

自信力



[自信力_下载链接1](#)

著者:【英】罗布.杨(Rob Yeung)

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2013-6

装帧:

isbn:9787115315595

自信是人生成功与幸福的先决条件，然而缺乏自信却是普遍存在的问题。为了帮助人们建立自信，《自信力：成为最好的自己(第二版)》通过生动的案例和条理清晰的论述，结合运动心理学和积极心理学等心理学知识，总结出了一些技巧和练习，以“做什么”和“不做什么”的简单结构来帮助读者塑立自信，在生活中收获更多美好。

作者介绍:

罗布·杨博士是顶尖的商业演讲家，心理学权威人士，业内领先的咨询公司——创意空间总裁。从商业领袖、体育明星，到媒体明星和音乐家，都接受过他的专业培训，得益于他的指导。另外，他还是CNN、ITN、BBC《老大哥》、《工作午餐》等超高收视率电视节目的特约专家，著有国际畅销书《你是一只黑天鹅：人格优势决定成败之路线图》（Personality）和《额外的百分之一：小的改变造就杰出人才》（The Extra One Percent: How Small Make Exceptional People）等。

目录: 引言

第一部分 自信力成就最好的自己

第1章 你不够自信，所以必须做点什么

关于自信的几个“冷知识”/ 主动出击是你唯一的出路/ 恐惧不会要了你的命/ 不自信背后的心理定势/ 你够自信吗 等等

第2章 没自信多数是因为想法不对头

想法无论好与坏都会成真/ 如果面试被拒，你会怎么想/ 别再“唠叨”自己了/ 小心避开消极的自我暗示/ 只有这么想，你才会找回自信 等等

第3章 举手投足，彰显自信

自信的人有哪些特别的肢体语言/ 腹式呼吸不为人知的好处/

昂首挺胸，让自己看上去很自信/

别让小动作出卖了你的不自信/ “装模作样”也许是个好办法 等等

第4章 打造自信力的行动计划

怀揣美好未来的人更自信/ 再渺小的个人优势也值得喝彩/ 你的未来就是“梦”/ 不妨把你心中的美好未来画下来/ 附和别人心中的梦想只会让你不自信 等等

第5章 寻找自信的源泉

你的自信从何而来/ TA 是损友还是益友/ 有一个能让你自信的环境很重要/

把自信力“存”起来，以备不时之需/ 你“存”的自信力够多吗 等等

第6章 找回战胜挫折的自信

吸取教训，世上便没有失败这回事/ 选择权就在你手中/ 危机来了怎么办/

放下过去，继续生活/ 一封写给自己的信 等等

第7章 踏上通往自信的征途

每天让自信多一点/ 手握人生的方向盘/ 生活有起有落，你却始终在进步/

无论成绩大小，都值得庆祝/ 最后的一点提醒 等等

第二部分 生活处处皆自信

第8章 演讲中的自信力

了解与演讲相关的所有信息/ 投入热情/ 巧妙构思演讲结构/ 开头有介绍，结尾有总结/ 练习、练习，再练习 等等

第9章 人际交往中的自信力

社交活动前的准备/ 社交活动从寒暄开始/ 学会做一个善解人意的聆听者/

学会制造聊天的话题/ 通过肢体语言表达出自信 等等

第10章 约会中的自信力

做了，总会有所收获/ 给别人一个机会，也是给自己一个机会/

个人形象的打造有利于自信力的提升/ 无须刻意才最好/ 约会中的谈话技巧 等等

第11章 职场中的自信力

明确交流的目的/ 从别人的角度看问题/ 你可以为他人做些什么/ 打造你的个性标语/ 见贤思齐 等等

第12章 面试中的自信力

面试前的充分准备/ 牢记自己的过往成就/ 面试中最常见的10 大问题/

向面试官展现出对这份工作的热情 等等

第13 章 淡定从容的自信力

何去何从，左思右想不为过/ 在笔下思考人生/ 你到底想要什么/ 你的朋友是救星/

大事化小，小事化了 等等

第14 章 应对冲突的自信力

有些事总是不吐不快/ 事情无关错与对/ “你”或许就是导火索/ 你的情绪也需要照顾/

妙语连珠，伸出你的“橄榄枝” 等等

第15 章 健康带来的自信力

减肥、健美不能一蹴而就/ 小目标，大收获/ 蔬菜，蔬菜，多多益善/

众人拾柴“信心”高/ 愿景就是发动机 等等

第16 章 将自信进行到底

将价值观用白纸黑字确定下来/ 一呼一吸，平复情绪/ 唱唱跳跳，快乐常在/

你就是自己的培训师、教练和啦啦队长/ 学会自我鼓励 等等

· · · · · (收起)

[自信力_下载链接1](#)

标签

自信

心理学

自信力

认识自己

个人发展

让你的心灵亮起来

成长

思考

评论

步骤多，可操作性强

不知道什么活动里得来的一本书，给如今丧丧的我看很合适。

特别棒的书，可以帮助好多学员提升自信！

对于有自信的人来说这本书是鸡汤，对于没自信的人也许是救命稻草。与其说是成功励志，我倒觉得更像一本心理学书，很细致的剖析自己心理活动，加以分析并改变。除了各种细致的分析、解决方法外，最受益的是对自信的定义，想起自己之前因为各种负面情绪影响，畏首畏尾的错过很多事情，更加下定决心一定要改变。当然很难，但每一小步都值得。

很扯

多的一星因为是陆先森推荐的呀！

这本书更多的是需要你自己来和自己对话，调试自己。把自己的感受写给自己，学会呼吸，微笑。

开卷有益读读

在听，与思维导图，掌控习惯

很实用的技巧及方法论，这本书是否有用，就看每天的行动了。

没什么新意，但重要的是要练习

只有行动起来，才能变的自信，书写的不错，通过很多示范案例详细讲解了如何产生自信，但正如本书所讲的，如果只是看书只是想，不采取行动的话还是没用的

打完鸡血之后。。。。没了

我喜欢

个人觉得不需要全看，挑适合自己的地方看就ok...因为有一些部分还蛮重复的。不过前面的部分写的还是蛮好的，可能后来越看越没有耐心了吧。“不论是以上哪一种情况，你都应该训练自己硬着头皮去做这些事，因为从长远来看，这样做会让你更幸福”书中摘录的一段话，很有道理，要是每次碰自己觉得艰难困苦的事情便想着逃避，那这样的情况只能越来越糟，不如突破一下，试着去做一做，你会发现好像也没那么男，做完觉得还蛮有成就感的嘛。另外可以想象一下自己未来的样子，然后推回到现在，当下的自己需要做一些什么。找一个自己崇拜的人，看看他是如何做的，可以试着模仿一下。

对于自信力讲的还是比较系统和实用的，有很多步骤和方法，各种场景的应对策略，重要的还是要行动，感觉上自信，然后行动上自信，最后就会真的更自信！

提高自信力是个系统的工程。首先认知上，要接受自己，今天懈怠了，现在一无所有都不重要，随心就好。

自信的人能享受到更多的生活乐趣，得到更多的机会，赚更多的钱，享受更加充实的人际关系，体验到更有意义的人生。本书给我们提供了很多方式方法，很多技巧和练习，学习并逐渐建立起自信力，过完美的人生。

可能自己在很多方面还是比较自信的，这本书对我帮助不大。

所思所感所为是联通的，要从自身出发进行改变，恐惧也不会伤及生命，我很棒，我一定可以很自信的。

[自信力_下载链接1](#)

书评

“自信”这个话题老生常谈，也听过不少获得自信的方法，推荐这本书是因为书中的两个观点让我印象深刻，有点耳目一新的感觉。
第一个观点是说“人的所思，所感，所为相互影响”。你用自信的话语和肢体语言，你会感到有自信，当你感到自信，你做的事情效果就不会差， ...

最近科研压力很大，感觉自己严重缺乏自信，所以看到亚马逊上推荐此书便买来以求安慰。
全书主要分为两部分：第一部分是介绍自信力及其如何培养；第二部分是自信力在生活中8个方面的应用。全书的主要精华在于第一部分，详细地给出了各种培养自信力的措施和方法；相比之下第二部...

大家早上好，欢迎打开剡悍晨读，每天进步一点点，坚持带来大改变。今天是2017年6月12日，我们要给大家分享的书籍是《自信力：成为最好的自己》。
拥有自信，就意味着拥有更多机会，无论是找工作、约会还是和老板谈加薪，处处都需要自信力。但实际上，自信的人不一定总是感觉良好...

马克吐温说：勇敢不是没有畏惧，而是直面恐惧，掌控全局。
很多时候，我么没有勇气去直面一些东西，不是我们不够勇敢，而是我们没有自信。
比如，在开会的时候，因为自己的胆怯害羞，迟迟不敢在大家面前演讲；有的人对自己的工作不满，却没有信心去改变，不能勇敢的追求更适合...

[自信力_下载链接1](#)