

<<51招提升你的自信>>

图书基本信息

<<51招提升你的自信>>

内容概要

你有你期待那样的快乐吗？

绝大部分人不敢回答这个问题，但他们并没有意识到，自己的不快乐其实很大程度上源于对自身价值的否定。

即使他们意识到这个问题，似乎也没有什么更好的方法立刻解决它。

本书提供的绝对不是立竿见影的小诀窍，也许更应该称它是一些反思的片断。

有些思绪曾经或明或暗地出现在你的疑问中，但是你无法肯定，因为你可能不习惯跟自己建立一个有效的对话机制。

我们找回自己的道路远比我们失去自己的道路漫长。

本书提供的是一个寻回自己途中的对话者，他的提示也许温和，也许显得有些冷峻，但是在提升自己的路途中，你肯定不会寂寞。

你可以采取多种的对话方式：从头开始，每次读一条；或者某天任选一条；或者针对特定情形寻找特定标题.....就像在长途跋涉中，你面对不同的风景，引发不同的感慨或思索。

在肯定自己的道路上，希望它能伴你全程。

<<51招提升你的自信>>

作者简介

杰里·明钦顿，一位学识渊博的音乐家，在创办一家邮件处理公司前担任了多年专职工作。经过12年，把这家公司引入稳步发展后，他从总经理的位子上退了下来，花更多的时间来研究自信。

当和业务伙伴决定用自信作为录用前测试的基本科目时，他开始对自信产生了兴趣。在准备

<<51招提升你的自信>>

书籍目录

- 致谢
- 关于自信
- 如何使用本书
- 51招提升你的自信
- 1.招提升你的自信
- 2.善待犯错的自己
- 3.学会说"不"
- 4.笑对恶语
- 5.平等待人
- 6.注意反馈
- 7.使快乐成为习惯
- 8.坦然面对失误
- 9.停止自责
- 10.找个你喜爱的工作
-

<<51招提升你的自信>>

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>