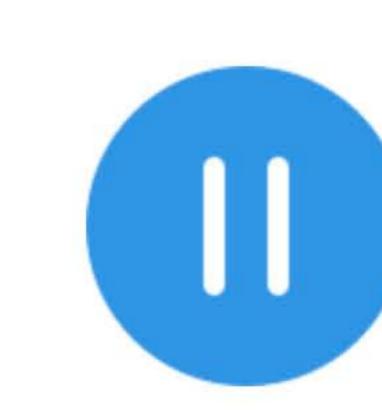
寒门也能出贵子

一超演冠军刘媛媛亲授一 更新微信: 1561277539

00:36

22:30







【二.逆袭技术课】第22课克服敏感,如何拥有自信和 底气

更新微信: 1561277539 2018-07-10 19:11:55

第二部分 逆袭技术课

22.克服敏感,如何拥有自信和底气

■ 主讲人: 刘媛媛

■ 学习可破一切 逆袭根本不难 与您一起引爆学习力 实现颠覆性改变

-. 敏感的原因

(1) 先天原因: 也就是我们俗称的遗传因素 (婴儿甜水实验)

(2) 原生家庭影响: 自我心理+自卑心理

- (3) 生理原因: 青春期大脑变化, 会更加敏感
- (4) 积累的成就太少了

一. 关于敏感和自信的几个误区

(1) 敏感是缺点 敏感的人共情能力强;

敏感的人更善于学习:

- (2) 只有比别人都好、改变了缺点才可以拥有自信
- (3) 自己太差所以不自信 (4) 自信特别重要,不自信的人无法成功

◆三. 提高自信的几个方法

• 获取正向反馈 • 转移焦点

(1) 划分能力范围

- 接受范围外的失败

• 不否定未来的自己 • 替换自己的行为模式

(2) 重视成长性

- 自我批评而不是自我厌恶

(3) 淋雨试验

◆三. 提高自信的几个方法

- (5) 正确的认定责任
- (6) 喜欢更多的人, 并且表扬他们

(1) 自尊: 如何看待自己

(4) 唤醒和积累成就感,需要成功六次

- 四. 自信的层次
 - (3) 我的人际互动能力

(2) 自信: 我的能力

(1) 把人品和能力分开 (2) 保持真实

五. 我们更缺乏的其实是自尊感

(3) 人人平等, 互相尊重

下节预告

《怎么和长辈、领导打交道》

社群服务:

扫描二维码,即可加入社群;



(添加课程小助手请备注: 媛创学员进学习群) 添加的人数比较多,大家稍安勿躁

也可添加课程小助手微信: Yuanchuang 2016

收起描述



0条评论

发评论

已加载全部

↑ 回到首页 最新