

# 《别让内向性格阻碍你》

## 图书基本信息

书名：《别让内向性格阻碍你》

13位ISBN编号：9787511338976

出版时间：2013-9-1

作者：[中]骆川

页数：257

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《别让内向性格阻碍你》

## 内容概要

《别让内向性格阻碍你:内向者的能量修习课》由中国华侨出版社出版。

# 《别让内向性格阻碍你》

## 作者简介

不详，百度百科上暂时没有作者的简介。

# 《别让内向性格阻碍你》

## 书籍目录

上篇 内几性格阻碍了你的成功

你是内向性格的人吗?是不是在社交场合总是看到别人绽放光彩、春风得意，自己总是默默无闻?内向性格的人容易产生恐惧、害羞、自卑、孤独等心理，严重阻碍了社交能力的发挥，从而影响自己的人生。发挥内向性格的优势，别让它阻碍了你的成功。

第一章 恐惧 禁锢心灵的毒草

社交恐惧，只是因为你惧怕

不要害怕自己的恐惧

良好的表达能力，让你远离“社交恐惧”

用勇气抗拒恐惧

只有自己才是自己的镜子

悲观情绪，是禁锢心灵的枷锁

第二章 害羞 羁绊自己的绳索

每个人都不完美，轻松面对“出丑”瞬间

战胜羞怯，落落大方与人交往

别让害羞成为你的心理负担

学会释放内心世界的压力

别让沉默助长害羞的火焰

第三章 自卑 伤害自己的荆棘

找到自己的太阳

树立自信，走出自卑阴影

从此，不再自卑

对于小过错，不必耿耿于怀

把自己的生命当成无价之宝

第四章 孤独 封闭内心的牢笼

打破孤独，才能免于孤独

懂得团结协作

笑容，是善意的信使

伸出手，传递善意和真诚

孤独是一朵绝美的花

下篇 内向者的12堂能量修习课

# 《别让内向性格阻碍你》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)