

《女人都需要一场内心革命》

图书基本信息

书名：《女人都需要一场内心革命》

13位ISBN编号：9787538594221

出版时间：2015-9-1

作者：莫尔

页数：216

译者：张甜甜

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

《女人都需要一场内心革命》

内容概要

关于职场女人

本书作者塔拉·莫尔发现：99%的女人都输在心理不过关！她们总是该忍的时候忍不住，该狠的时候狠不起来，心地善良，内心柔弱……“她们常常压抑着自己的想法，不敢与人分享，压抑着自己的问题，不敢提出来。”

Facebook首席运营官谢丽尔·桑德伯格也发现：“由于缺乏自信、不敢争取表达的机会、在应该前行时往后退——我们会或多或少地让自己退缩。”

关于本书

通过各种调查数据和心理学实验，向我们证明女人完全可以战胜脆弱的内心，可以蜕变成一个全新的自我，让自己变得更加自信，充满活力，也更加勇敢。

通过一系列的心理训练，提升女人内在的信心、勇气、愉悦、进取等正能量；化解自卑、担忧、沮丧、消沉等消极情绪，是一本能彻底改变女性工作、生活、心态和行为模式的心理学著作。

《女人都需要一场内心革命》

作者简介

塔拉·莫尔

斯坦福大学MBA。

广受赞誉的“Playing Big”女性领导力训练系统创始人。

美国作家希瑟·格兰特（Heather McLeod Grant）说：“当时我处于职业生涯的关键时刻，我参加了塔拉的在线领导力课程，她的课程是革命性的。在三次课程之后，我就决定辞去我现在的工作，追寻自己的梦想。”

《女人都需要一场内心革命》

书籍目录

序章 每个女人都需要一场内心革命	1
Chapter1 别把自我批评当美德	1
什么是自我批评	4
自我批评与现实判断	5
我们为什么会怀疑自己	7
自我批评最强大的时候是在.....	9
如果自我批评其实是在激励我呢？	10
发现和识别自我批评	11
万一自我批评是对的呢	14
工具：当自我批评出现时应该怎么做？	15
不要对自我批评做的：争论和攻击	17
如果自我批评很像我母亲怎么办	19
Chapter2 请“未来的你”训练现在的自己	29
内心导师	31
培训女性去发现内心导师	33
从自我批评到内心导师	35
变化之源	37
简单的答案	38
内心导师与外部导师	39
什么是内心导师	44
成长为你的内心导师	44
发现自己的内心导师	45
如果你遇到困难.....	46
解读你的内心导师——视觉想象	47
Chapter3 谁没有点害怕的事：明智地应对自己的恐惧	57
如何区分畏惧和恐慌	61
以一种更深层次的方式来思考畏惧和恐慌	63
如何平息畏惧	63
十五种针对畏惧的解决方案	66
Chapter4 把自己从别人的赞美和批评中解放出来	77
赞美和批评的陷阱	80
我们在乎他人想法的六大原因	82
摆脱赞美和批评束缚的五大原则	87
寻找什么与赞美“匹配”	94
Chapter5 摆脱“好学生的习惯”：从学生模式到职业模式的进化	103
“适应权威”与“挑战并影响权威”	105
“事先准备”与“临场发挥”	107
“由内而外”与“由外而内”	109
“只是好好工作”与“好好工作并且让人看到”	111
关于自我推介的一些思考	113
一些改变来帮助你更有更大作为	115
Chapter6 因为没底气，所以爱逃避	119
逃避策略（一）：先完成一件事才去做另一件事	120
逃避策略（二）：白板策划	122
逃避策略（三）：将事情复杂化并精益求精	124
逃避策略（四）：收集别人的意见	126
逃避策略（五）：忽略自己的故事	127

《女人都需要一场内心革命》

逃避策略（六）：我的学历不够高	130
Chapter7 “飞跃”，把自己扔出去再说：做一些让肾上腺素飙升的事	137
飞跃的故事	139
为什么要飞跃	141
为什么不飞跃	142
几个注意事项	143
Chapter8 你这是在贬低自己，知道吗	151
但是，如果我不用这些讲话方式……	157
改变你的沟通方式	160
书面沟通	161
Chapter9 有使命感的女人最美丽	169
关于我们的使命感	170
发现自己使命感的八种方式	172
尊重你的使命	176
常见的障碍	177
你一生的使命	182
Chapter10 当我们认为需要自律的时候，其实我们需要的是自我同情	187
一种全新的方法	189
不存在所谓自律能力	192
如何轻松去做	193
设定“兴趣”目标，而不是“应当去做”目标	194
找到战友	195
想象自己在与更大的力量一起奋斗	197
根据自己独特的优势和资源制订计划	197
让一切自然而然发生	198
遇到困境时，带着同情心研究问题的原因	199
结语 一起蜕变吧	205
后记	212
致谢	217

《女人都需要一场内心革命》

精彩短评

1、适合响鼓不用重锤的人看~有着人生经验，感情经历成功或者失败~可能一句话一个思维模式的转变~豁然开朗，轻松自在吧。

《女人都需要一场内心革命》

精彩书评

1、英文名字 Playing Big 很有感觉，翻译出的中文名字有一股浓郁的鸡汤味道，不好。当时要不是正在排队，压根就不会拿起这本书，因为看起来太像攒小故事的鸡汤了。事实上，这是一本很扎实的书，对职场女性内心的描摹很真实，可以推论是做过大量研究的。对女性常见的内心问题诸如过度自我批评、好学生心态、常见自我逃避方式等都有深入的分析，层次比较清晰，还贴心的用表格对比的方式指出什么是正常或积极心态，什么是女性的自我限制心态。总之，非常值得一看的好书。

《女人都需要一场内心革命》

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