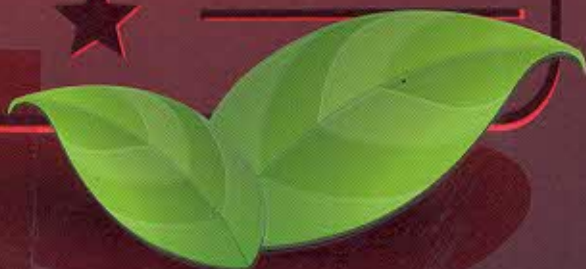




ความมั่นใจคือพื้นฐานสำคัญของชีวิต  
ออกค้นหาและสร้างความมั่นใจให้ตัวเอง  
ได้ในหลากหลายสถานการณ์ชีวิต

# วิธีสร้างความมั่นใจ สำเร็จได้ ในทุกสถานการณ์



539  
74



10041493

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

เกษมมานย์ รัตนพงศ์ตระกูล

## สารบัญ

- |   |    |
|---|----|
| o วิธีสร้างความมั่นใจก่อนการพูดต่อหน้าผู้คน<br>(Confidence before giving a speech)                | 9  |
| o วิธีสร้างความมั่นใจในการสนทนากับคนแปลกหน้า<br>(Confidence to have conversations with strangers) | 19 |
| o วิธีสร้างความมั่นใจก่อนเดทแรก<br>(Confidence before a first date)                               | 29 |
| o วิธีสร้างความมั่นใจก่อนไปสัมภาษณ์งาน<br>(Confidence before a job interview)                     | 39 |
| o วิธีสร้างความมั่นใจในการทำงาน<br>(Professional confidence)                                      | 49 |
| o วิธีสร้างความมั่นใจก่อนการเผชิญหน้า<br>(Confidence before a confrontation)                      | 61 |

o วิธีสร้างความมั่นใจในการพบปะผู้คนใหม่ๆ (Confidence to meet new people)	71
o วิธีสร้างความมั่นใจในการเข้าหาคนที่สนใจ (Confidence to approach a love interest)	81
o วิธีสร้างความมั่นใจในระหว่างการประชุมทางธุรกิจ (Confidence during business meetings)	91
o วิธีสร้างความมั่นใจในการขาย (Confident sales)	99
o วิธีสร้างความมั่นใจในการนำเสนอแนวคิด (Confidence to present ideas)	111
o วิธีสร้างความมั่นใจในการขอความช่วยเหลือ (Confidence to ask for helps)	121
o วิธีสร้างความมั่นใจในการเสี่ยง (Confident risk taking)	131

- o วิธีสร้างความมั่นใจในความสัมพันธ์  
(Confidence for a relationship) 139
- o วิธีสร้างความมั่นใจสำหรับนักกีฬา  
(Confidence for athletes) 149
- o วิธีสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้อื่น  
(Building confidence in others) 157
- o วิธีดึงความมั่นใจที่สูญหายไปกลับมา  
(Regaining lost confidence) 165