

<<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 / 善待犯错的自己 / 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

## <<提高你的自信力>>

### 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她。

当有人问他是怎样活下来的时候，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。

”

## <<提高你的自信力>>

### 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）

## <<提高你的自信力>>

### 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。

<<提高你的自信力>>

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>