

<<你，需要自信>>

图书基本信息

书名：<<你，需要自信>>

13位ISBN编号：9787547003879

10位ISBN编号：7547003877

出版时间：2009-11

出版公司：万卷出版公司

作者：肯特·赛叶

页数：248

译者：王瑞

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

这本书不仅是一种成果的汇集，也是一份“史料”记载。

我曾经极度胆怯内向，现在却是信心十足，这本书记录了我的整个改变过程。

我相信，既然我可以做得到，那么你们也可以，冲破自己胆怯的牢笼，变得自信起来：毕竟，曾经的我是那么的胆怯羞涩！

另外，即使现在的你已经是自信满满，这本书也会让你收获很多，因为它会帮助你提升自信，让你开始有勇气去想曾经甚至不敢企及的事情。

我写这本书，就是希望每一位读者，通过吸纳本书所讲述的人生哲学，开展相应的练习，可以立刻提高他们的自信心。

曾经的我极度的胆怯自卑，走到今天这一步，经过了漫漫长路。

正是这些考验和失败，才让我懂得在人的一生中，哪些是有价值的，哪些没有价值，哪些又是至关重要的。

对于我们的人生有重大意义的，大多是建立在神经语言程式学基础上的。

## <<你，需要自信>>

### 内容概要

想象一下，我们拥有充足的信心和勇气去追求自己的目标，如成功的事业，和睦的家庭，富足充实的生活。

采用科学方法，我们就可以实现自己的梦想。

作者已经从羞涩内向中走了出来，成为全国最有激情和活力的培训师之一。

同时，他已帮助了成千上万的人，带领他们打破囚禁自己的牢笼，勇敢去追求自己的梦想。

## <<你，需要自信>>

### 作者简介

肯特·赛叶，美国最著名的培训师之一，他充满激情的授课方式，帮助成千上万人摆脱了自卑与羞涩。他通过神经语言程式学帮助您高速心态，让您轻而易举地和他人交流，不再错失机遇；并然参与各种社交活动，熟练地开展工作。

<<你，需要自信>>

书籍目录

序言如何运用本书第一部分 预备阶段 一 为什么信心那么重要 二 缺乏信心的根源 三 什么是信心 四 影响信心的九大因素第二部分 蓄势待发 五 自信是一种状态 六 你的信念及其影响 七 人际交往中的自信 八 克服阻碍走向成功 九 根据设想开展行动第三部分 充满信心的语言 十 掌握你内心的声音 十一 用自信的语言说语 十二 充满信心的肢体语言第四部分 变得势不可挡 十三 二十一法速提信心 十四 充满信心的未来附录 改变你的经历和认识的某些特征

<<你，需要自信>>

章节摘录

然而，实际上，在我的内心深处还是特别渴望和那些同学调换一下位置，仅仅只是想体验一下约会是一种什么样的感觉——或者只是想知道和异性相处时舒服的感觉是什么样子的。越是想到大家一起出去玩儿，享受同龄人应该享受的时光是多么的有趣，我便越觉得自己比较糟糕，似乎我真的缺乏一种能力，不能真正地与别人交往并与其建立深厚的友谊。

为了逃避这样的念头，我更加发奋地学习，把自己狠狠地埋进了书堆里。

在那段时间里，学习是我唯一知道如何去做的事情。

现在回想起来，轻而易举地就可以发现，其实自己的身边一直有供自己选择的空间。

的确如此，我们一直有选择的自由。

因此尽可能地去发现身边可以选择的空间，然后顺其自然做出最适合自己的选择，这一点非常重要。

准确来说，在四年的高中生活中我只有一次约会的经历。

当然这也不是我主动提出的。

故事是这样的，一天下课后，一个女孩走过来问我愿不愿意和她约会。

面对这件令人难以置信，且在预料之外的事情，我傻傻地咧嘴笑了，我努力地控制住内心难以抑制的激动，然后欣然接受了。

此后的一周她都打电话给我，我们把约会的时间定在了下周五。

<<你，需要自信>>

媒体关注与评论

如果你真的想要变得更加自信，这本书便是必读书之一。

——《一分钟百万富翁》销书作家，罗伯特·G.艾伦 这本书真的不错，它将带给你一个不同的自我，激励你走向成功。

——《超级成就——成功人士法则》天才销书作家，博恩·崔西

<<你，需要自信>>

编辑推荐

被挫折击倒后，你唯一需要做的就是重新站起来！

畅销书《吃掉那只青蛙》作者，潜能激发大师、销售天才，博恩·崔西倾力推荐！

攀升坚不可摧的信心！

搭建沟通桥梁！

带上自信出发吧！

形成坚定信念，击退消极情绪，展示出无穷尽的信心和勇气。

如果你真的想要变得更加自信，这本书便是必读书之一。

——《一分钟百万富翁》畅销书作家，罗伯特·G·艾伦 这本书真的不错，它将带给你一个不同的自我，激励你走向成功。

——《超级成就——成功人士法则》天才畅销书作家，博恩·崔西 打破自己的安逸心理！

甩掉不自信的念头！

让自己立刻自信起来！

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>