

<<自信第一>>

图书基本信息

书名：<<自信第一>>

13位ISBN编号：9787505949607

10位ISBN编号：7505949608

出版时间：2005-5

出版时间：中国文联出版公司

作者：楚天大圣

页数：261

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>

## <<自信第一>>

### 内容概要

如果说人生的其他能力是杠杆，那么自信心便是支点，没有了支点，其他的一切便没有着落。你我他在生活、工作中碰到的种种问题，细细想来，往往与缺乏自信有千丝万缕的联系，而遍观熟悉与不熟悉的人与事，成功者则往往与充满自信心密切相关。本书从一个个鲜活的事例入手，沿着如何会自卑、如何能自信、自信如何激发成功的思路——道来，深入浅出，适合中国读者阅读的佳品。

<<自信第一>>

作者简介

楚天大圣，原名何宗思，哲学硕士，1995年北京师范大学哲学系中国哲学专业研究生毕业，现为北京某出版社副编审。

出版专著《老子·庄子》（老子注译、庄子评注，新华出版社）、《旷达经》（中国国际广播出版社、台湾三思堂海外版）；合著《思想先哲》（龙门书局）、《中国

<<自信第一>>

书籍目录

上篇 人为何会不自信 一、揭穿自卑 大人物也有自卑时 千万别苛求自己 与人交往可怕吗 摘下“自尊”的面具 都是自贬惹的祸 天无绝人之路 心态决定成败 自卑10种类型 二、揭穿挫折 挫折不等于失败 挫折其实是一种转折 挫折中学到的智慧远远超过成功 挫折是一把筛子 东方不亮西方亮 化危机为生机 挫折过后是成功 三、揭穿苦难 天底下没有几个幸运儿 英雄不问出处 只有绝望的人，没有绝望的处境 境由心造 在突破困境中找到自信 四、揭穿批评 哪个人前无人说 化压力为动力 行动是最好的回击中篇 人人可以自信 一、暗示催生自信 自信的石比金贵 想像一个自信的自己 经常对自己说：我能行 像理想中的自己一样思考行事 给情绪安一个开关 二、美德闪耀自信 爱是自信之母 助人不仅有快乐，还能出自信 诚实便坦然轻松 自尊不自大……下篇 自信者永远出色

## &lt;&lt;自信第一&gt;&gt;

## 章节摘录

别苛求自己 总是对自己的缺点耿耿于怀，容易滋长自卑情绪，灭自己的威风，长别人的志气，让人瞧不起自己。

下面介绍两种方法，可以培养自信，克服对别人的恐惧。

其一，从思想上适当地抬高自己，并适当地评价别人，即对人对己的看法要保持平衡。

在与其他人相处时，要始终记住两点：第一，别人都是重要的，每一个人都是重要的角色，所以你要尊重别人；第二，自己也很重要，所以，你更要尊重自己。

认识到这两点，当你遇到任何人时，就要这么想："现在是两个重要人物在相聚。

" 其二，从言行上做出不卑不亢的样子，即通过自信的举止，来培养自信的心态。

在与人交往时，我们可以通过改变自己的言行举止，来改变自己的心态。

比如，当我们昂首挺胸时，就会显出煞有介事、成竹在胸的自信样子。

反之，如果你含胸哈腰，一脸苦相，不仅自觉气短，别人也会觉得你了无生趣。

当与陌生人相遇，作自我介绍时，我们可以同时采用下列三项行动：第一，伸出双手充满热情地握住对方的手；第二，正视对方的眼睛，伴以友好的真诚；第三，同时笑着说："我很高兴见到你!"这样，你会发现：你的热情感染了别人，你的大方取代了害羞，你的自信代替了自卑，你的勇气代替了胆怯!P008-009

## <<自信第一>>

### 媒体关注与评论

任何人，在任何环境、任何时候，都要坚信自己始终是第一出色的。  
自信是人生第一重要的素质。

<<自信第一>>

#### 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>