

《别让恐惧控制你的一生》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：225000

印刷时间：2012年08月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787511326447

编辑推荐

压垮人生的不是黑暗，而是因黑暗而恐惧、绝望的心。掌握克服恐惧的方法，从此再没有人能伤害你，再没有事能困扰你！

内容简介

人内心深处的恐惧感，就像一条无形的绳索，你感觉不到它的存在，它却控制了你的心神，让你无法平静地生活。其实，所有的恐惧都是你的大脑出于保护自己的本能而产生的，也就是说未知带给我们的恐惧并没有你潜意识中所认为的那样危险。虽然各种各样的恐惧伴随我们一生，但却不能让它控制我们的一生，因为只要你愿意，完全可以化恐惧为力量，并让它服务于你，让你变得更强大。

目录

第一章

恐惧会偷走生命力，摧毁人生的所有

恐怖角的传说，只是一个误会

恐惧是人生的敌人

我们为何时常感到莫名的恐惧

恐惧大多只是自己吓自己

不要惧怕未知的事物

认清事实，才能克服恐惧心理

给生命注入勇气

克服自我认知的恐惧

恐惧让你无法自信

你就是你，不要只想当别人

每个人都有价值

重新认识自己

第二章克服自我认知的恐惧恐惧让你无法自信你就是你，不要只想当别人

每个人都有价值重新认识自己客观、公正地评价自己不要害怕被人评价
恐惧来源于对自己的不了解

第四章克服失去的恐惧患得患失是陷入恐惧的根源患得患失，只会让你得不偿失
永远不要把失去的理想化忘记该忘记的，接受该接受的

第六章克服失败的恐惧不要在失败面前发抖无法忘记，就选择忍受
失败之后，重新定义自己战胜恐惧，就从迈出第一步开始克服恐惧就是从逆境走向胜利
不要畏缩，因为命运掌握在自己手中

第八章克服演讲的恐惧有备而来不慌张上台前克服一下紧张情绪
精神胜利法让你克服演讲恐惧信心百倍，不连续也要把话讲下去
坚持自我，才能尽情发挥演讲者需要具备哪些素质

第十章克服就业的恐惧人人都要去应聘，这没什么可怕的求职依赖造成面试恐惧心理
害怕找工作，其实是害怕被拒绝无经验不是你“零工资”就业的理由
先就业再择业，否则越犹豫越恐惧为何会得失业综合症

第十二章克服责任的恐惧为何“责任”二字让你瑟瑟发抖克服恐惧，就要学会善待问题
问题不可怕，可怕的是不敢承担责任不要找借口，它只会带给你无尽的恐惧
培养责任意识，从根源上战胜恐惧

第十四章克服死亡的恐惧无法控制的老、病、死人为何恐惧死亡越老越害怕死亡
如何摆脱对死亡的恐惧痛失亲人之后认真活着，就是与死亡作斗争

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)