

<<自我对话的力量>>

图书基本信息

<<自我对话的力量>>

内容概要

我们需要改变自己长久以来的行为模式，才能创造更美好的生活。

《自我对话的力量》可以帮助读者……梳理事务的优先次序，帮助读者追求梦想，过上他们期望的生活。

克服对新事物的恐惧感，取得更大成功。

树立讲话时的信心，改善领导技能。

在不引起别人反感的情况下讲述自己的挫折，缓解压力、改善人际关系。

谈判时保持清醒的大脑，防止被人利用。

培养积极有效的自我激励机制，做出积极的改变。

<<自我对话的力量>>

作者简介

<<自我对话的力量>>

书籍目录

简介与未来握手 第1章大声自我对话与自我沟通 第2章重整自己 第3章胆子比较小？
第4章嘿 第5章戒除坏习惯，培养好习惯 第6章如果生活给你一个柠檬，就把它榨成柠檬汁吧！
第7章信心十足地说话 第8章演讲是一条有双向车道的大街 第9章你不能推动绳子，但可以拉动湿面条！
第10章静下心来，倾听彼此 第11章说出自己的怒气 第12章温暖的赞扬 第13章妈妈，看啊，我都不用手！
第14章手上有太多时间？
第15章不要沉迷于“要是当初如何”的迷梦 第16章听到不同的鼓声了吗？
第17章勇攀巅峰 第18章何时停止说话

<<自我对话的力量>>

章节摘录

版权页：最后这变成了一个老笑料。

我的战友们也开始叫我海恩了。

第196天，我们换了一位新教官。

这位教官刚接受完教官培训。

不过花名册还是错的，我又经历了一次“不是海恩，是韦恩”的情景。

新教官还是保证把花名册改正过来。

第二天，在我毫无察觉的情况下，他终于把名字给改对了。

第197天，名字是这样点的：“沃尔克！”

——“到！”

“韦恩！”

“不是韦恩，是海恩！”

“我不假思索地机械回答道。”

课堂上爆发出一阵哄笑。

我潜意识里已经接受了“海恩”这一名字，并做出了相应的反应。

我的话本意并不是取闹，那只是条件反射而已。

人具有的最显著和最个性化的标志是名字。

但是，在课堂上，经过上百次的重复，我自然而然地形成了条件反射，默认了另一个名字——海恩。

这看起来似乎不可思议，但是我真的把自己看成了海恩！

出现这种情况真是让人惊奇。

毫无疑问，用的不好的话，话语能造成很严重的破坏。

但另一方面，用得好的话，话语也能带来巨大的好处。

如果你按照本书推荐的方法，开始跟自己对话，你的生活方方面面都会更丰富多彩。

第三节 希望明智对话吗？

潜意识的自我沟通过去，人们曾经认为大声自我对话的人，“脑子都有点问题”。

我们可能都见过有人做出这样的举动，然后讽刺那个自我对话的人脑子失常，说他们“脑子不够用”，“智力有问题”，“他的脑子进水了”等类似的话。

（顺便说一下，我可不建议你这么做。

）如今情况不同了。

了解个人发展和成功的人认为，有目的的大声自我对话，是非常睿智的。

现在，很多人是在大脑中默默地进行有益自我对话，但是它远远不如大声地自我对话那么有效。

它很简单。

当你真心想在生活中做出建设性的改变，以积极的方式大声地向自己说话，并采取适当的行动。

这样做了之后，你就会发现，成功会自己找上门来。

我们所有人都会和自己说话的，不管是大声说还是默默地说。

所以，为什么不对自己说些可以帮助自己在生活中取胜的话呢？

你会发现，自我沟通是一种强有力的激励机制，为你提供强有力的支持，无论你想要什么。

正如你即将看到的那样，这样做是很有必要的。

<<自我对话的力量>>

媒体关注与评论

习惯的巨大优势在于它不需要我们的关注，也不需要我们如何努力，并使我们免于繁重的脑力劳动。
——富尔顿·申

<<自我对话的力量>>

编辑推荐

《自我对话的力量》揭示了一种最为惊奇的全新方法。
这种方法可以帮助读者培养通向成功的习惯，并发挥这些习惯的力量。

<<自我对话的力量>>

名人推荐

<<自我对话的力量>>

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>