

《姿勢決定你是誰》

图书基本信息

书名：《姿勢決定你是誰》

13位ISBN编号：9789863427438

作者：艾美·柯蒂（Amy Cuddy）

页数：436

译者：何玉美

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.tushu111.com

《姿勢決定你是誰》

內容概要

《姿勢決定你是誰》

作者簡介

作者簡介

艾美·柯蒂 (Amy Cuddy)

哈佛大學教授，同時也是著名心理學界學者，主要研究非語言行為與刻板印象、權力對人的影響。相關研究成果文章，發表在頂尖學術期刊，也被刊登在各類型主流媒體上，如《紐約時報》、《經濟學人》、《連線》雜誌，甚至《富比士》、《華爾街日報》等商業報章雜誌上。《時代》雜誌譽她為「改變遊戲規則的人」，她並躋身美國知名商業網站「財經內幕」(Business Insider)的「改變世界的50名女性」，世界經濟論壇基金會也推崇她為全球青年領袖人選，她的TED演講推出後便持續瘋傳，點閱率在所有演講中，排名高居第2位。

個人網站：amycuddy.com/

譯者簡介

何玉美

臺北大學社會系畢業，英國史特林大學出版研究所碩士。曾任財經、科技記者，以及出版社主編多年，譯有《如何移動你的公車？》。

《姿勢決定你是誰》

書籍目錄

【好評推薦】

【推薦序】我不是個很會提案的人，我是超會提案 / Kurt 盧建彰

【推薦序】姿勢改變心理，弄假也能成真 / 李河泉

【推薦序】請做出站在世界頂端的樣子！ / 胡碩勻

【推薦序】假裝你很行，將會讓你更優秀！？ / 許景泰

【推薦序】假裝你很會，你就真的會！ / 蕭碧華

【前言】我用姿勢戰勝挑戰，展現最佳狀態

Part 1 展現最佳的自己，是什麼狀態？

第1章 表達最真實、最犀利、最無畏、最放鬆的自己

第2章 透過自主又真誠的行動力，表達價值觀

第3章 建立信任，讓想法交流，還能幫人面對考驗

Part 2 為什麼你無法展現最佳的自己？

第4章 冒牌者症候群 讓你喪失力量，扼殺最佳狀態

第5章 無權力感讓人覺得自己很糟，賦予自己權力吧！

Part 3 這樣做，讓你有權、有勢又很強

第6章 利用肢體語言操作內在的權力感

第7章 臉部表情、呼吸、姿勢都能引動情緒

第8章 身體形塑你的心智，伸展吧！

第9章 這些時候，擺出權力姿勢，激發最真的你

第10章 輕推自己一下：小動作帶來大改變

第11章 無數用姿勢改變人生的見證人，你也可以！

參考資料

《姿勢決定你是誰》

精彩短评

- 1、三星半。雞湯不錯，可是加的小料有點多，要是再純一點就好了。其中不乏有益的心理預設和行動指南，值得嘗試。
- 2、#书单#50#2017~15
在要做有压力会局促的事之前，用二分钟：展开四肢，深呼吸，对自己微笑，洪亮的发声，甚至唱歌，以避免“楼梯上的后见之明”。
记着因为唱歌而快乐，瑜伽的呼吸可以平抚情绪

《姿勢決定你是誰》

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.tushu111.com