

## <<自信的七个秘密>>

### 图书基本信息

书名：<<自信的七个秘密>>

13位ISBN编号：9787121133060

10位ISBN编号：7121133067

出版时间：2011-5

出版时间：电子工业出版社

作者：（英）米勒 著

页数：252

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>

## <<自信的七个秘密>>

### 内容概要

本书起源于作者受委托调查人们最希望在哪些方面提升自信的调查研究，作者通过亲身经历总结出提升自信的七种切实有效的方法，并教读者将这七种方法应用于人们最想提升自信的十个方面。此外，作者提供了详细的提升自信的培训计划。书中案例真实，言辞幽默，使读者能简单快速地提升自信，改变生活并走向成功。

## <<自信的七个秘密>>

### 书籍目录

#### 第1部分 做什么和怎样做

- 1 让过去的事随风飘逝
- 2 不要刻意追求完美
- 3 保持镇静
- 4 整理思绪
- 5 塑造一个光鲜亮丽的形象
- 6 适当对自己进行拉伸
- 7 做个善于模仿的人

#### 第2部分 眼见为实

- 8 自信地面对公众演讲
- 9 在工作中彰显自信
- 10 在约会和谈恋爱时 保持自信
- 11 在社交场合中彰显自信
- 12 做一个自信的交谈者
- 13 自信地参加考试
- 14 自信地创业
- 15 对自己的体重保持自信
- 16 自信地参加比赛
- 17 对未来充满信心

#### 第3部分 马上行动起来

- 18 只要三周,你就能 自信起来
- 19 如何保持你的自信
- 20 和自信咨询师打交道
- 21 做一个自信的指导者

#### 问答环节

#### 尾语

<<自信的七个秘密>>

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>