第一图书网, tushu007.com

<<自我沟通>>

图书基本信息

书名：<<自我沟通>>

13位ISBN编号：9787301095164

10位ISBN编号：7301095163

出版时间：2005-9

出版时间：北京大学

作者：尚致胜

页数：118

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

<<自我沟通>>

内容概要

我们的生活品质在很大程度上取决于我们的沟通能力。
要想跟别人沟通得好，必须先学会如何跟自己沟通。
良好的自我沟通能力有助于我们掌控自己的情绪和心态，积极的心态能够影响行动，有效行动可以改变我们命运。
掌控自己的命运，获得成功的人生，必须从自我沟通开始。
想实现卓越的人生，必须要自己掌握自己的心境和情绪。
要学会自我沟通，要学会尽快排解掉自己的消极的、负面的情绪。
本书详细地写出了排解情绪的方法，如不要随便给自己下定义，要学会转换和隐喻等。
良好而积极的心态是实现卓越人生的第一步。

作者简介

尚致胜(victor Shang)先生，世界生命素质工程学创始人，全中国惟一获得神经语言程式学{NLP)创始人理查。
班德勒博士亲自授证的国际NLP高阶执行师及DHE(人类设计工程学)、PE(说服工程学)认证的讲师。
多次赴美接受世界行销大师博恩，崔西、汤姆，霍普金斯、金克拉等人的专业训练，曾获“ 中国十大杰出培训师 ”及“ 中国最具影响力的20强培训师 ”殊荣。
主要畅销著作：《生命金字塔》《超级影响力——致胜行销学》等。

书籍目录

序言/1焉知非福/2司机的规劝/4无礼的查票员/6性格实验/8怡然自得/9选择心情/11乐观的妇人/13内部沟通与外部沟通/14大脑摄象机/18注意力决定自我沟通品质/34转换/52隐喻/8921天生涯改造计划/108

章节摘录

书摘乐观的妇人　有一个妇人脸上总是充满了喜悦和笑容，常常一开口就先说：“ 感谢上帝!赞美上帝!”有一次，她不小心割破了手指，她包扎好受伤的手来到办公室。
大家心想，这下可不能感谢上帝了吧!　没想到这位妇人仍笑着说：“ 赞美上帝，还好手指没有被割断。”P13

媒体关注与评论

书评天使为什么会飞——不是因为天使有翅膀，而是天使没有包袱。
在这套书中，你将学会如何放下你人生的包袱。
——美国APC公司中国区销售总监梁彦春　当你认真体会时，你会发现你的生命里还有很多更有价值的东西。
——华为3Com公司副总裁张建军

编辑推荐

《自我沟通》(精)：我们的生活品质在很大程度上取决于我们的沟通能力。
要想跟别人沟通得好，必须先学会如何跟自己沟通。
良好的自我沟通能力有助于我们掌控自己的情绪和心态，积极的心态能够影响行动，有效的行动可以改变我们命运，掌控自己的命运，获得成功的人生，必须从自我沟通开始。

第一图书网, tushu007.com

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