

<<战胜公共演讲的恐惧>>

图书基本信息

书名：<<战胜公共演讲的恐惧>>

13位ISBN编号：9787802110472

10位ISBN编号：7802110475

出版时间：2005-2-1

出版时间：中央编译出版社

作者：STEVE OZER,杨冬华,郭英锋

页数：206

字数：120000

译者：杨冬华,郭英锋

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>

<<战胜公共演讲的恐惧>>

内容概要

调查显示，在最令人惧怕的事中，超过一亿的美国人把公共演讲列为Number One。

很多人甚至认为公共演讲比死亡还可怕！

你有没有听说过“想象观众都光着身子来使自己更镇静”？

但这种说法并不可靠。

当你站到讲台上，你就会发现——光着身子的观众帮不了你。

《战胜公共演讲的恐惧》是最早问世的，为那些必须面对公共演讲和对公共演讲充满恐惧、焦虑和无助的人提供帮助和指导的参考书。

史蒂夫·奥兹本人曾经非常惧怕公共演讲，他在本书中分析了公共演讲恐惧症的根源、表面及结果，设计出一套环环相扣的有效解决方案！

在这本精彩、实用、振奋人心，同时又充满幽默感的书籍中，史蒂夫为你展示了如何正确看待人克服恐惧感，帮你释入自己的潜能，实现人的梦想！

运用这些技巧可以为你的事业和职业生涯注入新的活力，改善你的人际关系，为你赢得战胜其他恐惧的自信和勇往直前的精神。

本书将助你登上成功的尖峰。

<<战胜公共演讲的恐惧>>

作者简介

史蒂夫·奥兹：20多年以来，史蒂夫·奥兹一直在全球排名第一的专业化学公司内从事公共关系与沟通方面的工作。

此外，他还是“激情公共演讲”的创始人和负责人。

在成功战胜公共演讲的恐惧感后，史蒂夫曾在国际会议上发表演讲，在俱乐部里表演喜剧，还在电视广播节目中出现

<<战胜公共演讲的恐惧>>

书籍目录

第一篇 未证实的事实 第一章 “光身子的人”也帮不了你 第二章 我重新主宰了自己的生活——我的故事 第三章 害怕成为异类 第四章 逃避的绝佳艺术 第五章 向恐惧症状挑战 第六章 你应该对自己说的话 第七章 头脑风暴的力量 第二篇 五步助你克服公共演讲的恐惧感 第八章 第一步——评估威胁与机会 第九章 第二步——准备行动 第十章 第三步——实践不同层次的演讲 第十一章 第四步——建立自信心 第十二章 第五步——永久性战胜恐惧 第十三章 释入你的潜能附录 精选演讲辞

<<战胜公共演讲的恐惧>>

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>