

<<自信>>

图书基本信息

书名：<<自信>>

13位ISBN编号：9787509205631

10位ISBN编号：7509205638

出版时间：2009-8

出版时间：中国市场出版社

作者：鲍勃·杨

页数：180

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>>

### 内容概要

工作、约会、加薪——只要有自信心，一切都可以手到擒来！

我们都可以信心百倍。

任何人都可以通过培养和训练获得自信心，你只需要知道如何去做。

自信是一个综合体，它包括了来自认知行为理论、运动心理学，神经语言程序以及积极心理学的最好方法。

心理学家和培训师鲍勃·杨博士告诉你如何挑战你的恐惧感，让你充满自信，实现人生目标。

不管你的年龄大小、从事什么工作或处于什么状况之中，准备好获得强大而持久的自信心，用这种自信心去处理在生活中遇到的各种问题。

准备成功吧！

## <<自信>>

### 作者简介

鲍勃·杨，心理学家和培训师鲍勃·杨帮助人们实现自己的目标。他为会议作演讲，为公司作顾问以及为个人作培训。他以鼓舞启发的风格闻名，帮助人们在生活中作出积极的改变，从而获得成功。

鲍勃·杨是一位国际级演讲家，他的听众既有商业领袖和企业家，也有销售人员和大学生。作为一名作家，他的著作多达12本，在全世界已经被译成多种语言出版。作为荧屏上受欢迎的专家，从美国有线电视新闻网(CNN)到“老大哥”节目(Big Brother)都会看到他的身影。他也担任包括英国广播公司(BBC)的“如何找到梦寐以求的工作”(How To Get Your Dream . Job)任内的各种节日的主持人。

<<自信>>

书籍目录

自信是个好东西 第1部分 自信伴随一生 1 自信与你 2 建立坚定的信念 3 设立自信的目标  
4 自信地去做 5 用自信面对挫折 6 利用你的资源 7 打造自信的未来第2部分 在需要自信  
的时候充满自信 8 自信地公共演讲 9 自信地社交和约会 10 自信地迎接工作中的挑战 11  
自信地面试 12 自信地面对生命中的变故

## &lt;&lt;自信&gt;&gt;

## 章节摘录

即便是重大的决定也可以分成一些小的行动来做。

如果你到了一个新的公司上班，你可能需要去买一件新外套、弄清上班的路线、了解更多关于公司的信息、与你的老板见面等。

如果你与不投缘的伴侣分道扬镳，你或许需要拨出一些钱、分割你的财产、找到新的住处以及更改邮寄地址。

现在把这些事情都写下来。

刚开始，不要考虑先做哪个或怎样来做那些事。

创建一张包括所有行动的长长的清单就可以了——行动可大可小。

模糊不清的变化会使人畏惧，但是将一个大的改变分成几个小的部分，你就会知道你是能够完成那些事情的。

接下来，用SPOT目标的方法将这些事情排列优先顺序。

考虑做每件事情的时间、地点和方法。

把大的目标进行分解，直到你觉得可以一次做一件事为止。

下面是一些特别的问题，用来帮助你作一个成功的计划：一在实现每个目标的过程中谁会给你支持？

谁会给你精神上的支持、鼓励、建议或是实质性的帮助？

你会怎样通过改变你的环境来帮助自己作出改变？

你会把家中或办公室的什么东西（例如，食物、你试图离开的那个人的照片等）搬走？

你会在身边添加什么东西（例如，健康的小食品、一盏可以让你更好地学习的台灯等）让自己坚定作出改变的决心？

一适当的建立每个目标的时间表。

实现整体变化可能需要几个星期或几个月，试着在前进的道路上设立一些小的里程碑，这样你会清楚自己的进展状况。

另一个重要的研究发现，人们在了解自己将要经历的成功与失败时更有可能作出改变。

改变不是一夜之间就能完成的事情。

即使你一夜之间就作出了改变——比如向你的老板辞职或把你的积蓄用在了购买新房子上——你的感觉仍然会像没作出改变一样。

出现矛盾的、困惑的和不确定的情绪是非常正常的。

当你面临一个新的挑战时，你就会感觉前进了一步又后退了两步（参见第7章的“好日子和坏日子”这一部分）。

你可能会犯错误或偶尔又染上了从前的坏习惯。

有些时候你可能会感觉到你犯了一个大错或你已经根本没有精力去完成自己的计划了。

因此要不断提醒自己改变很少是可以轻易成功的。

信心的有无完全取决于做我们需要做的事情来帮助我们实现长期的目标，即便暂时这样做会让我们非常伤脑筋和不舒服（参见第1章的“信心取决于行动”这一部分）。

你还可以通过装配资源的急救包来帮助自己渡过难关。

在你作出重大改变之前，考虑一下在你感到低落的时候怎样使自己恢复过来（参见前文“采取行动：导出你的信心储备”）。

如同一个治疗你的身体损伤的急救包一样，你也应该随身配备一个急救包应急，不要等到被重重割伤血流不止时再去买！

自我改变就像跳伞一样。

一旦迈出了第一步，其余的事情就会迎刃而解。

但我们迈出第一步的时候也许会很艰难。

要记住，情形几乎不可能自己改变。

如果不行动起来，你自己还是会不快乐。

## <<自信>>

你是唯一可以让自己走出困境的人。

可以把前文“信心激发剂：打破常规”当作迈出第一步的便捷方法。

仔细看一遍你的行动清单，选择一件你今天就可以马上去做的事情。

如果你想要瘦身，就出去快走，而不要掏腰包到健身房锻炼。

如果你想要戒烟，就从新的一天的开始到午餐时间戒烟开始，而不要完全戒除。

写出迈出最开始的一小步的好处以及什么也不做的坏处。

写出你没有行动的借口或理由——当你把这些事情都写在纸上的时候，你就会看到它们的多么值得你去做。

最后，研究一下走出第一步后怎样奖励自己，怎样为自己祝贺。

从做一件小事开始——你能做到的！

成功地作出改变通常要采取循序渐进的方法，而不要期望一口就吃成个胖子。

如果想要一次就大获全胜，那么你多半会以失败告终。

有时你可能会觉得步伐太小会大大减慢你的前进速度。

但所有成功人士都是在一段时间后有所成就的。

比如你想学一门课程，你就做好在开始的时候可能会很难专注其中的心理准备。

如果你的房子新搬来了一个人，你就要给自己时间去习惯随之而来的变化。

比变化的速度更重要的是朝着正确的方向不断前进。

日复一日，坚定信念，不断前行，你一定会取得成功。

就像龟兔赛跑一样，缓慢但稳健的人会击败快速但不稳定的人。

.....

## <<自信>>

### 媒体关注与评论

- “《自信》是重要的、可行的，并且以调查研究为基础，它一定会帮助许多人的。”  
——伦敦大学心理学教授 亚德里安·佛海姆 (Adrian Furnham) “自信的人会得到更多。”
- 这本书告诉你如何成为一个自信的人。  
“——BBT国际招聘咨询公司总裁 彼得·雷诺兹 (Peter Reynolds) “《自信》使人非常愉悦，受益匪浅，它涵盖了可以增强信心的实用的提示和方法。”
- “——西敏寺商学院心理学高级讲师 安吉拉·曼熙 (Angela Mansi) “给人以帮助、激励和发为感，仅仅一个月的时间，我就发现我的自信心增强了！”
- “——神经语言程式学 (NLP) 高级执行师 贝基·米勒 (Becky Mellary)

## <<自信>>

### 编辑推荐

了解你的优势，以积极的态度创造一个更加自信的生活旅程。

自信既不是与生俱来的，也不是天生缺乏的。

或许你渴望在你的某些生活领域里获得更多的信心，比如在公众面前说话、面对某个同事、与某个约会或与别人争论。

为了帮助你成为自信的人，本书告诉你各种方法，技巧和科学上证明有效的练习。



<<自信>>

#### 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>