

<<自信制胜>>

图书基本信息

书名：<<自信制胜>>

13位ISBN编号：9787122084767

10位ISBN编号：7122084760

出版时间：2010-7

出版时间：化学工业出版社

作者：田秋

页数：188

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>

## <<自信制胜>>

### 内容概要

自信是拿破仑获得成功的秘诀。

身材矮小、相貌不佳，出身平民的他最终成为了一位伟大的将军。

你是否也希望拥有与拿破仑同样强大的自信心呢？本书中让你自信满满的50个心法，将帮助你掌握绝对自信的秘密，创造属于你自己的成功故事。

## <<自信制胜>>

### 作者简介

田秋，毕业于北京大学中文系，专长于管理、心理、生活、家庭教育、文化等领域。曾出版过《影响生活的77条心理定律》、《日常生活中的心理学》等多本心理学图书。

## &lt;&lt;自信制胜&gt;&gt;

## 书籍目录

上 养兵千日——勤练内功，自我提升 1.你不需要完美和那么多“必须” 2.自信从接受自己的长相开始 3.保持本色，是立身之道 4.做擅长的事，会提升自信 5.回想自己的“当年勇” 6.越怕的事，越要硬着头皮去做 7.汲取励志的精神养料 8.看看那些不如你的人 9.盘点你可以自信的“资本” 10.不能只拿“外在”衡量成功 11.了解成功者的失败，会发现普通人也可以成功 12.对待失败，不要过分“概括化” 13.依靠自己做事，会逐渐增加自信 14.树立良好的“自我意象” 15.内向的人也有其优势 16.拥有健康的体魄，会使你更自信 17.真心的朋友，会增加你的自信 18.帮助别人，会让你感觉良好 19.经常奖励自己，会给自己力量 20.说话多用肯定的语气 21.集中精力在你能控制的领域 22.多做“出头露面”的练习 23.避开家庭对你的不利影响中 秣马厉兵——临阵磨枪，不快也光 24.准备充足，会使你更加自信 25.做出自信的姿态和动作 26.模仿那些自信的人 27.预演要做的事，使你更有把握 28.先把小事做好，从小自信开始 29.遇到事情，多看乐观的方面 30.给自己提“好”的问题 31.理性对待爱泼冷水的人 32.事先想到最糟的结果是什么 33.放松身体，驱除紧张 34.别给失败预留借口 35.给自己一个心灵“减压室” 下 士兵突击——状态神勇，志在必得 36.给恐惧一个“自白”的机会 37.用行动驱散焦虑 38.把事情简化，就容易一些 39.别人的看法没那么重要 40.微笑吧，自信会随之而来 41.过度谦虚是贬低自己 42.穿着得体，平添自信 43.做正当的事，才会坦然 44.失误了，不妨自我解嘲 45.避免抱怨产生“自怜” 46.比赛的时候，别想着奖牌 47.对自己说：“我会做好的”！ 48.吸取教训后，就把失败忘掉 49.遇到问题别气馁，后面也许有机会 50.给自己一个心理代偿，可恢复自信

## &lt;&lt;自信制胜&gt;&gt;

## 章节摘录

我们不需要完美，因此可以向生活中的许多“必须”告别。

许多人用社会对角色的期望来要求自己，力图将自己塑造成社会认可的完美角色。

比如：“我是学生，就必须学习特别好”；“我是领导，就必须能解决所有问题”；“作为妻子，就应该是贤妻良母”；“作为医生，就必须对病人的死亡负责”……当自己没有达到这种完美角色的要求，或出现失误时，根本不考虑客观原因，就开始内疚、自责，甚至抑郁。

客观事物的发生、发展是有一定规律的，不可能以某个人的意志为转移。

一个人不可能在每一件事上都获得成功。

没有人可以达到完美无缺的境地。

所以心理学家指出，每一个人都应该接受这样的观念：自己和他人是最有可能犯错误的人类一员。

在生活中，培养“即使不完美也没关系”的想法是相当重要的。

事实证明，敢于面对恐惧和保留犯错误权利的人，往往生活得更快乐和更有成就。

在你不追求一定胜过其他人，而只是希望有确实良好的表现时，反而可能获得最佳的成绩。

不要对自己太苛刻，工作上给自己定一个“跳一跳，能够着”的目标即可，只要对得起自己的努力和良心，就不要太在意上司和同事对自己的评价。

否则，遇到挫折就可能导致身心疲惫。

不要为了让周围每一个人都对你满意而处处谨小慎微，应该有点“我行我素”的气魄。

不然，让所有人都满意，只有自己不满意，对你又有什么好处呢？

## <<自信制胜>>

### 编辑推荐

《自信制胜:让你自信满满的50个心法》：自信，是一种内在的精神力量，是对自我能力和价值的充分肯定，是个人成长、事业成就、人际交往、爱情婚姻的基础，是决定人生成败的首要因素。自信其实是一种习惯从生活中的一一点一滴做起培养这样的习惯你的成功就近在咫尺了

<<自信制胜>>

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>