第一图书网, tushu007.com

<<女人干吗要自信>>

图书基本信息

书名：<<女人干吗要自信>>

13位ISBN编号：9787800738043

10位ISBN编号：7800738043

出版时间：2003-09-01

出版时间：中信出版社

作者：斯坦莉·费尔普斯

页数：293

字数：159000

译者：边国英

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

<<女人干吗要自信>>

内容概要

本书作者斯坦莉·费尔普斯与南希·奥斯汀通过她们25年的实践和从成千上万的女性朋友那里来的经验，对所有这些困扰女人、阻碍她们成长为自信女人的问题做出了详尽而有效的解答：首先，你要变得自信，要清楚认识自己的态度、行为和反应；接着，你要学会做自信的“心理游戏”，让思想与行为、内心智慧与自信行为不断地互动；当你努力跳过“同情陷阱”，开始塑造自信的身体形象，学会说“不”并开始摆脱操纵之后……真正的自信就这样逐步而稳健地进入你的生活、融入你的生命，最终成为你自己！

如果你问自己，通过阅读《女人干吗要自信》会有什么样的收获，那么现在就开始测试你的自信商值，对，就是现在，开始迈出你走向自信女人的第一步！

<<女人干吗要自信>>

作者简介

斯坦莉·费尔普斯，是领导人发展与行政管理培训公司的高级副总裁，该公司是第一家国际职业管理公司。
斯坦莉经常接受媒体采访，谈论有关女性行政管理人员的问题。
同时她还是一位著名的演讲家，商界女性联合会的前任主席，并曾在董事会任职，致力于推动商界女性的成功。

<<女人干吗要自信>>

书籍目录

导言1．我们的个人经历2．谁是自信的女人3．如何变得自信4．自信的“心理游戏”5．心路历程中的障碍6．通往自信途中的陷阱——同情7．坚定自信的心志8．表达自信的方式9．关爱自己10．塑造自信的形象11．赞美、批评和拒绝12．说“不”13．操纵与反操纵14．谈谈性15．自信地释放愤怒16．幽默多多益善17．朋友与爱人18．自信的家庭关系19．职场是你展现自信的舞台20．打破关于职业女性的神话21．顽强精神22．自信的女人之FAQ23．为自信的女人喝彩关于封面

<<女人干吗要自信>>

章节摘录

自信的女人：从内心培养　　在成为自信的女人的下一步，会遇到各种各样的陷阱。
各种工具书、讨论班以及自助手册描述了这些陷阱。
就在我们认为自己已经放松下来，沿着小小的成功前进的时候，我们需要克服新一轮的“综合征”、“并发症”以及崭新事态的袭击。
挑战似乎无穷无尽，而且会有新的列表排列出我们该做的事和为了生存不得不做的事。
自信的女人面临着如何在与自我、他人以及事业的关系中成为独立个体的挑战。
她不仅再一次地要去寻找“该做什么”以及“该拥有什么”的答案，更要回答她想“成为什么”的问题。
她的答案应该来自内心。

媒体关注与评论

导言　　第四版的《女人干吗要自信》期待着成为新世纪的诺言，这本书从第一版开始就成为各地女性们忠实的向导和灵感的源泉。
我们相信它也会成为你生活中重要的一部分。
许多读者告诉我们，《女人干吗要自信》就像一位可以始终依赖的朋友一样帮助她们找到并迫寻自己在家庭、工作以及娱乐中的梦想。
　　你可能是第一次读这本书。
也许你的目标是增强自信，或者你想让自己出人头地却不知道从哪里开始。
我们为你提供的答案来自于我们25年的实践和从成千上万的女性朋友那里收集来的经验，那些女性朋友找到了实现她们梦想的勇气和窍门。
　　有许

第一图书网, tushu007.com

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