

<<与恐惧共舞>>

图书基本信息

<<与恐惧共舞>>

内容概要

《与恐惧共舞》主要内容包括：我们都会感到恐惧、考虑最坏的情况、分享你的恐惧、结束欺侮者的心理游戏、如何重新面对过去的恐惧等。

<<与恐惧共舞>>

作者简介

<<与恐惧共舞>>

书籍目录

第一章 我们都会感到恐惧 误区1 勇者无惧 秘诀1 恐惧就是力量 第二章 你可以控制什么 误区2 控制周围的环境 秘诀2 控制好自己 第三章 考虑最坏的情况 误区3 不考虑最坏情况 秘诀3 好希望与坏打算 第四章 打败拖延 误区4 面对就能克服 秘诀4 面对需要强烈的动机 第五章 分享你的恐惧 误区5 独自面对恐惧 秘诀5 分享你的恐惧 第六章 结束欺侮者的心理游戏 误区6 不理睬，他们就会撤退 秘诀6 说出他们的把戏 第七章 欢迎恐惧的想法 误区7 不为其他事情分心 秘诀7 曲解你的杂念 第八章 如何重新面对过去的恐惧 误区8 忘掉失败，继续前行 秘诀8 了解你的创伤 第九章 你的直觉 误区9 事实总比感觉好 秘诀9 跟着直觉走 第十章 享受恐惧的感觉 误区10 永远不要放松警惕 秘诀10 享受恐惧 结语 恐惧就是力量 致谢 附录书中的恐惧专家接受采访的拳击界恐惧专家

<<与恐惧共舞>>

章节摘录

第一章 我们都会感到恐惧你想知道如何化恐惧为力量，助你全面发掘个人潜能吗？

无论你的目标是赚更多的钱，变得更有影响力，与人相处得更愉快，还是在体育项目中取得更好的成绩，本书介绍的技巧都能助？

更好地达成目标，取得预想不到的效果！

首先必须认清一点：我们都会感到恐惧。

只有那些懂得如何有效驾驭和指挥恐惧的人，才能把恐惧变成有用的武器。

与普通人相比，这些人都有鲜为人知的共同优势。

只要我们了解他们的秘诀，也同样可以拥有这种优势。

本书将与你分享恐惧专家的十大秘诀，发掘和利用恐惧的力量，你我都可以做到！

这里的“恐惧专家”指的是那些从事危险职业或者参加高风险运动的人，因此涉及的相关恐惧系数十分高。

其中包括鲨鱼海域潜水专家、警察、专业运动员、著名探险家？

还有驯狮员。

这些恐惧专家在工作中常常需要暴露在可怕的环境中，但是他们不但承认自己会感到恐惧，而且表示自己会敞开心怀欢迎恐惧。

他们并不把感到恐惧当作一种软弱的行为，而是把恐惧当作一笔财富，利用恐惧来锻炼自己的勇气，从平庸者中脱颖而出，最后获得成功。

他们独特的见解将帮你认识常被人们误解，并被神秘化了的恐惧。

让你感到恐惧的事情有哪些？

害怕结束一段糟糕的感情？

害怕因为老穿同一件旧衣服而被人嘲笑？

怕死？

害怕在夜里上厕所？

无论你的恐惧是什么，你都可以使用恐惧专家们所用的简单而有效的技巧来克服它。

尽管我们大多数人都不像恐惧专家那样，每天要面临生死攸关的情形，但重点是，我们像他们一样，都会感到恐惧。

无论让我们恐惧的事情是什么，我们所感受到的恐惧都是真真切切的。

在采访这些恐惧专家之前，我以为他们会把恐惧看作是一种消极的情绪。

我以为，这些恐惧专家之所以勇敢无畏，是因为他们常常暴露在让人恐惧的处境中，久而久之就不再感到畏惧了。

那是当然的，习惯成自然，是吧？

错！

<<与恐惧共舞>>

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>