

# 《与恐惧共舞》

## 图书基本信息

# 《与恐惧共舞》

## 内容概要

# 《与恐惧共舞》

## 作者简介

# 《与恐惧共舞》

## 书籍目录

### 第一章 我们都会感到恐惧

误区1：勇者无惧

秘诀1：恐惧就是力量

### 第二章 你可以控制什么

误区2：控制周围的环境

秘诀2：控制好自己

### 第三章 考虑最坏的情况

误区3：不考虑最坏情况

秘诀3：好希望与坏打算

### 第四章 打败拖延

误区4：面对就能克服

秘诀4：面对需要强烈的动机

### 第五章 分享你的恐惧

误区5：独自面对恐惧

秘诀5：分享你的恐惧

### 第六章 结束欺侮者的心理游戏

误区6：不理睬，他们就会撤退

秘诀6：说出他们的把戏

### 第七章 欢迎恐惧的想法

误区7：不为其他事情分心

秘诀7：曲解你的杂念

### 第八章 如何重新面对过去的恐惧

误区8：忘掉失败，继续前行

秘诀8：了解你的创伤

### 第九章 你的直觉

误区9：事实总比感觉好

秘诀9：跟着直觉走

### 第十章 享受恐惧的感觉

误区10：永远不要放松警惕

秘诀10：享受恐惧

结语 恐惧就是力量

致谢

附录 书中的恐惧专家

# 《与恐惧共舞》

## 章节摘录

第一章 我们都会感到恐惧你想知道如何化恐惧为力量，助你全面发掘个人潜能吗？无论你的目标是赚更多的钱，变得更加有影响力，与人相处得更愉快，还是在体育项目中取得更好的成绩，本书介绍的技巧都能助？更好地达成目标，取得预想不到的效果！首先必须认清一点：我们都会感到恐惧。只有那些懂得如何有效驾驭和指挥恐惧的人，才能把恐惧变成有用的武器。与普通人相比，这些人都有鲜为人知的共同优势。只要我们了解他们的秘诀，也同样可以拥有这种优势。本书将与你分享恐惧专家的十大秘诀，发掘和利用恐惧的力量，你我都可以做到！这里的“恐惧专家”指的是那些从事危险职业或者参加高风险运动的人，因此涉及的相关恐惧系数十分高。其中包括鲨鱼海域潜水专家、警察、专业运动员、著名探险家？还有驯狮员。这些恐惧专家在工作中常常需要暴露在可怕的环境中，但是他们不但承认自己会感到恐惧，而且表示自己会敞开胸怀欢迎恐惧。他们并不把感到恐惧当作一种软弱的行为，而是把恐惧当作一笔财富，利用恐惧来锻炼自己的勇气，从平庸者中脱颖而出，最后获得成功。他们独特的见解将帮你认识常被人们误解，并被神秘化了的恐惧。让你感到恐惧的事情有哪些？害怕结束一段糟糕的感情？害怕因为老穿同一件旧衣服而被人嘲笑？怕死？害怕在夜里上厕所？无论你的恐惧是什么，你都可以使用恐惧专家们所用的简单而有效的技巧来克服它。尽管我们大多数人都不像恐惧专家那样，每天要面临生死攸关的情形，但重点是，我们像他们一样，都会感到恐惧。无论让我们恐惧的事情是什么，我们所感受到的恐惧都是真真切切的。在采访这些恐惧专家之前，我以为他们会把恐惧看作是一种消极的情绪。我以为，这些恐惧专家之所以勇敢无畏，是因为他们常常暴露在让人恐惧的处境中，久而久之就不再感到畏惧了。那是当然的，习惯成自然，是吧？错！

## 《与恐惧共舞》

### 精彩短评

- 1、书的质量还行。对恐惧分析的很到位。喜欢
- 2、封面的图片在网上不是很多年前就有的了吗？设计得太次了。书的内容也不怎么样。
- 3、书很好看~包装很用心呢，灰常感谢。
- 4、如何正视恐惧，还给出了一些系统脱敏法的方案
- 5、享受恐惧才能克服恐惧
- 6、只有不断的踏出自己的舒适区和安全区，去面对由此带来的恐惧，才能成长。
- 7、纸质挺好的，挺划算的~

# 《与恐惧共舞》

## 精彩书评

1、人自从降生到这个陌生的世界，就无处不被各种各样的恐惧所困扰，比如严厉的上级、社会的压力、任务的庞杂、竞争的对手、童年的阴影、家庭的不和睦……超越恐惧，战胜恐惧，我们才能玩转职场、或者笑傲江湖，如何把恐惧转化成帮助我们的动力，而不是拦截我们前行的阻力，看完这本书，我已经有了明确的目标与行动，你呢？

# 《与恐惧共舞》

## 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)