@2020.02-26

《成功的脚印》

一个美国小伙子中学毕业之后立志做一名优秀的商人。后来他考入麻省理工学院，但没有直接去读贸易专业，而是选择了工科中最普通最基础的专业——机械。

这招棋很妙，做商贸必须具备一定的专业知识。大学毕业后，这位小伙子没有马上投入商海，他考入芝加哥大学，开始攻读为期三年的经济学硕士学位。

几年下来，他在知识上已完全具备了商人的素质。

出人意料的是，获得硕士学位后，他还是没有从事商业活动，而是考了公务员，去政府部门工作。他深知，经商必须具有很强的交往能力，何况官场险恶、仕途多变也容易培养自己机敏、老练和临危不惧的品格。

在政府部门工作了五年后，他辞职下海经商，业绩斐然。

又过了两年，他开办了拉福商贸公司。

20年后，拉福的资产从最初的20万美元发展到2亿美元。

这位小伙子就是美国知名企业家比尔·拉福。

脱稿练习：请用概述的方式讲出来（只保留故事梗概，不需要一字不差）

完成时间：2月25日（周三）

把故事讲好是演讲、谈判、辩论等其他口才形式的基本功。

或者建议大家自己选一个领域，去看书，然后把看到的内容输出，能讲出来更加深理解。

讲什么不重要，重要的是开口讲

2020.1.10练习素材

定义一个新身份，激发人生最大潜能

有时候我们很想努力改变，内心却是抗拒的。给你分享一个小技巧:“定义一个新身份”，来激发你深层次的改变动机。

有个孩子从小口吃，非常自卑。有一天，妈妈对他说:“孩子，你口吃，是因为你的嘴巴无法跟上你聪明的脑袋。”这个新的定义让他豁然开朗，从此，“口吃”这个身份标签被“聪明的人”所取代，长大后，他成了美国通用电气公司的首席执行官。

我们也可以效仿他。在遇到不想做的工作时，把自己当成“未来的老板”，要求自己必须熟悉工作流程:在拖延减肥时，把自己当成“因肥胖导致疾病的人”，必须坚持锻炼才能重拾健康。

这种自发的内在激励，可以从内到外改变你，让你动起来。

今日金句：你有能力创造一切，唯一的限制就是你给自己设下的界限。

2020.1.9练习素材

幽默的能力并非天生，通过刻意练习可以变得更幽默。幽默=铺垫+抖包袱，包袱应该怎么抖呢？有三种方法：改编、反转、断句。

改编，就是改编熟悉的俗语、歌词，网络流行语等，带来强烈的冲突感。比如：上帝是公平的，给了你丑的外表，一定也会给你低智商，以免让你不协调。

反转，就是不按套路出牌，用另一种逻辑说出意料之外、情理之中的话。比如，正常逻辑是：知道你过得不好我很难过；段子逻辑是：知道你过得不好，我就放心了。

断句，就是巧用标点，改变句子的意思。比如，把：“女朋友很重要吗？”改成：女朋友很重，要吗？”

今日金句：幽默就是你心中那个小孩，小孩看到所有的事情都觉得好笑。

2020.1.8练习素材

做很多事情都需要耐心、专注和自律的支撑。今天就给你分享一个培养耐心，减少焦虑的“3S”法则，分别是：simplify——简化、short——缩短和slow——放慢。

简化，是践行“单任务”原则，一次只做一件事。

缩短，是试着缩短完成某件事的时间，让自己的耐心不消耗。

放慢，是学会慢下来，体验完全沉浸在某一项活动中的感觉。

比如：

你想养成读书的习惯，不用逼迫自己读很多书，读很长时间，只读一本书，慢慢看够30分钟就算完成任务，然后就可以合上书去做其他事。

当你在做某件事的过程中感到不耐烦时，可以用简化、缩短和放慢的“3S”法则来调整自己的心态，从而更高质量地完成任务。

今日金句：最高级的哲学，是思考最简单的问题。

2020.1.7练习素材

这个小细节，让你在社交中更受欢迎

在交流中，我们总喜欢那些侃侃而读、亲切随和的交谈对象，其实，他们在社交场合中游刃有余的背后，隐藏着非常重要的技巧。今天就给你分享一个管用的妙招先停顿 两秒再微笑。

当你与别人碰面时，如果立即微笑，就会像迎宾的工作人员似的，好像每个走进你视线里的人都是你的微笑对象，这样就不那么真诚了。

正确的做法是，调整绽放笑容的速度，先注视对方一两秒，把对方“看在眼里”，随后再绽放出真诚的笑容。这样，对方会感受到你的真诚，并且认为你的笑容只为他绽放。

灿烂、温暖的笑容是种优势， 但和缓的微笑更有价值，见面后延迟一两秒， 再把特别的微笑给特别的他，会为接下来的交流开一个好头。

今日金句

世间最美的一朵花，开在你的脸上。

2020.1.6练习素材

为你最在乎的弱点准备一句玩笑

我们身上总有一些小弱点， 比如太胖，五官不好看，也许别人根本不在意，但它却像一个 枷锁束缚着我们。在交际场中如果被人提起，难免糟心。

今天给你分享一个小方法: 为这个弱点准备句玩笑。举重若轻的玩笑，是把忧虑从黑暗中赶到阳光下的最好方法。

举个例子:

演员黄渤的相貌时常被人拿来调侃，那他怎样应对这个“弱点”的呢?他说:“我一直以为自己是一个花瓶，不过这花瓶得有多抽象啊，就像毕加索那样。”

这句笑话是他的看家本领，也是他自我保护的金钟罩。我们不妨效仿，为自己在意的弱点也准备这么一句玩笑，用娱乐的方式来解开这个枷锁，你会发现枷锁是纸糊的。

今日金句

只有“取悦”自己，才能“超越”自己。

2020.1.5练习素材

你是“绝版正品”

我们都有向别人介绍自己的经验，这个过程，就是在推销自己。但我们要是说自己喜欢读书、旅行，这用在任何人身上都不违和，被人记住的可能性不大。

假如换种形式呢?例如，在介绍时可以说我是金融领域最幽默的，搞笑届最懂金融的，这样是不是立马就不一-样了?我们要向人售卖的，就是你的“不同”。

所以要时刻记住:在这个世界上，没有人和你一一样。换言之，我们是自己唯一的“绝版正品”。

把自己当成“绝版正品”来经营，你就要努力去寻找自己跟别人的差异所在，这样才能让自己更值钱。

如果你不清楚自己跟别人有什么不同，不妨向周围的亲戚、朋友请教，问问他们在与你接触中你有哪些地方让他们印象深刻，然后把这些点发扬光大，让“长板”更长。

今日金句

当你超过别人一点点时，他会嫉妒你:当你超过对方大截时，他就会羡慕你。

2020.1.4练习素材

想想我们自己真的对工作很投入吗？有多少上班时间在偷偷刷微信或是网购？有多少次遇到一点挫折就放弃？

其实，我们可以通过努力改善自己的未来，克服惰性、迈向成功其实有路可寻，那就是——拥有成长型思维，练习乐观的对话。

爱迪生在发明电灯时，光是灯丝材料的实验就失败了1000多次，有人劝他算了，“你已经失败了1000多次了！”爱迪生说：“不，我没有失败，我已经发现了1000多种材料不能用作灯丝。”

尼采也曾说“那些杀不死我的，使我更强大”，无论何人，都可以坚守成长型心态，即使遭遇挫折、失败，仍然坚持不懈地朝着最初的目标努力，认真做到“每天进步一点点”，走向成功。

今日金句：跌倒7次，那就第8次爬起来

2019.1.3练习素材

谁也无法预料平淡的生活里，藏着怎样的惊涛骇浪，努力就对了。

《离婚律师》中罗鹂有一段经典台词引发了很多人的共鸣：我认真做人，努力工作，为的就是有一天当站在我爱的人身边。不管他富甲一方，还是一无所有，我都可以张开手坦然拥抱他。他富有我不用觉得自己高攀，他贫穷我们也不至于落魄。

对美好的事物的向往，可能让你短期内有着向上的动力，但真正让我们不敢停下前进步伐的永远都是对未知生活的恐惧。一场大病，一个突如其来的意外，一些你难以达到的条件，都可能让你瞬间失去原本握在手中的幸福。

我们努力就是为了，不对最爱的人无能为力，具备对这个世界说不的勇气！

2020.1.2练习素材

存储你的自信，勇敢面对生活中的挑战

当一个人拥有自信时，才会拥有更多的机会。无论是找工作、跟老板谈加薪还是约会，处处都需要有自信。在这里与你分享一个积攒自信的小方法:准备一个自信练习本。

这是一个老生常谈、简单，但极其有效的方法。每天坚持做这件事，你的自信一定会得到极大的提升。你只需在每天睡觉前列出自己当天完成的3件成功的事情，哪怕事情很小，小到你都觉得不值得被放进来。

举个例子:今天只用3小时就完成了工作，超顺!同事今天夸我新买的衣服好看，感觉自己的衣品又提升了呢!今天见客户时沟通得不错，工作能力被客户认可，加油!

写给自己看，每天都写，不信马上试一次，你会发现写完就会觉得特别爽，可以开开心心去睡觉了。

自信是一笔财富，需要被存储和保护，让我们从今天就开始记录吧!

今日金句：每个人都是一个字宙，请从内心深处相信自己的价值。

2019.12.31练习素材

每周主动为你的梦想做两件事

我们总是觉得梦想遥不可及，却从不问问自己可以做些什么。

阻碍我们实现梦想、创造财富的最大问题，是我们不愿意认识到自己可以制造机会，只是坐等好运降临，但那是不可能的，没有机会会平白无故砸中你。

不要因梦想过大而不敢向前迈进，每周主动去做两件事情，仅此而已。

如果你也想站在台上大大方方地演讲，不如就从这周开始，先找个主题，列个提纲，下周再研究个适合自己的造型，一步步地去实现。

颜值和家境确实是天生的加持，但对人生的掌控却是后天的训练。

每周主动做两件事情，会把你的理想从遥远的未来转移到现在。每周做两件事，一年就是一百件，如果你一年能为一个目标做一百件事情， 那它还有什么理由无法实现呢?

今日金句：浅薄的人信运气， 坚强的人信因果。