

<<一分钟树立自信>>

图书基本信息

书名：<<一分钟树立自信>>

13位ISBN编号：9787560967660

10位ISBN编号：7560967663

出版时间：2011-3

出版时间：华中科技

作者：（英）托尼·瑞顿

页数：122

字数：120000

译者：刘云松

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>

<<一分钟树立自信>>

内容概要

NLP(Neuro Linguistic Programming)神经语言学原理是一门告诉你如何善用头脑以达成心愿的学科。

《一分钟树立自信》提供简单实用的方法，协助你克服自信心的十大障碍，不仅提升你在职场上的“临场”表现，让你在台上表现得更加从容自然，而且让你在感到不自在的社交场合，也可以学会如何表现得体，如鱼得水。

<<一分钟树立自信>>

作者简介

作者：（英国）托尼·瑞顿 译者：刘云松 托尼·瑞顿，认证通过的NLP训练师。

除了写书与NLP执教外，他同时还是英国SkySports节目的主持人。

他担任电视和电台主持工作已有十多年，主持橄榄球和拳击比赛的转播。

他还是个职业运动迷，喜爱打高尔夫球、足球、板球、滑雪、桌上足球。

托尼·瑞顿的有声读物已多达16种，在iTunes上的销售量突破15万册，位居英国、美国、爱尔兰、加拿大、澳洲、纽西兰、瑞典、挪威等各国iTunes Self—development类销售排行前十名。

<<一分钟树立自信>>

书籍目录

第一章 做好任务清单

你的目标是什么？

你的自信任务清单

你的电子邮件密码

第二章 进行联想

你如何看待过去的你(废旧电视法)

你如何看待全新的你(三维电影法)

你如何看待别人

养成想象的习惯

第三章 克服紧张

深呼吸

紧握拳头

动一动

迪斯科灯球

窗户

你人生中最美好的时刻

第四章 改善你的肢体语言

双臂伸开，开放式的肢体语言

微笑

昂起头

抬起下巴

别乱动

手肘

腿和脚

阿尔法男性握手

方法整合

类似

第五章 改善你的声音

倾听自己

倾听你理想的声音

再次倾听

第六章 改善你的感觉

无忧法

第七章 笑一笑

笑的重要性

和别人一起笑

你内心的动物

第八章 便条计划

制定自己的便条计划

第九章 最后一刻

锚固

看和听及感觉的力量

第十章 未来

自信角色模型

<<一分钟树立自信>>

<<一分钟树立自信>>

章节摘录

版权页：加利福尼亚州的一名研究员盖尔·马修斯博士，对设定未来目标的人群进行了全面的调查。她的研究表明，如果你与朋友一起设定目标，然后每周发给他们最新的目标完成情况，你就有30%的概率实现这些目标。

恰尔蒂尼也认为，一个公开化的承诺常常更有效力。

我知道，这对一些人来说很难，因为他们在努力做到更自信时往往不太想让别人知道。

这种想法需要调整，你可以告诉别人自己的目标，比如找一个可以信任的朋友，每周发一封简短的电子邮件给他。

这个方法简便易行，还可帮助你维持自己对目标的承诺。

如果你想更加自信，就需要每天对自己的进展情况有一些积极的暗示或提醒。

因为有时生活会压倒一切，我们一味地忙碌，很容易分散注意力。

法国19世纪有一位叫埃米尔·永库埃的教授，不知道你听说过，没有？

我是在开始调查他提出的一种叫做“肯定性行动”的方法时才知道的。

据说，他治好了欧洲和北美的数百名病人，而他的方法只是每天早晨和晚上把下面的这句话反复说几个小时：“每天，我在各方面都越来越好。

”这种方法可能在19世纪效果显著。

但在今天，如果你走在街上大喊：“每天，我在各个方面都越来越好”，可能就不太适宜了。

所以，我决定尝试利用身边的现代技术的方法。

起初，我曾试着以不同的方式来设置答复——电子邮件、社交网络、电话提示甚至电脑的即时短消息程序。

最终我发现，最好的答复是非常简单的，可能就是你每天在使用的东西。

我们中大多数人每天都要登录电脑系统。

所以，在意识层面，我们必须问自己：“我的密码是什么？”

”所以，现在，使用这种方法，无论你在哪里登录电脑，都在登录的同时回忆你的目标任务，并把它变成一个简单易记的密码口诀。

经过一段时间的适应，记忆你目标任务的密码的过程会变得自动化、无意识了。

最近，我跟一位朋友提出这个方法，对方听后开始大笑。

“你笑什么？”

“我问她。

“好吧，我已经有几年没交上好运j没遇到好男人了。

所以，我的密码是：所有的男人都是骗子。

”她大笑着说。

这类密码不足为奇。

那么，你的密码怎么设定好呢？

显然，最好是简短而温馨的词汇。

所以请选择那些最重要的目标，并且把它浓缩为短短的几个字。

即使是这一思考过程，也会帮助你更接近你的目标任务。

很快你就会发现，思考密码并同时想到自己的目标任务已经成为你的第二天性。

你会变得更有创造力。

下面是其他人使用的密码的一些例子：信心(1)；更为自信了，坚强(7)；我要自信，树立新的自信(2010)；乐于约会，感觉更好(123)；大型演讲，镇静并有自信(01)；我感觉很好(02)。

我最乐意教给大家一些技巧，让大家在每天早上登录电脑时，变得更有信心。

设计一个能反映你的目标任务的密码，现在就开始吧。

(一分钟)现在只要登录电脑就能想到要树立更多的自信，注意这个行为如何演变为你的习惯。

顺便说一下，在过去几个月，我的登录密码都是“最好的自信书籍”。

现在目标已经实现，我想我最好现在就修改新的密码。

<<一分钟树立自信>>

本章的重点是确保你真正付出行动。

如果你读过这章后，还没有写下你的目标任务并设置密码，那么现在就立刻去做吧。现在就开始。

是噢！

只需一分钟时间。

你做过后，再回到这里。

当我遇到尼克时，他很想短期内做一下改变，但又不想为此过多地投入时间。

我就告诉他我们刚刚讲过的制定任务清单和设置密码提醒的办法。

他制定了自己的自信目标，这些目标就像已经在发生一样。

这些目标如下——我在约翰(他的老板)身旁变得更自信了。

我在工作面试中很自信。

泰国是个好地方——那会是一生难得的旅行。

我在约会时很平静、很放松。

他先给每个目标都设定了计划实现的日期。

然后，他设定了自己的密码提醒。

这样每天上班时，他都被提醒记得自己的目标。

他开始登录系统时，使用“尼克自信”作为密码。

然后，他开始行动。

制定出你想要实现的目标。

自信目标需要尽量具体一些。

例如，你打算树立新信心的时间及方法。

这会对你在以下几章甚至你以后的人生中都有切实的帮助。

(一分钟)制定出你的自信任务清单。

研究表明，把这些目标写下后，我们就更有可能去实现它们。

(在你的清单上写每个目标只需一分钟)每天都提醒自己目标的内容。

想一下如何只用几个字来明确地表达你的自信目标？

可以把目标设为电子邮件的密码。

(用一分钟进行设置；在你登录系统时，就能联想目标，效果更佳)。

<<一分钟树立自信>>

编辑推荐

《一分钟树立自信》内容简介：如果你常在重要的关键时刻Chicken Out，或是好不容易建立好的自信心总在最后一刻溃散，令自己平日的努力付诸东流，那么你需要来一剂“临场自信针”！
订unes销售突破10万册，名列英、美、爱尔兰、加拿大、澳洲等各国自我发展类销售行前十名。

<<一分钟树立自信>>

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>