第一图书网, tushu007.com

<<培养你的自信力>>

图书基本信息

书名：<<培养你的自信力>>

13位ISBN编号：9787811220407

10位ISBN编号：7811220407

出版时间：2007-4

出版时间：中国农业出版社

作者：毕晓普

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

第一图书网, tushu007.com

<<培养你的自信力>>

内容概要

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。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

作者：(英)毕晓普 译者：马跃 张庭杰

第一图书网, tushu007.com

<<培养你的自信力>>

书籍目录

1、你有足够的自信力吗 外界熏陶 行为得体2、准备展现自信力 控制紧张情绪 保持镇定自若3、积极思考 自我意识与自我尊重 积极的自我形象 积极的言辞 积极的表述 积极的成果4、权利 个人的基本权利5、自信力 你的自信力如何6、倾听 倾听的必要 闲谈的艺术 解决冲突7、体语言交流 肢体语言8、人际关系 匹配 模仿 为何要匹配和模仿 亲属关系9、措辞 开诚布公、满怀自信地进行沟通 坦诚 自发性10、影响力 充满信心的讲话方式 音量与音调 声音控制 地位与身份11、同意与回绝 提出或回绝要求 “ 纠缠 ”的技巧12、问题人物 愤愤不悦者 喋喋不休者 漫无边际者 你的上司 提出批评者13、棘手情况 提出批评意见 进行赞扬 要求获得加薪、提升或职业变动 接受面试 进行演讲 召开会议结论

第一图书网, tushu007.com

<<培养你的自信力>>

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