

<<勇敢追随你的内心>>

图书基本信息

书名：<<勇敢追随你的内心>>

13位ISBN编号：9787509209509

10位ISBN编号：7509209501

出版时间：2012-10

出版时间：中国市场出版社

作者：（英）哈德菲尔德，（英）哈森 著，何卫宁 译

页数：196

字数：137000

译者：何卫宁

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>

## <<勇敢追随你的内心>>

### 内容概要

如何帮助呢？

简单地说，就是帮助大家认识到勇敢是什么，理解如何才能勇敢。

在《勇敢追随你的内心》第1章，我们首先讲解什么是勇敢，什么不是勇敢。

你将看到勇敢有优点，也有缺点。

一个人往往不是在所有情况下都能做到勇敢。

我们将分析何时勇敢比较容易，何时比较困难。

这一章还提供一个测试，帮助你明确自己在何种情况下比较勇敢。

你将会发现自己的自尊、期待、价值、权利都会影响自己的勇敢程度。

在第2章中，你将学到做勇敢的人所需要的步骤。

其中最重要的一步，就是要明确在什么情况下你希望变得勇敢起来。

本章提供的勇敢测试能帮助你确定这样的情况。

改变自己的过程很困难，常会出现退步的现象，知道这点很重要。

所以，发现自己有退步，不能失去信心，一定要维持改变自己的决心。

如果你比较清楚自己的强项，有勇敢的朋友在你周围帮助你，你就会变得更有信心。

虽然说肢体语言能帮助人表现出勇敢的精神，但能给予别人表扬和能接受别人的表扬从长远来看对培养勇敢精神很有帮助。

至此，你已经从书中知道什么是勇敢，什么不是勇敢，在哪些方面你可以变得更勇敢一些。

此后，你将学会如何利用自己的强项。

在做出勇敢的举动之前，你需要明确两点：一是你要有决心成为一个勇敢的人；二是你要知道如何能变得勇敢。

第3章告诉你如何做到这两点。

你需要学会如何告诉别人你想要的和不想要的。

为了达到这个目的，你需要能直率地表达自己的情感。

你还需要能认真倾听别人的观点，但同时不能忽视自己的权利。

这要求你知道何时必须坚持底线，何时需要折中，何时需要谈判。

最后，你需要知道负责任的重要性，不能把自己的过失归咎于他人。

第4章的重点是帮助你如何与别人打交道。

如果你想批评别人，或者是别人批评你，你都需要能勇敢地加以处理。

如果不注意，你有可能作出不合适的反应。

我们将讨论几种不同的做法。

我们将分析为什么有人喜欢欺辱人，并讨论如何在家庭和办公室环境里应对欺辱自己的人。

虽然你学会了如何变得勇敢的新本领，但是你仍然要保持耐心。

迈向勇敢的路途很困难、漫长，需要你有意志和勇气。

恐怕你很难想象自己变得勇敢起来的样子。

为了给予你帮助，我们在第

2部分中分析几种难以做到勇敢的环境：如何在办公室里勇敢、如何跟朋友勇敢、如何在家里勇敢、

## <<勇敢追随你的内心>>

如何在面试中勇敢、如何在买东西时勇敢。

最后一章讲如何作决策。

勇敢是个学习过程，作决策的能力贯穿其中。

这一章帮助你分析为什么你会有时犹豫不决，谈论为什么人们在作决策时会犯错误。要想作出好的决策，一定要遵守作决策的规则，一共有6个作决策的步骤一定要掌握。

每一章都提供一些典型的勇敢用语和方法，你可以在实践中练习使用。

附录中提供一些能帮助你勇敢应付他人的建议。

《勇敢追随你的内心》由休·哈德菲尔德编著。

## <<勇敢追随你的内心>>

### 作者简介

本书的作者是休·哈德菲尔德和吉尔·哈森，她俩都是老师，曾一道写过名为《弹跳——美好生活需要发挥韧性》的书(培生教育出版社，2009)。

休·哈德菲尔德在几所综合中学教书已经有20多年了。

她不仅在课堂上教授学生如何学会勇敢起来，而且帮助学校的老师和家长变得勇敢起来。

最近10年以来，她一直在英国萨塞克斯大学给大学生和和社会团体成员上课，帮助他们变得勇敢，培养创造性写作技能和研究技能，从而改进就业能力。

她还在社区学校授课，帮助父母和家庭护理员理解综合中学的教育体制，从而有能力帮助孩子变得勇敢、喜欢学校生活。

她相信勇敢是构造幸福成功人生的重要元素。

吉尔·哈森接触的人很广、很杂。

她深信人们有能力改变对生活和人生的看法，这个信念激励她努力工作。

她不仅在英国布莱顿大学教授成人职业发展课程，而且在英国萨塞克斯大学担任助教，教授职业发展课程和研究技能课程。

她的学生包括儿童、青少年、青年、社会工作者、父母。

此外，她是一位自由撰稿人，为类似于《心理学》这样的报刊写文章，文章主题主要集中在职业发展和人际关系方面。

## <<勇敢追随你的内心>>

### 书籍目录

作者简介

前言

第1部分 什么是勇敢

1 勇敢的含义

2 让自己感觉好也让别人感觉好

3 大胆说出你想要的

4 如何应对别人的期待和要求

第2部分 如何在现实中变得勇敢

5 如何在家里做个勇敢的人

6 如何做个勇敢的朋友

7 如何在工作中做个勇敢的人

8 如何拒绝别人的推销

9 如何在面试中做个勇敢的人

10 如何勇敢地作决定

结论

附录有用的短语

## <<勇敢追随你的内心>>

### 章节摘录

版权页： 勇敢 勇敢的人，是诚实的。

他能恰当地表达自己的感情、意见、需要。

他能让别人知道他想要什么，不想要什么。

这意味着他不仅能平静地说明自己的需要或意志，而且还能平静地告诉别人自己希望受到怎么的待遇。

勇敢的人，敢于告诉别人他在想什么，感觉如何，相信什么。

当然，他也敢于不把这些告诉别人。

面对别人的批评，他不会伤心地流眼泪，也不会发脾气。

他不害怕与别人有矛盾。

他在矛盾面前一样敢表白自己，并有能力处理坦白自己的内心可能产生的任何后果。

勇敢的人从不认为自己有什么了不起，但也不许别人予以不公正的对待。

他知道如何界定公正，坚持自己的权利，防止有人剥削或迫害自己。

勇敢的人，能听取别人的反对意见。

他既不谋求控制别人，也不试图压服别人。

勇敢的人，对自己作出的决定抱有信心，能承担自己说的和做的所产生的后果。

如果后果不理想，他不会谴责别人。

他能夸奖别人，也能批评别人。

面对别人的夸奖和批评，他同样能接受。

勇敢的人，不厌倦生活。

他觉得别人同自己一样重要。

他知道别人有与自己同样的权利。

好斗好斗的人，总是威胁别人，迫使别人知道他的感觉、意见、需要。

他不许别人说话，用各种办法控制别人。

好斗的人，总是觉得自己是对的，强行坚持自己的观点。

如果他感到待遇有所不公，他会暴怒，表现出敌意。

好斗的人，总是选择粗暴、讥讽的语言与别人交流。

动不动就谴责别人。

他既不真诚也不坦率。

好斗的人，只许自己赢，不许别人赢。

他说什么，事情好像就必须按照他说的那样做，从来不考虑别人的意见。

他喜欢打断别人说话。

好斗是控制，是干涉；别人的权利在他眼里根本就不重要。

与好斗的人打交道，双方的关系会越来越紧张。

除非那个好斗的人自己作出改变，或者另一方变得勇敢起来，否则关系不会有改善的机会。

好斗的人，认为活在这个世界上必须强行坚持自己的主张。

懦弱 懦弱的人，不愿透露自己的思想、感情、需要。

懦弱的人，被别人操控，听别人使唤。

他服从别人的需要，忽视自己的需要。

他不敢说自己想要做的，不敢拒绝别人，不敢透露自己的思想。

他觉得判断对和错非常困难。

他不知道如何告诉别人自己的要求。

他总是顺从别人，即使有不同意见，仍然顺从别人。

如果一个人是懦弱的，他会极力避免摩擦。

他不敢说话，因为害怕别人的反应。

由于懦弱的人不说真话，他总是被别人误解或忽视。

## <<勇敢追随你的内心>>

有些人甚至因此而欺负懦弱的人。

懦弱的人经常不得不做一些自己本来不喜欢的事。

懦弱的人，很难获得别人的尊重。

他总是等着别人拿主意，结果好处总是被别人拿走了。

他永远感到自己手里没有权利。

遇到不顺利的事，他总是先谴责自己。

## <<勇敢追随你的内心>>

### 后记

2009年10月26日，BBC的一个节目中，埃文·戴维斯问当时世界上财富排名第二的沃伦·巴菲特(比尔·盖茨是财富排名是第一)一个问题：为什么他能在赚那么多钱的同时仍然让员工生活得很幸福？巴菲特说，他在20岁的时候很害怕做讲演，有人推荐他读戴尔·卡耐基写的一本《如何交朋友并影响他人》的书。

看完这本书，巴菲特暗自下决心实践书中的所有建议。

这个决定彻底改变了巴菲特的一生。

我们这本书也能帮助你改变你的人生旅途。

只要你能花时间实践，你一定能取得进步。

当然，进步不会是一蹴而就，你需要对自己的进步有耐心。

你应该从自己最容易取得进步的方面开始做起。

你需要为自己设立一个有挑战性的目标。

只要你克服恐惧，做出一次勇敢的举动，那么你下一次肯定能变得更勇敢。

读完这本书，你也许变不成世界上最富有的人，但你的生活将发生意义深远的改变。

生活里没有什么比知道自己有胆量站出来为自己和其他人谋福利给人的感觉更好。

勇敢意味着你知道自己的优先级是什么，并与他人协商而不是争吵去解决问题。

勇敢还意味着再不为小事而睡不着觉，再不会后悔有话不敢说。

勇敢意味着大胆追求真理——知道自己的价值和信念。

你的生活将变得简洁，因为你在集中精力解决最重要的问题。

读完这本书，是你勇敢旅途的第一步。

请继续走下去，别回头。

我们向你保证，好运气就在前头。

## <<勇敢追随你的内心>>

### 编辑推荐

《勇敢追随你的内心》写到，读完《勇敢追随你的内心》，你也许变不成世界上最富有的人，但你的生活将发生意义深远的改变。

生活里没有什么比知道自己有胆量站出来为自己和其他人谋福利给人的感觉更好。

勇敢意味着你知道自己的优先级是什么，并与他人协商而不是争吵去解决问题。

勇敢还意味着再不为小事而睡不着觉，再不会后悔有话不敢说。

勇敢意味着大胆追求真理——知道自己的价值和信念。

你的生活将变得简洁，因为你在集中精力解决最重要的问题。

<<勇敢追随你的内心>>

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>