

想象，要有勇气。

《实用思维导图》系列课程讲解了思维导图的画法与应用，如高效打电话、进行创业与投资、进行说服与谈判、进行沟通与演讲等。在绘制思维导图时，首先确定主题，从中心画起，周围留出足够的空白，精选关键词，多用图画，擅用色彩，重在连接，巧用曲线。同时要注意精炼主题、构思要点、选择理据、修改草图，反思经验。

《有效自我激励》系列课程对解决因缺乏自我激励而产生的效率低下、产生焦虑等问题有一定帮助。可以通过设想目标实现后的景象、找到即时享受与日后享受的平衡点等方法实现自律。同时，可以通过自我奖励、化整为零、制定计划等方式克服拖延，利用自我领导能力，认清并克服自身不良习惯，给任务增加掌控感，体会价值与满足。

《别让自卑成为绊脚石》系列课程则通过许多小故事来说理，如托马斯的命运转折点、21个水罐、穷人与富人、价值不菲的陋习等。克服自卑，要能正确地认识自己，理性的态度面对失败和挫折，善于挖掘自身潜能，进行正确的社会比较，进行积极的自我暗示，转移注意力，学会微笑，改变行走的姿势与速度，勇于当众发言等。可以从另一方面弥补自己的弱点，确信自身存在的价值，保持野心，不要把成功想得太复杂。

通过以上课程的学习，在知识、礼仪、性格等方面都得到了不同程度的提升。