

<<自信力>>

图书基本信息

书名：<<自信力>>

13位ISBN编号：9787503934575

10位ISBN编号：7503934573

出版时间：2008

出版时间：文化艺术出版社

作者：克里斯蒂娜.韦伯

页数：268

字数：220000

译者：彭诺

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>

## <<自信力>>

### 内容概要

自卑常常搅扰着我们的生活。

它阻碍了我们施展才华的机会，让我们在机遇面前踌躇。

因为自卑，我们可能会放弃晋升的机会或是在一段感情面前选择退缩。

总之，缺乏自信让我们不能尽情地享受生活，并且还在某种程度上抑制了我们的潜能。

本书为我们提供了很多切实可行的建议，帮助我们：学会应对那些容易引发自卑情绪的场景，学会如何正确表达自己的意见；学会如何得到完美的感情；学会享受成功带来的喜悦。

## <<自信力>>

### 作者简介

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，包括英国景受欢迎的电视杂志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

## <<自信力>>

### 书籍目录

第一章/什么是自信？

你自信吗？

怎样养成自信的习惯 引言 目标 个人责任 完全的自我接受 自信不等于自满 自卑的人为什么会那么多 噩梦般的情况 千人千面 自卑的表现 名人也会缺乏自信 我们该怎么办第二章/直面问题 测试一 测试二 测试三第三章/你的个性评估 测试一 测试二 测试三第四章/你的自卑由何而来 为什么我们要重视一个人的童年 回忆你成长的故事 如果你的父母已经过世，你该怎么办呢？

不适当的家庭教育造成了你的不自信第五章/改掉自我否定的习惯 玛丽亚的故事 薇薇安的故事 在什么场合之下，我们容易自我否定呢？

理清我们那些自卑的情绪 养成自我肯定的习惯 找到习惯性自我否定的根源第六章/了解自己的优点 记录下你小时候善意的表现 探访一下年轻时的自己 优点记录簿 10分钟放松法第七章/如何做一个人见人爱的人 自卑又孤独的你在外人面前是什么样子的呢 怎么和第一次见面的人交往呢 陌生人攻略十五点 初次见面大忌十五点 结交朋友并且维系友谊 怎样结交新朋友 维系友谊 友谊也讲究收支平衡第八章/改掉害羞的毛病 社交恐惧症 药物治疗 让我们变得自信的小技巧第九章/心平气和地表达你的意见 自卑的人有时候会失控 生闷气，要不得 暴怒 果断和自信是解决问题的灵丹妙药 多用第一人称讲话 吵架能消除误会吗？

勇于提出建议和接受批评 练习第十章/缓解压力，平衡生活 缓解压力 制定每天的时间表 劳拉 循序渐进的工作 平衡 阿曼达 饮食平衡 关心自己 哈利特第十一章/在感情危机中维护自己的自信 什么样的感情才算正常呢 缺乏自信让你麻烦缠身 “出逃”的时机第十二章/将新培养的好习惯坚持到底

## &lt;&lt;自信力&gt;&gt;

## 章节摘录

## 第一章/什么是自信？

你自信吗？

怎样养成自信的习惯 自信不等于自满 有时，太过自卑的成年人可能会对列表中的第八条无计可施，甚至产生怀疑。

他们会将自信和自满画上等号，认为专注于自我就等于停止对别人的关怀。

可事实又是怎样的呢？如果你是个自怨自艾的人，你不但不会爱惜自己，对别人也会很苛刻。对于那些和你一样有着小小心理问题的人，不管是朋友还是家人，你都会恶言恶语，因为他们所碰到的那些难题，让你不由得想起了自己。

当你看到那些生活得井井有条的人时，会不由自主地产生敌意，也可能会喃喃自语：“他过得可真轻松啊……”你的猜想就是，别人都生活都容易得很，没有什么事情是要操心的。

谁也不会喜欢你的这些负面情绪。

要知道，我们该享受的权利，我们可以拥有的幸福、健康、成功，别人也是应该拥有的。

当我们开始决定改掉自卑的毛病时，我们就会逐渐明白这个道理。

当一个人真正拥有了自信的时候，他会变得可爱、外向，不会像原来的时候那么招人讨厌。

自信的人生活得更加有底气，更加容易满足，对待他人也会更加宽容。

自卑的人为什么合那么多 自卑是一个很普遍的问题，这在英国尤其严重。

至于这其中的原因，可能和我们小时候的成长方式有关。

当我们还是孩子的时候，我们会觉得自己什么都不是。

大人们很少表扬我们，因为害怕我们会因此自我膨胀。

我们常常会挨骂，因为大人说我们是坏孩子。

我们混迹在成人的世界里，很少有人注意到我们，除非我们调皮捣蛋，把大人惹火。

幸好，新一代的家长让孩子们看到了曙光，他们表扬子女，无时无刻关注着他们的小孩儿。

新一代的家长很聪明，他们会告诉孩子那些行为是不对的，而不会直接把小孩们归类为坏孩子。

他们不会抱怨：“太可怕了，你这个小鬼。”

相反，他们会告诉孩子们：

爸爸妈妈很爱你，但是我们不喜欢你的调皮，坏习惯要改改了。

然而，这种培养孩子的方式还是太前卫了，很多家庭沿用的仍旧是传统的路数。

所以，当你读到下面文字的时候，可能会回想起一些儿时的画面：

· 炫耀几乎等同于犯罪；  
· 大人说你烦人，说你淘气，说你讨厌，都是再正常不过的事了；  
· 你被告知只有邪恶的人才会生气；  
· 大人会教导你做人不能有太多欲望；  
· 如果你表扬自己，你会受到批评或是嘲笑。

## <<自信力>>

### 编辑推荐

中国人失去了自信力吗？

——鲁迅 Self—Esteern在中文里往往被译成“自尊”，这是心理学研究中通行的翻译。但是在英语国家的日常生活和日常语言里，self—esteern是“自信”的意思。这个自信，是建立在恰当的自我评价上的自信，而不是corlriderice所指的觉得自己能行的那种感觉。其与confliderice的区别在，一个强调观念，一个强调感觉。本书为我们提供了很多切实可行的建议，我们可以分享一些关于自信的经验、教训和积极的技巧，希望本书可以帮助它的新读者找到快乐和满足。

#### 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>