第一图书网, tushu007.com

<<没有自信什么也干不成>>

图书基本信息

书名：<<没有自信什么也干不成>>

13位ISBN编号：9787507525533

10位ISBN编号：7507525538

出版时间：2009-3

出版时间：华文出版社

作者：翟文明

页数：201

字数：180000

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

前言

自信是成功的第一秘诀，自信是人格的核心力量。
一个人，不管你学识如何渊博，经验如何丰富，理想多么远大，如果没有了自信，所有的优势便会失去其应有的价值。
只有建立了自信，优势才能得以发挥，价值才能得以实现，人生才能获得成功。
自信是人们事业成功的阶梯和不断前进的动力。
自信，能使人产生奋斗的力量、进取的勇气和拼搏的毅力，能给人取之不尽、用之不竭的才干；有了自信，我们就能使不可能成为可能，使可能成为现实，从而创造出一番惊天动地的伟业。
缺乏自信是一件非常可怕的事，它剥夺了你许多成功的机会，浪费掉你宝贵的时间，甚至伤害你的感情，把你彻底击垮。
在极端的情况，它甚至会使你走向自我毁灭。
有个科学家曾做过这么一个实验：他用一个20厘米高的玻璃罩罩住一只跳蚤，跳蚤想跳出玻璃罩，但无论它怎么努力，每次跳起都会被20厘米高的玻璃罩挡下来。
过了一段时间，当这位科学家取下玻璃罩时，发现这只跳蚤只能跳20厘米高了。
他又用了一个10厘米的玻璃罩罩住跳蚤。
几天后再对这只跳蚤测试，发现它只能跳10厘米高了。
后来，他换了一块玻璃板压着跳蚤，结果，跳蚤变成了爬蚤，再也不会跳了。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

身处竞争社会，每个人都面临更多的人生挑战，承受更大的生存压力。
成功之途不再坦荡，升学、求职、婚恋、生活、交际、事业等变化莫测，难以掌控。
面对纷繁复杂的一系列人生难题，如果心生畏怯，丧失信心，在前进的路途上踌躇不前，徘徊观望，燃不起拼搏的火花，人生就会笼罩在失败的阴影中，听从命运的摆布，最终一事无成。
没有自信什么也干不成。
　本书以成功学为出发点，借鉴国内外心理学研究的最新成果，对自信的重要性、本质作了深刻的阐述，对如何建立和提高自信心给出了操作性很强的科学方法，帮助读者认识自我、完善自我、激励自我、超越自我，克服内心的自卑情结，发掘内心蕴藏的宝藏，建立自信，以饱满的热情投入生活的怀抱，以坚定的意志迎接人生的挑战，战胜前进道路上的一个又一个困难，从自信走向成功，从成功走向更大的成功。

<<没有自信什么也干不成>>

书籍目录

第1章　你有自信吗　第一节　你的自信力如何　　自信是什么　　信心不足的恶果　　你需要提高自信力吗　　心态一变，世界就变　　测试：你是一个自信的人吗　第二节　你了解自己吗　　认识你自己　　发现你的优势　　欣然接受自我　　始终支持你自己　　充分展示你自己　　测试：你了解自己吗　第三节　忠实于你自己　　不要为了取悦他人而委屈自己　　听从自己的心　　勇敢地说“不”　　大声说出你的需求　　测试：你忠于自己吗第2章　没有自信什么也干不成　第一节　自信力源自远大的目标　　远大的目标很重要　　分解目标，逐步前行　　你的动力是什么　　不怕风险，用勇气引领人生　第二节　行动力再造自信力　　勇敢地迈出第一步　　每天付诸行动，直至成功　　创造一个激动人心的未来　　做好个人时间管理　　不能行动起来，该怎么办　　测试：你是实干　　家还是梦想家　第三节　战胜挫折，让自己更自信　　失败只是暂时停止成功　　笑对挫折，坚持到底　　只有绝望的人，没有绝望的处境　　尽快从挫折中恢复　　测试：你对挫折的承受能力第3章　建立和提升自信的三个法则　第一节　自卑，再见 ……第4章　越自信，越成功

章节摘录

第1章　你有自信吗　　第一节　你的自信力如何　　真正的自信就是喜欢自己，相信自己，相信自己像别人一样应该得到生活中的美好的东西。
而获得自信的过程并不神秘，就是改变自己对自己的看法。
　　自信是什么　　自信的人相信自己能够取得成功，并确信自己有能力去应付任何棘手的问题，而不会被任何困难和挫折所击倒。
　　有社交自信的人敢于独自参加某个没有一个熟人的大型聚会，并且相信自己会过得很开心。
因为他认为：“我能够与人友好相处，也善于与陌生人交谈。
”正是因为有着这样的态度，即便最初碰到一些困难，也不能阻止他们前进的脚步，他们更不会因为困难而中途放弃。
他们会热情大方地与人交谈，直到最后找到一个与自己谈得来的人为止。
　　对自己的工作有信心的人会以一种愉悦兴奋的心情接受一项艰难的任务：“我不知道该如何去完成这项任务，但我希望工作中有这样的机会去迎接新的挑战。
”在工作中出现错误或遇到问题时，他们总会积极地总结经验并尝试不同的方法，坚信自己能够战胜困难。
　　在遇到困难时，你只要像他们一样坚信自己能行，你就能做得更好，你就能成功。
　　……

媒体关注与评论

一个人是否有成就。
只有看他是否具有自尊心和自信心两个条件。
——苏格拉底（古希腊）　　能够使我飘浮于人生的泥沼中而不致陷污的。
是我的信心。
——但丁（意大利）　　自信是成功的第一秘诀。
——爱默生（美）　　一个对自己内心有完全支配能力的人，对他自己有权获得的任何东西也会有支配能力。
——戴尔·卡耐基（美）　　对于那些有自信而不介意于暂时失败的人。
没有所谓的失败！
对怀着百折不挠的坚定意志的人。
没有所谓的失败！
——雨果（法）　　有信心的人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。
——萧伯纳（英）

编辑推荐

《没有自信什么也干不成》探讨了自信的内涵和本质，强调了自信对人生的积极意义以及缺乏自信所带来的消极影响，从升学、求职、婚恋、生活、交际、事业、演讲、商务等方面，对如何建立和提高自信心给出了操作性很强的科学方法，帮助读者正确认识自我，建立自信，克服内心的自卑情结，发掘内心蕴藏的宝藏，充分发挥自己的天赋和才干，以坚定的意志迎接人生的挑战，不断取得成功，创造美满幸福的人生。

90%的失败者不是被打败，而是自己放弃了成功的希望。

没有办不成的事，只有失败的人，自信是成功者和失败者的分水岭。

自信是成功的第一秘诀，是人格的核心力量。

一个人不管学识如何渊博，经验如何丰富，理想如何远大，如果没有了自信，就会自暴自弃，悲观消沉，自己把自己击败，自身所具备的所有优势便会失去其应有的价值，任由成功的机会从眼前滑过，最终一事无成，甚至走向自我毁灭。

自信能使人产生奋斗的力量和拼搏的毅力，能给人取之不尽、用之不竭的才干，使不可能成为可能，使可能成为现实。

没有自信什么也干不成。

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