

<<自信力>>

图书基本信息

书名：<<自信力>>

13位ISBN编号：9787115315595

10位ISBN编号：7115315590

出版时间：2013-6

出版时间：人民邮电出版社

作者：【英】罗布.杨(Rob Yeung)

译者：寇彧

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>

<<自信力>>

前言

《自信力》第2版序 自信、自尊、信念和正面的自我认识，从本质上说其实是一回事。如果你希望自己变得更自信，那么这本《自信力》第2版就是为你准备的。

其实我很享受撰写《自信力》第1版的过程，而且万万没想到它会如此受欢迎。它连续数月荣登畅销书榜，这让我有点受宠若惊。

许多读者还纷纷发来邮件告诉我，他们利用书中提供的技巧成功地提升了自信心，而且有些读者甚至说这本书彻底改变了他们的生活。

我还从读者来信中得知他们在读过我的书后找到了新的工作，遇到了新的合作伙伴，或者克服了许多困难，如此种种。

当然，读者也非常友好地对第1版提出了富有建设性的批评意见。

我总是跟我的来访者说，每当听到富有建设性的批评意见时，我就感觉像收到了礼物一样开心，因为如果别人不喜欢你，也不希望你成功的话，那么他们大可不必对你提意见，而是闭嘴即可。

批评意见可以让我认识到哪些地方需要摒弃，哪些地方还可以改进。

因此，在撰写第2版的时候，我不仅努力把它做成一本好书，而且努力让它成为一本完美的书，一本可以帮助更多的人提升自信心、抓住机遇，进而在生活中获益匪浅的书。

此外，基于读者的评论，我在某些训练环节中还增添了许多建议和、指导，并且我在第1版出版后的培训过程中发现的一些特别有用的技巧和活动也被一一收录进来。

较之《自信力》第1版，第2版第一部分主要论述了人们应该如何建立起受用一生的自信；第二部分则通过多个简短、凝练的章节探讨了具体情况下的自信问题，而该部分的内容较之第1版得到了充分的补充。

此外，第2版每一章均包括10个要点，而第1版每一章却只包含7个要点。

另外，我还增添了新的章节内容，例如，“如何自信地应对冲突”以及“如何对自己的身体和健康状况感到更加自信”等等。

如果你想迅速自信起来，那么第2版中增加的全新篇章可以满足你的需求。

除此之外，第1版将如何自信地与人交往、约会放在同一章中讨论，而在第2版中，我将这两个话题分为两章，分别进行讨论，因为结交朋友和约见那个特别的人之间确实有着许多的不同之处。

如果你还想在其他情景中变得更自信，那么请发邮件告诉我！

你也可以通过我的网站WWW.robyeung.com或者[Twitter@Rob Yeung](https://twitter.com/RobYeung)和我取得联系。

自信的人生活得更有趣。

他们的收入更丰厚，人际关系更美满，生活中也更有收获。

值得庆幸的是，只要我们准备好做一点改变，并对自己进行投资，我们都能变得更自信，也能从生活中收获更多的幸福和美好。

现在，就让我们开始一段改变之旅吧！

<<自信力>>

内容概要

自信是人生成功与幸福的先决条件，然而缺乏自信却是普遍存在的问题。为了帮助人们建立自信，《自信力：成为最好的自己(第二版)》通过生动的案例和条理清晰的论述，结合运动心理学和积极心理学等心理学知识，总结出了一些技巧和练习，以“做什么”和“不做什么”的简单结构来帮助读者塑立自信，在生活中收获更多美好。

<<自信力>>

作者简介

罗布·杨博士是顶尖商业演讲家，心理学权威人士，业内领先的咨询公司创意空间的经理。接受过他训练的人士范围广泛，从商业领袖、体育明星，到媒体明星和音乐家，从中收益的人数不胜数。

同时，他还是CNN、ITN、BBC等电视台《老大哥》、《工作午餐》等超高收视率节目的特约专家，著有多本世界级畅销书，包括《你是一只黑天鹅：人格优势决定成败之路线图》和《额外的百分之一：小的改变造就杰出人才》等

<<自信力>>

书籍目录

目 录引言 001第一部分 自信力成就最好的自己第1章 你不够自信,所以必须做点什么 009
 关于自信的几个“冷知识”/主动出击是你唯一的出路/恐惧不会要了你的命/不自信背后的心理定势/你
 够自信吗 等等第2章 没自信多数是因为想法不对头 031 想法无论好与坏都会成真/如果面试
 被拒,你会怎么想/别再“唠叨”自己了/小心避开消极的自我暗示/只有这么想,你才会找回自信
 等等第3章 举手投足,彰显自信 063 自信的人有哪些特别的肢体语言/腹式呼吸不为人知的好
 处/昂首挺胸,让自己看上去很自信/别让小动作出卖了你的不自信/“装模作样”也许是个好办法
 等等第4章 打造自信力的行动计划 087 怀揣美好未来的人更自信/再渺小的个人优势也值得喝
 彩/你的未来就是“梦”/不妨把你心中的美好未来画下来/附和别人心中的梦想只会让你不自信 等
 等等第5章 寻找自信的源泉 135 你的自信从何而来/TA是损友还是益友/有一个能让你自信的环境
 很重要/把自信力“存”起来,以备不时之需/你“存”的自信力够多吗 等等第6章 找回战胜挫折
 的自信 165 吸取教训,世上便没有失败这回事/选择权就在你手中/危机来了怎么办/放下过去,继
 续生活/一封写给自己的信 等等第7章 踏上通往自信的征途 189 每天让自信多一点/手握人
 生的方向盘/生活有起有落,你却始终在进步/无论成绩大小,都值得庆祝/最后的一点提醒 等等第
 二部分 生活处处皆自信第8章 演讲中的自信力 207 了解与演讲相关的所有信息/投入热情/巧
 妙构思演讲结构/开头有介绍,结尾有总结/练习、练习、再练习 等等第9章 人际交往中的自信力
 219 社交活动前的准备/社交活动从寒暄开始/学会做一个善解人意的聆听者/学会制造聊天的话
 题/通过肢体语言表达出自信 等等第10章 约会中的自信力 231 做了,总会有所收获/给别人
 一个机会,也是给自己一个机会/个人形象的打造有利于自信力的提升/无须刻意才最好/约会中的谈话
 技巧 等等第11章 职场中的自信力 243 明确交流的目的/从别人的角度看问题/你可以为他人
 做些什么/打造你的个性标语/见贤思齐 等等第12章 面试中的自信力 253 面试前的充分准备/
 牢记自己的过往成就/面试中最常见的10大问题/向面试官展现出对这份工作的热情 等等第13章
 淡定从容的自信力 265 何去何从,左思右想不为过/在笔下思考人生/你到底想要什么/你的朋友是
 救星/大事化小,小事化了 等等第14章 应对冲突的自信力 275 有些事总是不吐不快/事情无
 关错与对/“你”或许就是导火索/你的情绪也需要照顾/妙语连珠,伸出你的“橄榄枝” 等等第15
 章 健康带来的自信力 285 减肥、健美不能一蹴而就/小目标,大收获/蔬菜,蔬菜,多多益善/众
 人拾柴“信心”高/愿景就是发动机 等等第16章 将自信进行到底 297 将价值观用白纸黑字
 确定下来/一呼一吸,平复情绪/唱唱跳跳,快乐常在/你就是自己的培训师、教练和啦啦队长/学会自我
 鼓励 等等

<<自信力>>

章节摘录

你是不是也想试试看？

其实，从上述几点可以看出，自信的人未必总是自我感觉良好，因为他们有时也会感到害怕和不知所措。

自信的人会为工作中的事情而烦恼，也会为生活中遇到的麻烦而感到焦虑。

但是，自信的人和不自信的人之间的区别，并不在于害怕或焦虑的程度，而在于如何忍耐并不受影响地面对自己的处境。

这正是你可以通过自信来实现的事。

那么，到底什么是自信力呢？

人们怎样才能更自信呢？

关于自信的几个“冷知识” 让我们来给自信力下个定义吧。

我认为自信力就是“做出恰当而有效的行动的能力，并且时刻都愿意挑战自我”。

自信并不意味着人不会感到害怕，而是无论感觉如何，自信都能帮助我们克服那些消极的感觉，一如既往地采取有效行动。

因此，自信就是指人们能够按照自己的长远目标在短期内坚持做自己该做的事，即使暂时有些不适应也在所不惜。

当然，某个情境或任务还是会让你感到气馁。

但是，学会为了实现长远目标而管理这些消极情绪正是获得自信力的过程。

比如，你现在虽然因为要参加考试或者面试而感到非常焦虑，但你无论如何都必须去做这些事，因为你的目标就是获得成功。

再比如，你虽然害怕在公开场合发言，但必须咬紧牙关去做，因为只有这样才能让你的事业更上一层楼。

或许你不喜欢和人接触，不知道如何面对别人的拒绝，不愿肯定自己，不敢主动发展或结束一段关系等，不论是以上哪一种情况，你都应该训练自己硬着头皮去做这些事，因为从长远来看，这样做会让你更幸福。

其实并不是只有你才会感到紧张，有许多人都和你一样。

毫不夸张地说，大部分人都有紧张的时候，甚至在接到硬性任务的时候会惊慌失措。

因此，获得自信力的关键在于不让情绪阻碍你采取行动，而要克服万难、勇往直前。

此外，轻度的紧张感甚至是有益的，因为它能确保我们不会过分骄傲自满，而且作为大脑的一种信号，它还能提醒我们不可放松警惕，或者想当然地接受一切，提醒我们振作精神、集中注意力，努力将自己保持在最佳状态。

说到另一种消极的感觉——焦虑，或许你想象不到焦虑的人原来数不胜数。

威尔士传奇歌手谢莉·芭熙(Shirley Bassey)承认：“我现在站在舞台上时比以前更紧张”，但这并没有妨碍她在拥有成千上万观众的音乐会上，或在拥有数百万观众的电视直播中完成出色的表演。

我还曾经训练过一位国际橄榄球队的队员，他所在的球队曾是2003年橄榄球世界杯冠军得主。

虽然他因为在球场上的优秀表现而家喻户晓，但他也曾在对着一小群企业家发表演说时感到局促不安。

尽管如此，他最后还是下定决心要成为一位成功的演讲者。

还有一件事或许你不知道，那就是有时你越是置身于自己非常害怕的情境，你越有可能享受这种情境，甚至还会在某种程度上忘记害怕，迸发激情，并开始对正在做的事情产生兴趣，从以前的消极情绪中解放出来，变得无拘无束。

比如，我也曾经非常害怕在公开场合讲话，但通过练习，我克服了恐惧感，并且喜欢上了在公开场合讲话的感觉。

由此可见，我们能从中得到的经验就是：只有行动起来才能获得自信力。

是什么原因促使你翻开这本书的？

既然自信和行动息息相关，那么现在就请你将想要达成的目标写在一张纸上，或者就写在这本书的

<<自信力>>

空白处，用几句话说明你想从本书中取得的收获，你想在哪些方面变得更自信。

许多人都希望自己在下列领域变得更自信，我将它们一一列出来，你可以在符合自身情况的条目后面打勾。

P11-13

<<自信力>>

编辑推荐

《自信力：成为最好的自己（第二版）》编辑推荐：你很“宅”，到底是因为喜欢在家里放松，还是因为不敢面对外界的纷扰？

你很“懒”，到底是因为你天生就是个慢性子，还是因为担心自己什么事都做不好所以索性什么也不做？

你“怯场”，到底是因为观众的目光太犀利，还是因为你的信心不足，所以不能从容面对？

你“害羞”，到底是因为你生性敏感，还是因为害怕自己无法达到众人的期待所以才觉得尴尬、难堪？

这些小毛病到底从何而来，你知道吗？

你自以为的原因就是问题的真正原因吗？

其实，所以这些看似互不相关的问题，究其根本原因只有一个：自信力的缺失。

因为如果没有自信力，即使你整天都在反省自己有哪些不足，生活也依然不会改变。

如果这时你手边有这样一本实用手册：它结构简单，一目了然；它就像“自信一贴灵”，让你看上两眼，再动一动笔就能感觉非常自信；它内容深入浅出，运动心理学、积极心理学等心理学知识面面俱到；它单纯以“做什么”和“不做什么”的体例结构来向你我传授建立自信力的方法。

那么，你有什么理由不拿来翻翻看呢？

《自信力：成为最好的自己（第二版）》便是这样一本你亟需翻开的好书。

<<自信力>>

名人推荐

“作为一本内容有分量，通俗易懂，而且基于实证研究的书，《自信力：成为最好的自己（第二版）》将能给许多人带来莫大的帮助。

”——阿德里安·弗恩海姆（Adrian Furnham），伦敦大学学院心理学教授“交互式会话的语言、精巧的个案研究和作者敏锐的洞察力，使《自信力：成为最好的自己（第二版）》极具个性并且发人深省。

强烈推荐大家细细品读。

”——朱利安·戈德史密斯（Julian Goldsmith），通信顾问“《自信力：成为最好的自己（第二版）》给了我帮助、动力和启发，阅读仅仅一周后，我的自信程度就发生了变化。

”——贝基·马洛里（Becky Mallery），NLP主治医生“自信的人更有所获，《自信力：成为最好的自己（第二版）》会告诉你如何成为自信的人。

”——彼得·雷诺兹（Peter Reynolds），BBT全球招聘咨询公司CEO

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>