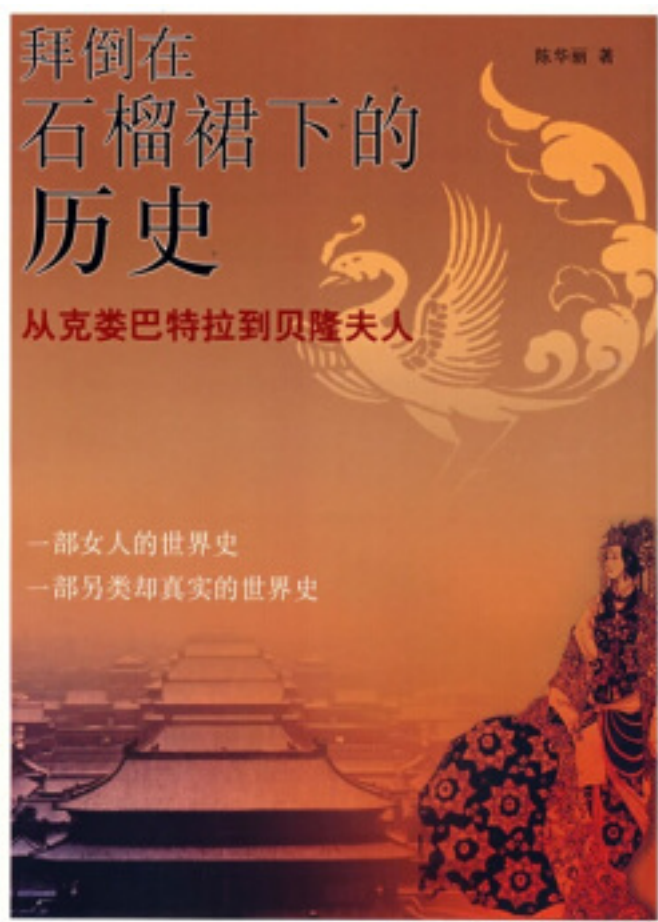


拜倒在石榴裙下的历史：从克娄巴特拉到贝隆夫人



[拜倒在石榴裙下的历史：从克娄巴特拉到贝隆夫人_下载链接1](#)

著者:陈华丽 著

[拜倒在石榴裙下的历史：从克娄巴特拉到贝隆夫人_下载链接1](#)

标签

评论

事情还不止如此，甘特先生接着又讲述了一件十分得意之事：有一次，英国首相应邀来到费城，并要在一个教堂发表演讲。首相很少到美国来，陪同首相访问并负责讲解的费城人就是甘特先生。这让他感到多么荣耀！

也正是这位甘特先生，3年前还与我坐在这家餐厅的桌边，胆怯地问我：“先生，我能否有朝一日也可以当众畅谈自如？”

使甘特先生说话的能力提高得如此之快的并不是什么神奇的力量，他只是我的研讨班里一个很平常的案例。在我的训练班上，类似的例子还有数百例。让我随便再举一个例子吧。

几年前的冬天，布鲁克林的一位医生科迪斯前往佛罗里达州度假。他度假的地点正好离“巨人队”的训练场地不远。他本人也十分酷爱棒球运动，在度假时，他经常去看他们练球。没过多久，他就和一些球员成为好朋友了，并被他们邀请去参加一个为球队举行的宴会。

当侍者端上咖啡与糖果之后，客人们邀请几位贵宾上台“说几句话”。宴会主持人宣布说：“今晚有一位医学界的朋友光临，我们特别邀请科迪斯大夫给我们谈谈棒球队员的健康问题。”科迪斯先生事前没有任何的准备，他也不知道自己会被邀请发言。

对于科迪斯大夫来讲，这是否是一个深奥而陌生的话题呢？当然不是！他对这个问题应该具有充分的把握，甚至根本用不着准备，因为他是研究卫生保健的，而且行医30多年。如果你与他坐下来，他可以向你就这个问题侃侃而谈，甚至可以谈上一整晚。但现在主持人要他上台当众讲话，尽管他要讲的是同样的问题，而且面对的也只是眼前的一群人——可那也是另外一回事了。对他来说，这似乎是一个令他不知所措的难题。他心跳的速度加快了一倍，而且他一沉思，心脏就立即停止了跳动。他从未当着众人讲过话，此时他脑海中的所有思绪仿佛都长着翅膀飞走了。

而此时，宴会上所有的人都在使劲地鼓掌。大家都望着科迪斯大夫，他摇摇头，表示谢绝。但他越是这样做，越发引来更加热烈的掌声，客人们纷纷要求他上台演讲。“科迪斯大夫，请说几句，说几句吧！”人们的呼声越来越大，也更加坚定，使得他实在无法拒绝。

这种情形真是让科迪斯大夫感到极为悲哀。因为他最清楚，如果他站起来对着大家说话，他将无法说出五六个完整的句子。被逼无奈之下，他只好站起身，一句话也没说，转身背对着他的朋友，默默地走了出去。他感到十分难堪，更觉得这对自己是一种莫大的耻辱。他觉得自己真是太失败了，对着众人连话都讲不出来！

就这样，报名参加我的有效说话的训练课程，成了他回到布鲁克林所做的第一件事。他不愿再度陷入那种令人面红耳赤、哑口无言的窘境。

训练班的老师最喜欢这样的学员，因为这样的学员已经深切体会到一种迫切的需要，急切希望自己拥有一种脱口而出、语出惊人的演讲能力。在每次训练课上，他都是彻底地准备好自己的讲稿，积极主动地加以练习，从不缺席训练课程中的每一次课。

事情还不止如此，甘特先生接着又讲述了一件十分得意之事：有一次，英国首相应邀来到费城，并要在一个教堂发表演讲。首相很少到美国来，陪同首相访问并负责讲解的费城人就是甘特先生。这让他感到多么荣耀！

也正是这位甘特先生，3年前还与我坐在这家餐厅的桌边，胆怯地问我：“先生，我能否有朝一日也可以当众畅谈自如？”

使甘特先生说话的能力提高得如此之快的并不是什么神奇的力量，他只是我的研讨班里一个很平常的案例。在我的训练班上，类似的例子还有数百例。让我随便再举一个例子吧。

几年前的冬天，布鲁克林的一位医生科迪斯前往佛罗里达州度假。他度假的地点正好离“巨人队”的训练场地不远。他本人也十分酷爱棒球运动，在度假时，他经常去看他们练球。没过多久，他就和一些球员成为好朋友了，并被他们邀请去参加一个为球队举行的宴会。

当侍者端上咖啡与糖果之后，客人们邀请几位贵宾上台“说几句话”。宴会主持人宣布说：“今晚有一位医学界的朋友光临，我们特别邀请科迪斯大夫给我们谈谈棒球队员的健康问题。”科迪斯先生事前没有任何的准备，他也不知道自己会被邀请发言。

对于科迪斯大夫来讲，这是否是一个深奥而陌生的话题呢？当然不是！他对这个问题应该具有充分的把握，甚至根本用不着准备，因为他是研究卫生保健的，而且行医30多年。如果你与他坐下来，他可以向你就这个问题侃侃而谈，甚至可以谈上一整晚。但现在

主持人要他上台当众讲话，尽管他要讲的是同样的问题，而且面对的也只是眼前的一群人——可那也是另外一回事了。对他来说，这似乎是一个令他不知所措的难题。他心跳的速度加快了一倍，而且他一沉思，心脏就立即停止了跳动。他从未当着众人讲过话，此时他脑海中的所有思绪仿佛都长着翅膀飞走了。

而此时，宴会上所有的人都在使劲地鼓掌。大家都望着科迪斯大夫，他摇摇头，表示谢绝。但他越是这样做，越发引来更加热烈的掌声，客人们纷纷要求他上台演讲。“科迪斯大夫，请说几句，说几句吧！”人们的呼声越来越大，也更加坚定，使得他实在无法拒绝。

这种情形真是让科迪斯大夫感到极为悲哀。因为他最清楚，如果他站起来对着大家说话，他将无法说出五六个完整的句子。被逼无奈之下，他只好站起身，一句话也没说，转身背对着他的朋友，默默地走了出去。他感到十分难堪，更觉得这对自己是一种莫大的耻辱。他觉得自己真是太失败了，对着众人连话都讲不出来！

就这样，报名参加我的有效说话的训练课程，成了他回到布鲁克林所做的第一件事。他不愿再度陷入那种令人面红耳赤、哑口无言的窘境。

训练班的老师最喜欢这样的学员，因为这样的学员已经深切体会到一种迫切的需要，急切希望自己拥有一种脱口而出、语出惊人的演讲能力。在每次训练课上，他都是彻底地准备好自己的讲稿，积极主动地加以练习，从不缺席训练课程中的每一次课。

要想管理好别人，首先要管理好自己——优秀的领导者必定是卓有成效的自我管理者。那么如何管理好自己，增强自己的核心竞争力，让事业更为成功、生活更为和谐呢？

本书阐述的九大自我管理能力，为每一个期望有所作为的管理者指明了修炼的目标和方向。卓有成效并不是天才领导者独享的权利，只要你按照本书的指导，坚持实践，就能掌握并提升九大能力：角色定位、目标管理、时间管理、高效沟通、情绪管理、职业规划、人脉经营、学习创新和健康管理。

本书是培养领导能力和自我发展的实用指南，无论你正处于管理岗位，还是向着这个目标迈进，都会使你获益匪浅。运用正确的理念和方法，清晰地认识自己，有效地管理自己，不断地提升自己，你就能迅速成为一个优秀的职业经理人！

管理大师彼得·德鲁克曾说过：“卓有成效的管理者正在成为社会的一项极为重要的资源，能够成为卓有成效的管理者已经成了个人获取成功的主要标志。”那么如何成为卓有成效的管理者呢？卓有成效的基础在于管理者的自我管理。

作为企业和团队的主心骨与领导者，要想管理好别人，首先必须管理好自己；要想领导好别人，首先必须领导好自己。对于自我管理的问题，杰克森·布朗曾经有过一个有趣的比喻：“缺少了自我管理的才华，就好像穿上溜冰鞋的八爪鱼，眼看动作不断，可是却搞不清楚到底是向前、向后，还是原地打转。”如果你确实付出了努力，但却总是看不到太多的成果，职业生涯发展也不太顺利，那么你很可能就是缺少自我约束与自我管理的能力。

成为卓有成效的管理者是每一个经理人的职业梦想，也是每一个经理人核心竞争力之所在。卓有成效并不是商业天才和商业领袖们的专利，只要我们运用正确的理念和方法，清晰地认识自己，有效地管理自己，不断地提升自己，我们就能够成为一个优秀的经理人，得到上司的赏识、下属的尊敬、同事的喜欢、市场的欢迎和家庭的支持。这正是本书的出发点，也是本书的落脚点。

那么，经理人应该如何加强自我管理呢？概括起来主要有九个方面：

1. 自身定位。“屁股决定脑袋”，你坐在什么位子上，你就要在什么位子上进行思考、行动和定位。经理人必须实现由“业余选手”向“职业选手”的转变，必须正确处理自己与职场、企业、老板、同事和下属的关系，弄清“我是谁”、“我在哪里”等问题。
2. 目标管理。目标决定成功，经理人要将自己的职业目标与人生目标有机地结合起来，并在个人发展(健康与能力)、事业经济(理财与事业)、兴趣爱好(休闲与心灵)、和谐关系(家庭与人脉)四个方面实现协调与平衡，体察生命的真义，活出精彩的自己。
3. 时间管理。人生管理实质上就是时间管理，时间的稀缺性体现了生命的有限性。卓有成效的管理者要最终表现在时间管理上，表现在能否科学地分析时间、利用时间、管

理时间、节约时间，进而在有限的时间里，创造自身职业价值的最大化。

4. 沟通管理。有研究表明，70%以上的管理工作是在沟通中完成的，70%以上的管理问题是因为沟通不畅造成的，可见沟通对于经理人的重要意义。所以，管理者应该了解沟通的含义，掌握信息发送、接收的技巧，善于倾听并积极反馈，才能在与客户、上司、下属、同事等人际交往中争取主动，提高工作效率和效果。

5. 情绪管理。美国职业界有一句话广为流传：“智商决定录用，情商决定提升。”不少能力出众、业绩不俗的经理人，却一直得不到提拔和重用，为什么呢？调查发现，不是因为他们的品质有问题，而是他们情商欠缺的缘故。有些人简单地将情商等同于人际关系，这其实是一种误解。经理人只有在认识自己、控制情绪、自我激励的同时，了解他人、接纳他人并掌握建立良好人际关系的技巧，才能达到自身的和谐与人际关系的

内容不错

还记得上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾？于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。好大一本书，是正版！各种不错！只是插图太多，有占篇幅之嫌。故事很精彩，女儿很喜欢。书写的不错，能消除人的心瘾。目前已经戒烟第三天了，书拿到手挺有分量的，包装完好。还会继续来，一直就想买这本书，太谢谢京东了，发货神速，两天就到了，超给力的！5分！好了，我现在来说说这本书的观感吧，网络文学融入主流文学之难，在于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的“五个一工程奖”，我们期待看到更多网络文学作品的入选。据了解，京东为顾客提供操作规范的逆向物流以及上门取件、代收货款等专业服务。已经开通全国360个大中城市的配送业务，近1000家配送站，并开通了自提点，社区合作、校园合作、便利店合作等形式，可以满足诸多商家以及消费者个性化的配送需求。为了全面满足客户的配送需求，京东商城打造了万人的专业服务团队，拥有四通八达的运输网络、遍布全国的网点覆盖，以及日趋完善的信息系统平台。所以京东的物流我是比较放心的。好了，现在给大家介绍两本好书：一、致我们终将逝去的青春。青春逝去，不必感伤，不必回首。或许他们早该明白，世上已没有了小飞龙，而她奋不顾身爱过的那个清高孤傲的少年，也早已死于从前的青春岁月。现在相对而坐的是郑微和陈孝正，是郑秘书和陈助理是日渐消磨的人间里两个不相干的凡俗男女，犹如一首歌停在了最酣畅的时候，未尝不是好事，而他们太过贪婪固执地以为可以再唱下去才知道后来的曲调是这样不堪。青春就是用来追忆的，所以作者写的故事是来纪念。不是感伤懊悔，而是最好的纪念。道别的何止是最纯真的一段唯美，而是我曾经无往不胜的天真青春啊。请允许吧，那时的少年，尽情言情。一直言情，不要去打扰他们，他们总有一天会醒来。告别青春，因为青春，终将逝去。陪你梦一场又何妨。二、写不尽的儿女情长，说不完的地老天荒，最恢宏的画卷，最动人的故事，最浩大的恩怨，最纠结的爱恨，尽在桐华《长相思》。推荐1：《长相思》是桐华潜心三年创作的新作，将虐心和争斗写到了极致。全新的人物故事，不变的感动、虐心。推荐2：每个人在爱情中都有或长或短的爱而不得的经历。暗恋是一种爱而不得，失恋是一种爱而不得，正在相恋时，也会爱而不得，有时候，是空间的距离，有时候，却是心灵的距离。纵然两人手拉手，可心若有了距离，依旧是爱而不得。这样的情绪跨越了古今，是一种情感的共鸣。推荐3：唯美装帧，品质超越同类书，超值回馈读者。《长相思》从策划到完成装帧远远领先目前市场上同类书，秉承了桐华一贯出产精品的风格，将唯美精致做到极致，整体装帧精致唯美，绝对值得珍藏。京东有卖。

