**新 书 推 荐**

****

**中文书名：《言为刃，智为锋：即兴反驳、辩论制胜与自信沟通》**

**英文书名：Only Those Who Say it Right Will Reach Their Goal:** **Counter With Quick Wit, Argue Intelligently, Project Self-Confidence**

**德语书名：Nur wer’s richtig sagt, kommt ans Ziel**

**作者：Tijen Onaran**

**出版社：Goldmann**

**代理公司：Penguin Random House Verlagsgruppe/ ANA/Winney**

**页数：256页**

**出版时间：2025年10月**

**审读资料：电子稿**

**类型：职场励志**

**内容简介：**

**不再哑口无言！**

“我当时应该这样说的……”——无论是和老板谈薪水，与伴侣的争执，还是家庭晚餐的政治辩论中，你是否常常陷入尴尬的境地，面对尖锐的评论或问题，事后懊恼自己没能回应得更出色、辩论得更具说服力，或者反驳得更机敏？

针对这类问题，企业家、演说家及沟通专家蒂珍•奥纳兰（Tijen Onaran）在她的新书中为读者提供了宝贵的策略和易于实施的技巧，教你如何为充满挑战的对话情境做好准备。受她自己波澜起伏的精彩职业生涯启发，她揭示了如何自信地发出自己的声音、化解冲突，并在职场、社交场合和数字空间中为自己以及自己的目标挺身而出。

如果你想清晰、自信地自我表达，本书可谓必读之作。

广受欢迎的企业家、演说家和畅销书作家蒂珍·奥纳兰（Tijen Onaran）分享了实用策略和易于实施的小窍门，助你在所有情境中展现出自信和机智的风采。

**目录：**

前言：为何必须写这本书

与父亲的一次谈话及其后果：行动胜过抱怨

我写这本书的目标

你的沟通之旅现在开始

**第一章：沟通是如何运作的——以及为何常常以失败告终**

基础、模型与误解

开口之前先观察

沟通不仅仅是说话

只要沟通，就需要解读

肢体语言、声音与姿态——未言表之物的力量

说话不等于产生效果

工具箱：提示与练习

**第二章：你如何与自己对话，决定了他人如何听你说话**

内在安全感和自我形象是基础

你不是你所认为的自己，你是你所允许的自己

脑中那个永恒的批评者

少些谦虚，多些自我价值感

内在力量赋予你外在安全感

工具箱：强化你的内在声音

**第三章：如何在任何场合都令人印象深刻**

在任何情况下展现真实

抱歉，但我不会再不停地说对不起了！

紧张？这是好事。为什么怯场让你更出色

魅力：当你走进房间时，影响就开始了

承受批评——并非每支箭都能命中要害！

完美让人疲惫——真实使人勇敢

工具箱：3-2-1临场技巧与预测并化解批评

**第四章：以言辞说服他人——无需提高音量**

修辞、论证与对话引导

跳蚤市场与锚定效应

我从政客演讲中学到的东西

默克尔 vs 特朗普：政治沟通的两个世界

你的观点不需要扩音器，只需清晰表达

不开启攻击模式的论证

陷阱、思维误区与操控

工具箱：论证三重奏、谈判选项图与立场递进

**第五章：如何变得机智敏捷**

保持强大——即使遭遇逆风

她的紧身衣很抢眼

机智敏捷不是天赋，而是训练

最大的机智障碍及其摆脱方法

有时你脑中一片空白的真正原因

机智敏捷的五条黄金法则

你的目光也可以充满力量

致所有内向者：轻声细语也能非常机智！

工具箱：你的机智敏捷表达工具

**第六章：数字化沟通的特殊性**

在人工智能时代自信、机智且真实地沟通

数字化沟通基础：2025年电子邮件写作指南

数字化敏捷反应：应对仇恨、网络喷子和讽刺的策略

真实的可见度 vs 自我展示：在线沟通与形象

如果一切皆可由AI代劳，你还剩下什么？

工具箱：数字化沟通工具

**第七章：语言的力量——以及如何运用它**

识别模式，改变语言

语言的力量及其如何塑造我们的思维与行为

机智反应向来是权力的问题

语言作为晋升的途径

语言作为职业工具：通过有意识的感知获得对话主导权

层级关系中的策略沟通：有目的性地运用语言

当语言决定成败时：谈判即权力实践

语言作为变革的工具

工具箱：思考提示与反思练习

**结语：我过去希望拥有的——以及我现在所传递的：改变我人生的九句话**

“你不去改变的事，就是你选择的事”

“彼得对保罗的看法，更多地反映了彼得而不是保罗”

“那些过去被告知‘太敏感’的女孩，如今正以女性身份向世界展示同理心的强大力量”

“如果你专注于屎，屎会增长；如果你专注于自己，你会成长”

“永远不要依赖于一个男人”

“没关系，继续做吧，亲爱的！”

“做你自己的英雄！”

“女性支持女性，改变的不仅是她们自己的生活，她们改变的是世界！”

“不去问的人，已经得到一个‘不’了”

**作者简介：**

****

蒂珍·奥纳兰（Tijen Onaran），1985年生，是企业家、投资人、作家，也是德国在多样性与女性赋权方面最受尊敬的意见领袖之一，同时也是德国商界的知名人物。她被《经理人杂志》（*Manager Magazin*）评为德国商界最具影响力的100位女性之一，是领英的顶级影响力人物，并获得多项荣誉，包括德国阅读基金会颁发的“德国阅读奖”。她在Goldmann出版社出版的书籍包括《明镜周刊》*（Spiegel*）畅销书《只有被看见的人才会被关注》（*Nur wer sichtbar ist, findet auch statt*）和《做你自己的英雄！》（*Be Your Own F\*cking Hero*）。

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**Rights@nurnberg.com.cn**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

