

<<增强自信>>

图书基本信息

书名：<<增强自信>>

13位ISBN编号：9787532370290

10位ISBN编号：7532370291

出版时间：2003-1

出版时间：上海科学技术出版社

作者：戴维斯

页数：72

译者：冯羽

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>

## <<增强自信>>

### 内容概要

自信是一种非常可贵的素质，充满自信的人在学习新技能、交新朋友、拥有和谐人际关系、随机应变以及追求自己所向往的东西等各方面，都能比较容易地达到目标。

拥有自信，生活会变得愉快得多。

本书指导您如何正确把握自己命运，以更积极的人生态度投入生活。

书中将教会您如何评估自己的自信水平，弄清您自己有待改进的地方，从而帮助您制定增强自信心的行动计划。

阅读本书，您会建立起充满自信的形象，充分发挥出你的潜能，实现您的人生价值。

本书介绍的各种技术、训练方法和警句格言，将伴随您、鼓舞您，让您确信：无论何时、何地、何种状态，您一定能获得成功!

## <<增强自信>>

### 作者简介

菲利普·戴维斯，心理学硕士，拥有自己的心理咨询诊所。

她擅长培训、指导交流技能。

戴维斯拥有包括两位首相在内的大量名流客户。

她为英国广播电视公司编写并主持一套关于建立自信心的名为明日世界的节目。

她还出版过几本书，并为报纸和杂志撰稿。

她还经常就演讲技能和自信心

## <<增强自信>>

### 书籍目录

引言理解自信 给自信下定义 得益于自信 没有自信的生活 我们如何获得自信 分析我们如何失去自信 缺乏自信会阻止你前进吗？  
为树立自信作好准备 激励你自己 确立你的自信目标 计划你的步骤 获取支持 增强你的自信 建设性地前进表现自信 理性思考 流露出自信的表情 表现出自信的身体语言 看起来充满自信 言辞充满自信 自信地与人交谈 采取更自信的言行举止培养内在自信 使自己头脑冷静 了解自己的性格类型 应付窘迫不安 克服紧张感 运用行为楷模 处理挫折 做自己的信心指导 评估自己的自信水平 索引 致谢

<<增强自信>>

章节摘录

插图

## <<增强自信>>

### 媒体关注与评论

书评学习如何建立你的自信，展现一个充满自信的形象，并用你的自信感染别人。  
清晰的文字阐述和形象的插图说明指导你克服窘迫，让你利用自信掌握一切机遇。  
实用必的讲述有助你在任何场合表现得放松且自信。  
行家里手的告诫将帮助你发挥生活的潜能。

<<增强自信>>

#### 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>