

<<一生都要做好的一件事>>

图书基本信息

书名：<<一生都要做好的一件事>>

13位ISBN编号：9787510414541

10位ISBN编号：7510414547

出版时间：2011-12

出版时间：新世界出版社

作者：龙柒

页数：204

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>

## <<一生都要做好的一件事>>

### 内容概要

你不能改变天气,但你可以改变心情;你不能改变容貌,但你可以选择表情;你不能支配他人,但你可以控制自己;你不能预支明天,但可以用好今天;你不能件件成功,但你可以事事尽心;你不能决定生命的长度,但你可以拓展它的宽度!

看到自己的闪光点,放大自己的闪光点,肯定自己并大胆地表现自己吧!

在这里,作者就是要帮助你重新调整自己的天平,告诉你如何改变自己的徒劳的态度和行为,同时也丰富你生活的方方面面。

## <<一生都要做好的一件事>>

### 作者简介

龙柒，从事编辑工作多年，文字底蕴颇丰。  
擅长撰写教育类的书籍。  
曾出版的书籍有《墨家的智慧》、《小故事大寓言全集》等作品。

## <<一生都要做好的一件事>>

### 书籍目录

#### 认识自信

界定你的条件

理解自信

考虑你的利益

重点列表 (A)

满足你的需要

使用一个角色模型

重点列表 (B)

技能训练

做一个进度记录

案例分析

从这一章获取到的最重要的东西

#### 处理过去

重演家庭戏剧

重点列表 (A)

改写剧本

改写家庭历史

回归学校

忘掉你所学的东西

重点列表 (B)

自信的技巧

案例分析

技能训练

在主要的关系中保持自信 (一) : 你原有的家庭

在主要的关系中保持自信 (二) : 你现有的家庭

在工作中保持自信

在日常生活中保持自信

控制愤怒

掌握口头交流

评估你的进步

使用你的技巧

术语表 参考书目和研究读物

## <<一生都要做好的一件事>>

### 章节摘录

版权页： 承认自己的感受 这是一项原则，而不仅仅是一种方法。

主要就是说我们要对自己的感受负责，不要责怪自己对有些人 and 有些情况的感受。

不要说“你使我/它使我感觉”，而要说“当你在做这个的时候/当它发生的时候，我感到”。

这只是一种自我的陈述，没有必要要求别人作回应。

有选择的赞同 当我们受到无端的批评和指责的时候，这是另外一种有效的对付方法。

不要在遭到控制的情况下感到消极，也不要找借口或者拉帮结派，如果你发现他们讲的东西有正确真实部分你就必须承认。

“是的，我有时不够整洁。

” “你是对的，我有些后悔没有带雨伞。

” “是的，你对孩子行为表现的意见和我完全不同。

” 如果他们说的不是正确、真实的，你就说“我不这么认为”。

或者说“看来我们有着不同的观点。

我们对此又有什么办法？

” 控制变化 当你的家庭关系发生改善的时候，你可以在其他的一些方面作一些必要的调整——特别是那些扮演特殊角色的人。

一个一直在照料小孩的母亲可能会决定去做上班族，一个离了婚的人或者寡妇可能会再次结婚，一个依赖性很重的亲戚可能会变得非常独立，一个非常沉默的人可能会找到那让他表达自己思想的勇气。

所有的这些假定情节都牵涉到那些与你很亲近的人。

你新的态度和行为举止可能会怎样影响你家庭里各色各样的成员？

他们可能会有怎样的反应？

你将怎么对付和处理这些？

要控制和掌握这些反弹的影响，我们需要和最初改变时有一样多的自信。

使用讲过的五种方法和技巧，在平时训练中尽可能都去实践，这将会有很大的帮助。

如果在使用其中的一种方法时感到怀疑，你就应该把这种进退两难的困境表达出来。

你就对自己说“我没有把握去控制他，我需要时间考虑”，然后你给自己一点时间去做。

## <<一生都要做好的一件事>>

### 媒体关注与评论

每个人都应从小就看重自己！

在别人肯你自己之前，你应先肯自己！

——（美）刘墉                      一个人除非自己有信心，否则不可能带给别人信心；一个相信自己的人，方能使人信服。

——麦修·阿诺德                      在真实的生命里，每桩伟业都由信心开始，并由信心跨出第一步。

——奥古斯特·冯·史勒格                      恐惧，是世上最摧残人心的一种情绪。

我与它抗战，并借着帮助情况不及自己的人们建立自信，从而克服了它。

我相信，任何人只要去做自己所恐惧的事，并持续地做下去，直到有获得成功的纪录做后盾，便能克服恐惧。

——艾琳诺·罗斯福

## <<一生都要做好的一件事>>

### 编辑推荐

《一生都要做好的一件事:自信大胆地表现你自己》编辑推荐：一种健康的自信品质可以担起我们自己的命运。

在各种各样版本的故事中，我们能读到诸如美丽、聪明、高雅、善良等优秀的品质，但是从来没有把自信作为一种好的品质。

其实，肯定自己是每个人一生都要做好一件事。

因为，人生的本体就是肯定自己，先启发信心，才能产生行动！

<<一生都要做好的一件事>>

名人推荐

<<一生都要做好的一件事>>

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>