

<<自信女人的魅力>>

图书基本信息

书名：<<自信女人的魅力>>

13位ISBN编号：9787512401785

10位ISBN编号：7512401787

出版时间：2010-8

出版时间：北京航空航天大学出版社

作者：夏娃·乌洛达热克

页数：199

译者：刘冬瑜

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>

<<自信女人的魅力>>

前言

大街上，一位广播电台的记者举着麦克风采访一位行人。

六合彩头奖的累计金额已经达到1700万欧元。

这位记者想知道：“如果您赢了头奖，准备怎么花这笔钱呢？”

”所有的答案都如出一辙，无非是：买别墅、环球旅行、永远不工作、捐助给癌症患者。

这是一个挺有意思的幻想游戏，可惜不会有任何结果。

六合彩中6个数字全部猜中的概率是1：14000000。

这里，我想鼓励您做另一个幻想游戏，而结果与六合彩完全相反：只要您去实践，就一定能获胜。

问题是：如果您真的很自信。

您将会做什么？

这里，我列举几个身边朋友针对这个问题的回答：“我会要求涨工资。

” “我一个人出门旅行。

” “我明明白白告诉我妈妈，今年绝不在家过圣诞节。

” “我不再加班。

” “我立即决定跟先生分手。

”

<<自信女人的魅力>>

内容概要

女性谦虚低调地把自己隐藏在幕后的时代已经过去了。

我们是生活的主角，具备各方面的能力，也正承担着多方面的责任。

然而，就算我们不再是默不作声的小老鼠了，自信心依然是我们当前的一个问题。

我们会轻易地怀疑自己，当全力争取自己的利益时会有内疚感。

我们很难做到展示自己的成绩，不能掌握尺度，不会说“不”，出现在公众面前时显得不是那么胸有成竹。

我们可能不明白，服装、肢体语言和口头表达能对自信心产生多大的作用。

这一切现在都要画上句号了。

夏娃·乌洛达热克为我们全方位地介绍了我们缺乏的知识：正确的思维方式、行为方式、谈吐，如何自信地出现在他人面前以及如何保护自己。

我们将会发现自己的价值，消除曾经禁锢自己的思维模式，调动和凝结一切内在的力量。

这本书将帮助我们变得出人意料的自信，轻松应对生活中的各种状况。

<<自信女人的魅力>>

作者简介

夏娃·乌洛达热克，生于1947年，在大学学习德国文学，哲学和心理学，心理学博士方向为“如何获得幸福感”。

从1947年起，在德国汉堡的一家心理学咨询所工作，咨询重点为“个人生活或职场问题”。

她还同时从事写作和演讲。

1997年出版了成名作《再没有人忽略我：赢得

<<自信女人的魅力>>

书籍目录

引言Part 自信地思考 第一节 从过去的阴影中解放出来 第二节 培养自信的想法和感觉Part 自信地行事 第一节 您的愿望——自信行事的指南针 第二节 您的态度——自信行事的基础 第三节 您的坚持——自信行事的发动机 第四节 您的勇气——与不自信作斗争的武器Part 自信地表达 第一节 选择您的用词 第二节 训练您的声音Part 自信地出现在他人面前 第一节 认识自己 第二节 确定自己的外在影响力 第三节 着装体现自信 第四节 与人自信地交往 第五节 权当自己是个专家 第六节 自信地出现Part 自信地保护自己 第一节 占据有利地势 第二节 与难缠之人正确交往 第三节 保护自己免受攻击 第四节 高明地处理纠纷 第五节 敢于开口说“不”，正确把握尺度 第六节 把握自己的强烈情绪结束语 现在该您了！
致谢

<<自信女人的魅力>>

章节摘录

您还记得您第一天上学的情景吗？

您的书包里很有可能藏着各种各样的不着边际的东西，有期盼，有激动，也有害怕。

或者您还记得第一天去单位上班的事吗？

外表看起来，您也许信心满满，可内心却在祈祷，希望同事能很快接纳您。

还有，您还记得第一次跟爱上的男人约会的场面吗？

您肯定试穿了10次不同的衣服，可站在镜子前，还是对自己不满意。

第一次见未来的公公婆婆的时候，您是不是也紧张得不得了？

如果您从来没经历过这些，那真是一个奇迹！

进入陌生的环境，接触陌生的人，以及加入到一个新的团体中，都有可能引发我们不安的感觉。

比如，您搬到一个不熟悉的城市去；或者去参加一个宴会，可宴会的主人是您唯一认识的人；或者您跟不认识的人一起参加团体旅游。

所有这一类的活动都是不安感的导火线。

交际训练老师卡尔海茵兹·盖思乐得出过一个结论，即在训练课程开始时，所有的学员都感觉到紧张和不安，包括一部分参加过类似活动的学员。

他是这样解释这个现象的：“学员早已习惯的行为方式，日常生活中的惯例，在这儿都不适用了。

而这儿有些什么规矩，大家都没底。

所以她们觉得整个地都开始摇动了。

”他的这种印象确实得到了富有经验的常常参加研讨会的成员的验证。

就是老手在研讨会开始时，也会有不安的感觉。

他们唯一的优势是能够更清楚地了解自己的想法和感觉并及时给它们归类。

<<自信女人的魅力>>

编辑推荐

《自信:女人的魅力》：您为自信心做出的努力会将您变成一个独一无二的人，一个从今天起勇敢地站在众人面前的人。
她才是真正的您。

<<自信女人的魅力>>

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>