

表达力



[表达力_下载链接1](#)

著者:贺嘉

出版者:文化发展出版社

出版时间:2019-7-1

装帧:平装

isbn:9787514226379

在职场人微言轻，说话没有人听怎么办？

面对人群发言，感到非常紧张如何缓解？

如何用语言抓住别人的注意力，让对方感兴趣？

贺嘉老师通过自己近十年的高管演讲教练经验，基于表达力的跨学科基础，提炼了“愿意听、记得住、能传播”的演讲标准。同时，作者根据上千场的演讲经验，提炼出了成为演讲高手的5步法则。

- 1.高质量输入。
- 2.针对性的目的。
- 3.完整的思维体系。
- 4.有套路的输出。
- 5.不断迭代的反馈。

表达力就是影响力，5步法则，让你的想法轻松深入人心。

作者介绍:

1.高管演讲教练贺嘉老师

曾辅导长江商学院CEO班，曾辅导过1000余位高管，曾辅导过柳岩、邹市明、肖央等明星，曾为数十家知名企业做演讲培训。

2.名人推荐

《掌控关系》作者熊太行、《爆款文案》作者关健明、“十点读书”创始人林少、百万粉丝公众号“Spenser”创始人陈立飞、《洋葱阅读法》作者彭小六、虎嗅创始人李岷、上市公司风语筑董事长李晖、腾讯云行业方案总经理郑立鹏联袂推荐

3.写给渴望提升公众影响力的年轻人

贺嘉老师教你成为演讲高手的5步法则！愿意听、记得住、能传播，让你的想法轻松深入人心。

目录: 第一章? 移动互联网带来的表达红利

如果每10年有一次致富机会，这是离你最近的一次吗 / 012

如何成为一个有趣的人 / 017

流量时代，如何用表达赢得信任 / 023

你与升职加薪的同事差在这一点 / 030

表达力可以让我们变得更好 / 035

如果我们想提高表达力，需要在哪些方面下功夫 / 040

第二章 表达力模型

表达力的跨学科基础 / 050

表达高手不会告诉你的表达力模型 / 060

用好这6个心理学原理，提升表达自信 / 065

第三章 表达的目标

如何设定合理的表达目标 / 074

表达的4种目的 / 080

如何提升自我效能感 / 086
以终为始，成为解决问题的高手 / 091
像高手一样拆解问题 / 094
5个表达目标的错误经验，每个至少值1万块 / 099
第四章 输入
一开口就被老板骂，因为你没问对问题 / 106
有目的地学习是怎样一种体验 / 112
高质量输入，有什么价值 / 118
表达力的20个素材来源 / 125
为什么你买了一堆网课，但还是越来越迷茫 / 131
第五章 如何构建自己的思维体系
你和表达高手就差了这关键点 / 138
如何快速搭建思维体系 / 145
如何深度思考 / 151
如何提升你把握细节的能力 / 158
在构建思维体系过程中，你犯了哪些错 / 164
第六章 语言输出——演讲
演讲，也要走群众路线 / 170
好演讲的3个标准 / 176
消除演讲紧张的12种方法（入门） / 182
如何做一个让人想加你微信的自我介绍（入门） / 185
看了3年罗振宇的跨年演讲，从中学会的5个演讲套路（中阶） / 190
实战干货：如何准备一场10分钟左右的剧场式演讲（中阶） / 197
清单：高管常用的15种演讲模块（高阶） / 202
如何写出一句容易被人记住的金句（高阶） / 207
第七章 文字输出——写作
迷茫的年轻人，我为什么建议你写作 / 216
好文章的3种感觉 / 222
写作的2个模板 | 普通人如何运用写作打造线上影响力 / 226
坚持写作过程中，你可能碰到什么问题 / 233
文章没人看，是因为你不知道这10种起标题技巧 / 238
写出爆款文章后的几点感悟 / 244
第八章 反馈
主动寻求反馈，每天迭代一个版本 / 250
如何借助反馈，提升你的表达能力 / 256
第九章 认知升级，表达力才会提高
哪些瞬间让你发现贫穷限制了你的想象力 / 268
为什么有些人的人生像“开挂”了一样 / 272
什么事情是你当了领导才明白的 / 275
有哪些大家不说，但需要知道的社会规则 / 280
别做被小公司毁掉的年轻人 / 283
什么样的人容易当领导 / 288
小姐姐心目中什么样的人算是会聊天 / 292
努力工作的员工会让老板感动吗 / 298
第十章 表达力工具箱
高管演讲能力模型 / 306
高管公开表达能力评估表 / 307
故事画布A3版及使用说明 / 308
演讲内容设计表 / 309
演讲彩排自检表 / 310
向老板汇报的3种套路 / 311
搞定下属的一分钟管理 / 312
结语/会表达的人都掌握了哪些一般人不知道的方法
附录 / 318

• • • • • ([收起](#))

[表达力_下载链接1](#)

标签

沟通

自我成长

演讲

职场

思维方式

表达

自我完善

思维

评论

各位豆瓣好友，这本书是我的第一本书。感谢支持

知道贺嘉老师出书了，我第一时间厚脸皮要了本签名版。虽然外人都觉得我特能吹，但这本书才是让我真的系统面对和思考表达的方法论。非常实在，推荐。

商业互吹？评分这么高，基本都是些公众号吹水的内容，反复提及输入、目的、思维体

系、输出、反馈，实则对于这些内容都是点到为止，甚至添加一个个真假存疑的故事，无异于煲了一碗鸡汤。

这类书普遍的特点：唠家常式表述，“为什么”部分铺垫太长，引用各种效应，引用几十本书中内容，频繁列举错误示例，触及心灵的金句。

20190708:完结，可以好好写总结了，干货还挺多的。20190707:一口气看了一半了，哈哈哈哈哈，可能是因为自身行业的关系，从中看到一些课程设计可以优化的点，计入小本本了。（为啥看到不是本职工作的点？？晕噢）

这种国内的鸡汤书，完全是一篇一篇零散的公众号文章生生拼凑起来的。讲的无外乎是那么几个道理（演讲+写作、输入+输出、自媒体+流量，说到底最后还是为了给自己卖课，呕），还不如我自己的笔记本的内容来的多。对我而言，收获最大的是模式化，或者叫做套路。用大量的时间提前做好不同场景下的框架模式，这就是提升表达力的最核心、最关键的地方。

个人感觉很一般。

表达力就是影响力。书中提到了5步法则，让你的想法轻松深入人心。贺嘉老师通过自己近十年的高管演讲教练经验，基于表达力的跨学科基础，提炼了“愿意听、记得住、能传播”的演讲标准，实操性非常好！

3.5。作为入门还可以，但更深入的洞察少了点

书中的表达分为了演讲和写作两个模块，通过五个步骤构建了表达的完整体系。

表达自己的想法，能获得更大的影响力。表达力不仅体现的是说和讲，还体现了思维力，因为只有想清楚了才能说清楚。

借来看看就好。干货都是隐藏的。需要分辨。

【2019104】这是一本讲述如何通过表达力提升个人影响力的书，作者为知名高管演讲教练，他从心态、技巧、思考方法上入手，通过输入、目的、思维体系、输出、反馈5大步骤提升我们在演讲、写作、职场沟通以及日常聊天等各方面的表达能力。书中相当部分的内容以认知心理学和脑科学理论做为基础，深入浅出，更加系统、科学地讲述了提升表达力的诸多方法，内容丰富，思考深刻。

对我而言，一本好书是能够触动自己。平心而论，这本书最多4星，但是太多的感同身受不由得打5星，贫穷不是限制你的因素，想象力才是，每个人都有自己擅长和不擅长的，把自己擅长的发挥到极致也能成为事业，恍惚中我好像错过了很多……不知道现在还算不算晚，读书、写作、沟通算是我的天赋技能，曾经日写5000字，现写作几乎已经被我荒废了，愧对了那么多曾经的粉丝和笔友，写作不仅是一种自我疗愈、表达力提升的方式，同时也是一种赚钱，提升职场价值的方式，坚持了二十五年的读书还在坚持，曾经坚持了十五年的写作、四年的英语还能捡回来么？作者也是IT行业，能够通过不断积累学习写作到博客、公众号、出书、ted，确实是我辈不断发展学习的样板，日三省吾身，当奋起直追，好了，继续写吧，我觉得我可以的，出书的目标不能忘啊

整本书看下来觉得就内容而言，还是比较通俗易懂的。特别是里面的好几个技巧，既能用于演讲又能用于日常沟通。此外在最后又推荐了一些可以关注的公众号，书籍啥的，还是想得很周到的。不过有些内容在其他书中也有看到，所以扣掉一星吧。

输入，目标，思维体系，输出，反馈迭代

围绕“表达力”，展开讲“输入、目的、思维体系、输出反馈”，内容广而不深。书中提到的《认知心理学》、《疯传》等书倒是想找来看看。

原以为是说演讲的，结果还聊了公众号爆款文，以及如果设立目标。笔记做了不少，金句也有不少

泛泛而谈，内容杂而乱，有关心理学的论据和要论证的内容还不太搭得上边…自媒体的兴盛产出了不少这种类型的投机者，如果真的想学到什么东西，不如好好系统地去看外国的管理、心理、传播的著作

里面内容，有些观点重复讲，挺赘余的，偏套路，东西讲的不是很深刻

[表达力_下载链接1](#)

书评

文/ 贺嘉 CEO演讲教练，曾辅导长江商学院CEO班。《表达力》作者 01
我的收入在过去的5年里翻了10倍， 如果你问我说有什么经验可以分享。
就一句话，积极主动的去表达自己。
积极的表达，会增加你被人看到的概率，你成事的机率会比别人大很多。
给你举个最简单的例子，“全村的...

1 建立影响力，先从提升表达力开始
乔布斯可以说是全球舞台上最能俘获人心的演讲大师了。
在他去世之前，苹果公司的新品发布会，几乎每次都是由乔布斯一个人别着领夹式麦克，带着黑框眼镜，穿着T恤、牛仔裤、运动鞋在台上唱独角戏。
然而其受追捧的程度，堪比摇滚巨星的演唱会...

怎么才可以做出好的表达，让听的人接受，扩大影响力呢？
不论是演讲还是写作，都要经过高质量的输入，思考，输出，反馈书里提到的表达力模型。
好的表达，是经过深入的思考的结果。高手和普通人的区别是：概念对于普通人来说是一个个独立的模块；高手可以把这些模块进行链接。

你要给人家传递一个观点，那你写的文章必须要有逻辑性和针对性，思维太过跳跃，就会杂乱无章，让人通篇读下来不知所云。所以我们写，必须要知道我们为什么要写，我们想达到什么目的，想向观众传递什么信息，或者是想怎么让对方接受你的观点。所以你必须牢牢的抓住一个论点，你...

[表达力_下载链接1](#)