第一图书网, tushu007.com

<<提高你的自信力>>

图书基本信息

书名：<<提高你的自信力>>

13位ISBN编号：9787511211019

10位ISBN编号：7511211011

出版时间：2011-6

出版时间：光明日报出版社

作者：翟文明

页数：201

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

<<提高你的自信力>>

内容概要

《提高你的自信力》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。

《提高你的自信力》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。

<<提高你的自信力>>

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
自卑，成功的阻力／苦待犯错的自己／摘下“伪装自信”的面具／超越自卑，走向成功／测试：你是一个自卑的人吗
第二节 战胜恐惧，轻松自在地前行
不要把担心当成习惯／被人拒绝又怎么样／理性地对待批评／害怕成功会让你踌躇不前／测试：你有恐惧症吗
第三节 建立真实可靠的自信
对你的健康负责／保持充沛的精力／善用头脑中的催眠师／利用想象力提升自信／借鉴他人成功的经验／身心合一.获得自信／培养自信的体态语／每天自信训练

第4章 越自信，越成功
第一节 快乐在今天
成功是什么／什么阻碍了现在的幸福／测试：你是一个快乐的人吗
第二节 自信者永远出色
激情四射的公众讲演／打造商业上的成功／浪漫地约会异性／摆脱逆来顺受的心态

章节摘录

版权页：对处境感到无比绝望的他们，放弃了最后一搏的信念，松开了不该松开的手，最后被淹死在很浅很近根本就不足以伤害到自己的“水池”里。
从小白鼠的实验中我们可以得出这样一个结论：这个世界上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。
无论在怎样的逆境中，只有你相信自己，你就有战胜逆境的希望。
美国曾爆发了一场风暴，好多人都为此丧失了生命。
其中就有莱克家庭中的成员。
当救援人员把他们拉出废墟时，从他们那黯淡的眼神中可以看出他们已经绝望了。
救援队找了很久，唯独不见这个家庭中才12岁的孩子。
几天后，人们在一个山洞中发现了他。
当有人问他是怎么活下来的时候，他说：“我当时只想活下来。
”简单的一句话震惊了所有在场人！
“我只想活下来！
”这是对生命的渴望，正是这种活下去的信念支撑着他，使他没有绝望。
而莱克家庭中那些死去的人，无不是因为他们已经绝望了。
而活下来的，只因为他还怀有一线希望！
因为他相信自己能够活下去！
做一个生活在社会中的人，通常并不能随心所欲地选择自己期望的环境，因此常常会遇到阻碍自己事业、生活等顺利发展的各种限制。
甚至，有些限制还会让人跌入山重水复疑无路的绝境之中。
实际上，这些“绝境”只是暂时的，往往在最无望的时候，蕴藏着扭转乾坤的契机。
但是，并非每个人都能抓住这个绝处逢生的希望，因为很多人都不相信自己，在中途就放弃了。
在最危急的时刻，一个人如果不相信自己，对自己绝望了，那他又怎么可能有战胜困难的信念与勇气？
所以，无论身处怎样的逆境中，我们都不应该轻言放弃，因为，虽然身处绝境，还有生的希望，而一个对处境感到绝望的人，是任何人都救不了他的。
台湾作家柏杨说过：“人活于世，原本就是苦多于乐，每个人都在成功、失败、欢乐、忧伤中反反复复，只要心中抱持爱、信念与理想，挫折反而是能促使人向上的动力，甚至成为一种救赎的力量。
”

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！对怀着不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

《提高你的自信力》：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，自身所具备的所育优努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。
《提高你的自信力》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。

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