第二章 自我价值观和自信

第三章 内心平衡

第四章 价值镜面中的自己

第五章 自我认知

第二部分 30分钟提升个人魅力

〔德〕阿德勒·兰道尔

第一章 第一印象的魔力

第二章 身体、灵魂和精神的统一

第三章 非语言交流的秘密

第四章 专业的讲话

第五章 舞台是属于你的

第三部分 30分钟读懂肢体语言

〔德〕莫妮卡·马切尼克

第一章 身体和精神的相互作用

第二章 身体姿势——你的名片

第三章 手势——你的手部动作泄漏了什么

第四章 表情——内心的镜子

第五章 文化差异在肢体语言中的表现

第四部分 30分钟看穿他人

〔德〕伯恩哈德·维尔特

第一章 识人之明的重要意义

第二章 行为模式

第三章 感知和行动

第四章 气质和体质

第五章 字体笔迹

第五部分 30分钟学会动机分析

〔德〕马库斯·布兰德 弗克劳·伊昂

第一章 如何达到工作与生活的平衡

第二章 生活动机是什么

第三章 史蒂芬·赖斯的16种生活动机

第四章 探究自我与生活动机

第五章 探究他人与生活动机

<<30分钟魅力公关手册>>

章节摘录

只有正确地认识自我，才能为自己的人生选择一条正确的道路；只有正确地认识自我，才能做自己人生的主人。

你了解自己周围的人吗哪些人经常出现在你的日常生活中？

你平时都用哪些标准来衡量他人？

你看待身边的人是客观公正的还是受自己的主观意识支配的？

没有人愿意被关在“抽屉”（意同“门缝里看人”）里，相信你也是如此。

但现实中我们却经常对别人做出这样的行为，尽管我们知道这样的行为对他人而言并不公平。

不过，有时出于看清某人的需求，用这种“抽屉”方式又是很有必要的。

不过在“抽屉”里看人以后，我们最好不要将“抽屉”关得太死，唯有这样才能在合适的时机、在更为广阔的空间更全面地看待曾经的“抽屉里的人”。

衡量他人的标准判断一个人最主要的因素是他留给我们的第一印象，通常在初次见面的那几秒钟第一印象就定下了，我们会明确地知道自己是否喜欢这个人。

第一印象的生成总是非常直观的，而且对以后人们之间的交往影响也非常大。

不过凡事总有例外，如果有人给你留下的第一印象并不是太好，但是由于后来交往密切你们成为了朋友，随着时间的流逝你对他有了新的认识，他给你留下的印象也将随之改变。

如何观察他人我们有视觉、听觉、嗅觉、触觉及味觉，而这些感觉都可以帮助我们去观察他人。

你不这样认为吗？

视觉和听觉——毋庸置疑，看、听是最基础、最直观的。

嗅觉？

也是可以的。

触觉？

不过现实中并不是所有的人都会与你如此近距离地接触。

味觉？

你可以将这招用在你的伴侣或是年幼的孩子身上。

现实生活中，通常我们只需要借助视觉和听觉就能在心中确定那些与我们经常联系的人的形象了。

至于那些与我们很亲密的人，我们还可以借助其他的感官系统。

认识自己具备知人善任的能力的前提是正确地认识自己。

人的一生中，需要打交道最多的其实是自己。

认识自己的过程是一件相当有趣的事情，最终成功地认识了自己也是一个了不起的成就。

因为随着时间不停地改变，自我认识也必须随时更新并且永不停止，这真算得上是一个耗费巨大的工程了。

<<30分钟魅力公关手册>>

编辑推荐

《30分钟魅力公关手册》编辑推荐：不知道如何成为社交达人？

不懂得怎样运用公关手段？

来不及慢慢修炼，没时间看啰嗦的教材，也没精力参加漫长的培训课？

其实，掌握公关技巧，只要30分钟！

《30分钟魅力公关手册》，专业、精炼、实用，德国顶级职场培训团队为你量身打造，企业员工培训必读经典！

超越“九型人格”的16中动机分析，比《Don't lie to me》更实用的阅人术，比成功学更有效的职场指南.....30分钟教你认清自己，看穿他人，提升个人魅力，读懂一切肢体语言，洞察各种行为动机，学会职场读心术，谈判面试不用愁！

<<30分钟魅力公关手册>>

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>