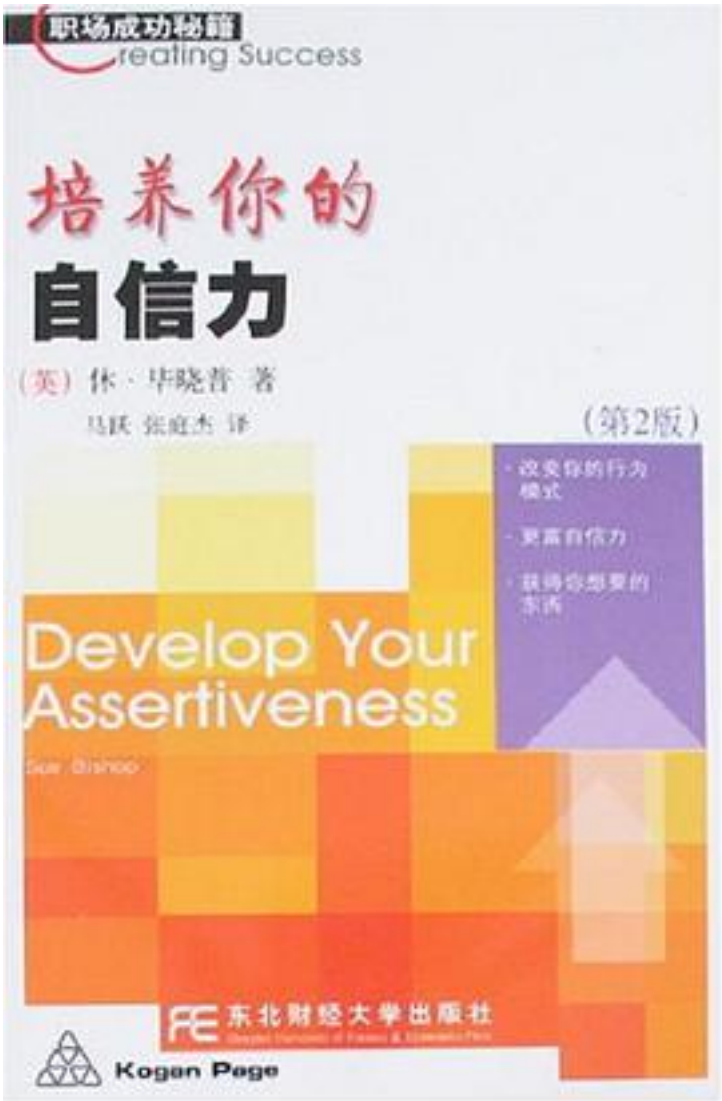
培养你的自信力



培养你的自信力_下载链接1_

著者:毕晓普

出版者:中国农业出版社

出版时间:2007-4

装帧:

isbn:9787811220407

自信力是指能够满怀信心地表述自己的观点，而无须借助于消极退让、主动攻击或是操纵性的行为。通过培养自信力以及了解自身的优势和劣势，你可以学会在社交和商务交往中如何改进自己的行为举止，从而改善你的职业前景，提高社交生活的质量。

《培养你的自信力》一书提供了一些简单的技巧以提高你的自信力。书中的小栏目“举例”和“练习”，可以为你学习各章节提供指导：行为模式选择的重要性；紧张情绪的控制；自我意识与自我尊重；人际关系；提出和回绝要求；处理问题人物；棘手情况。

简单地阅读《培养你的自信力》这本书并不能使你变得更富自信力，但如果你做完书中的练习和其他活动，并在与朋友或同事面对面地交谈中加以实践，你会看到你的进步，达到你的目标。

作者介绍:

目录:

培养你的自信力_下载链接1_

标签

心理学

励志

心理

评论

2010年2月 有心理学案例,可以看看
几点读书笔记：一，对于自身无法改变的缺点，如胖，个子不高等没有必要烦恼，坦然的接受真实的自己。二，个人缺点如性格软弱，封闭不爱交朋友等，思考有助于激励自己做产生积极影响的行动。三，自已希望改变的缺点，如消沉，不爱总结错误等，列分清单提醒自己采取措施修正。四，塑造积极的自我形象，从衣着，发型，肢体语言上，对照镜子做练习，并寻找可以效仿的改正。 需要寻找的资料： 1）个人基本权利40条 2）情景反应，练习 3）闲谈的艺术

倾听自己内心的声音！

培养你的自信力_下载链接1_

书评

培养你的自信力_下载链接1_