

<<Get the Self-esteem >>

图书基本信息

书名：<<Get the Self-esteem Habit 建立自信的习惯>>

13位ISBN编号：9780340786505

10位ISBN编号：0340786507

出版时间：2002-9-19

出版时间：Help Yourself

作者：Christine Webber

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：<http://www.tushu007.com>

<<Get the Self-esteem >>

内容概要

<<Get the Self-esteem >>

作者简介

作者：Christine Webber

Christine Webber是一名职业心理治疗师，生活在伦敦，业务繁忙。

她曾在多个报纸和杂志开办类似中国报章上“知心大姐”的答疑解惑专栏，包括英国最受欢迎的电视杂志TV Times，和两个电视咨询节目The Good Sex Guide（好的性指南）和 Agony Hour（倾诉时间）。

她也经常在英国最有名的访谈节目Trisha中出现（英国5频道的这个访谈节目关注生活中真实的困境和难题，邀请当事人同主持人和专家一起在一个小时的节目时间里探讨解决的办法）。

在这本书之前，Christine Webber写了另一本著作，《培养快乐的习惯》（Get The Happiness Habit）。

她把《培养快乐的习惯》的实践经验又用到了自信上面。

和快乐一样，健康的自信是一个选择。

我们可以选择去打击自己，降低自己的能力，我们也可以选择去客观的审视一下自己，相信自己，相信自己拥有去闪耀和成功的能力。

这本书会帮助你树立信心，向更美满的生活迈进。

<<Get the Self-esteem >>

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:<http://www.tushu007.com>