

<<自信力>>

图书基本信息

书名：<<自信力>>

13位ISBN编号：9787507524352

10位ISBN编号：7507524353

出版时间：2009-1

出版时间：华文出版社

作者：泰勒

页数：215

字数：198000

译者：李中

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，是源自内心的尊重自我、赏识自我、悦纳自我的精神驱动力，是对自我能力和自我价值的肯定，也就是相信自己有能力实现既定目标。

一个拥有自信力的人，内心深处会产生强大的力量，这种强大的力量一旦产生，会引导他不断地超越自己，完全控制自己的精神世界和体能世界，产生一种很明显的毫无畏惧的感觉、一种“战无不胜”的感觉，无论他面前的困难多大、面对的竞争多强，总感到轻松平静，相信自己能够取得成功，并确信自己有能力去应付任何棘手的问题，而不会被任何困难和挫折所击倒。

自信力对一个人一生的发展，无论是在智力上，还是在体力上，还是在处世为人、成就事业上，都有着基础性的支撑作用。

自信是影响成功的诸要素中的首要因素。

有自信，才会有成功。

美国作家爱默生曾说过：“自信是成功的第一秘诀。

”历史上，那些取得辉煌成就的成功人士大多是充满自信的人，有些人虽身处逆境，但充满自信，自强不息，奋斗向上，最终功成名就，名垂史册。

古希腊著名演说家德摩斯梯尼，原先患有口吃病，幼年结巴，语音微弱，演说时常被人喝倒彩。他始终对自己信心百倍，为了克服生理缺陷，他每天清晨口含小石子，呼喊练习，终于成为口若悬河、辩驳纵横的演说家。

## <<自信力>>

### 内容概要

自信力作为一种强大的内在精神力量，是对自我能力和价值的充分肯定，其对个人成长、事业成就、人际交往、爱情婚姻等都有着基础性的支撑作用，是影响人生成败的首要因素。本书通过对案例的分析和讨论，充分揭示了人类自信力产生、丧失和恢复的心理机制以及自信力在各种场合中应用的巨大威力，同时介绍了大量关于如何培养、提升自信力的实用方法和技巧。阅读本书并加以实践，你将为自己创建一个充满强大自信力的内心世界，心中的恐惧和彷徨开始消融，生命变得井然有序，从容地面对工作和生活，迎来健康、富裕、快乐的辉煌人生。

## <<自信力>>

### 作者简介

泰勒，美国著名心理治疗专家，世界顶级潜能开发专家，个人、事业和组织问题的协调人，公认的当今成功学、激励学大师。

在过去10年里为美国、加拿大、澳大利亚许多公司的总经理、部门经理和销售人员进行过无数次巡回演讲和培训，以其独具一格的理论帮助无数个人、团体和企

## &lt;&lt;自信力&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 神奇的自信力 个人的感知能力 不会嘶叫的蛇 自信帮你战胜任何压力 自作主张与攻击行为 雄行天下：内心的力量 亚马逊公司同事之间的冲突 说“我”的时候要看着对方的眼睛 先发制人 默契：潜意识里的交流 化紧张为意识 坚定的信念+正直的品格+神奇的人格魅力=成功

第二章 自信力的丧失、产生和恢复 粗鲁的侍者与文明的女士 行为、反应与超负荷的大脑 好斗的公主与我 相对论：与家人相处及过去的回忆 能量的产生及快速恢复 克隆的冲击：我们当中居然有机器人 贬低他人的艺术家与“小型谋杀案” 爱的勇气 一个呼唤精神英雄的时代

第三章 自信力的奥秘 迷失在一个用脑说话的世界中 不要用头脑而用生命去体验 性无能=没有自信 镇定的力量 乔成功了 生活的“区域” 行走和说话的方式——电影明星与身体意识 本色表演——真正的男人是演不出来的 自信、能量与身体的关系 观念的转变——从追求结果到注重过程 意识性行为与人们的游戏 镇定及其他高级保护意识 杞人忧天的“幸福兔” 观察对方眼中的世界

第四章 自信力的巨大威力 一个巡警的奇遇 奇迹产生的原因和方式 精神是个人进步的晴雨表 天眼与性格眼的区别 魔镜，哪个才是真的“我”？

透视杂志封面上的人物.....第五章 唤醒你的自信力第六章 自信力在职专应用的巨大效果 第七章 如何对付能量盗取者第八章 改变身-脑的活动方式第九章 异性之战第十章 内在笑第十一章 自信力与自我记忆第十二章 提高自信力的4个阶段第十三章 你可以成为世界上最有自信的人

## &lt;&lt;自信力&gt;&gt;

## 章节摘录

“是的，她当然不会像我这么做，”我尽量以一种平和的口气来答复她，“赢得信任是要一步步来的，我并不是让你一下子就像潜水艇的潜望镜那样在屋子里盯住她不放。自然一些，就从跟里贾纳进行的日常交谈开始，注意盯着她的天眼看。这样做，会使她对你产生好感，打造一个良好的开始。

” “如果她像泼妇一样来找茬儿怎么办呢？”

”里贾纳过去的行为使珍心有余悸，潜意识里还是总想着对方不好的一面，在心底筑起了防御的高墙。

她盯着我仿佛我就是里贾纳，把工作中所受的怨气一股脑儿地发泄到我身上。

对此我丝毫不以为意，只把它当做一个活生生的案例。

现在是该给珍上一课的时候了，再发展下去我可能会吃不消哪。

“如果她主动挑衅你，不要弄得像个受气包，”我说，“一旦发现对方缺乏诚意，双方的合作也没有建立在光明正大、互利互惠的基础上，那么就给她点颜色看看。

像这样……” 我故意变得对珍不理不睬。

把脑袋转向窗外，此时我全部的注意力都集中在自己身上，对她则毫不理会。

首先把全身的力气贯注到脚尖上，让自己感觉到那里充满力量，瞬时之间一股电流会沿着小腿向上升起，整个躯干都有种充实的感觉。

接着胳膊上也有了同感，并且从手臂流入到胸腹之中，体内产生了斗志昂扬的感觉。

我已经进入到时刻戒备的自信状态。

依然凝视窗外，对珍说：“如果里贾纳敢找你麻烦，你就盯着她的性格眼看。

像这样……”

## <<自信力>>

### 媒体关注与评论

我爱这本书！

《自信力》真切地触摸到你的灵魂，并且引导你挑战自我，唤醒懵懂中的意识，将你从思想禁锢中解放出来。

——肯·D.福斯特，《要问才会赢》作者，美国分视网络CEO 泰勒让我们在变幻无常的疯狂世界中掌握住人生的航向，他给那些在尘世中苦苦挣扎不愿意就此沉沦的人们敲响了警世钟。

——琼·加图索，畅销书《活一生，爱一世》作者 《自信力》以一种轻松愉快的方式为我们指明了道路，具有较高的观赏性和可读性。

跟泰勒一起开始我们的快乐之旅吧，我敢保证一路上风景无限！

——彼得·A.莱文，哲学博士，《唤醒沉睡的猛虎：创伤愈合》作者 女性朋友们在使用书中提供的这些技巧开发自我潜能的过程中将发现，它们可以帮助自己很容易地找到内心深处与生俱来的先天力量，使自己能从容面对各种社会形势。

你将学会迅速看清问题实质的本领，因势利导，或抛开恐惧慷慨直言，或魅力尽展，楚楚动人，总之世界会因你而改变。

——琳达·E.萨维奇，哲学博士，《重回性爱女神怀抱：女性温柔的魅力》作者，加利福尼亚婚姻与家庭治疗师协会圣地亚哥北县分会会长

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>