

## <<自信的七个秘密>>

### 图书基本信息

书名：<<自信的七个秘密>>

13位ISBN编号：9787121177514

10位ISBN编号：712117751X

出版时间：2012-8

出版时间：电子工业出版社

作者：史蒂夫·米勒

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>

## <<自信的七个秘密>>

### 内容概要

本书起源于作者受委托调查人们最希望在哪些方面提升自信的调查研究，作者通过亲身经历总结出提升自信的七种切实有效的方法，并教读者将这七种方法应用于人们最想提升自信的十个方面。此外，作者提供了详细的提升自信的培训计划。书中案例真实，言辞幽默，使读者能简单快速地提升自信，改变生活并走向成功。

## <<自信的七个秘密>>

### 书籍目录

#### 第1部分 做什么和怎样做

- 1 让过去的事随风飘逝2
- 2 不要刻意追求完美13
- 3 保持镇静21
- 4 整理思绪41
- 5 塑造一个光鲜亮丽的形象58
- 6 适当对自己进行拉伸68
- 7 做个善于模仿的人75

#### 第2部分 眼见为实

- 8 自信地面对公众演讲85
- 9 在工作中彰显自信95
- 10 在约会和谈恋爱时 保持自信106
- 11 在社交场合中彰显自信117
- 12 做一个自信的交谈者129
- 13 自信地参加考试144
- 14 自信地创业155
- 15 对自己的体重保持自信167
- 16 自信地参加比赛182
- 17 对未来充满信心195

#### 第3部分 马上行动起来

- 18 只要三周，你就能自信起来208
- 19 如何保持你的自信216
- 20 和自信咨询师打交道221
- 21 做一个自信的指导者225

#### 问答环节231

#### 尾语236

## &lt;&lt;自信的七个秘密&gt;&gt;

## 章节摘录

在过去的十年里，我已经厌倦了心理动力学治疗专家和咨询师们的做法，因为他们喜欢深入挖掘我的过去，试图通过这种方法来帮助我重塑自信。

每当他们说：“嗯，我的这个治疗干预法能够帮助你重建自信，但可能要花上几年的时间……”一听到这话我就觉得特别厌恶和憎恨。

我记得有一位人际关系心理分析专家曾非常热情地对我说，有人在他那儿接受治疗十年了，但是目前还没有达到预期的理想效果。

在我看来，这实在是一种耻辱；这不是接受治疗者的失败，而是这位治疗师的失败。

每当我回忆起和这位所谓的“人类援助者”的谈话，我就为那些在他们那里治疗失败的病人感到惋惜。

当然，对于为这些病人治疗失败这一点我毫不奇怪，因为这位治疗师不能唤起人们治疗的欲望和战胜心理问题的激情。

为什么这些心理动力学治疗专家和咨询师们总是声称过去的经历决定了你现在的状况呢？

以下就以我对番茄酱的厌恶为例来分析这个问题。

我讨厌番茄酱是因为我童年时的某个经历造成的吗？

回答是否定的。

因为我尝了番茄酱，发现自己就是不喜欢这个味道。

答案很简单，不是吗？

另一个例子是，我的朋友萨莉（sally）一再地告诉我，她很想克服对蜘蛛的恐惧。

她咨询了一位心理动力学咨询师，并进行了为期三个月的治疗，但最后毫无进展。

这位咨询师在我看来只是位穿着白大褂的理论家。

他不断地解释，说萨莉的问题一定起因于她六岁时的一次经历。

当时她和姐姐正在玩耍，一只蜘蛛突然从床下爬了出来。

即使这是一个原因，但是在得出这一结论后的整整三个月时间里，这位咨询师所做的事就只是不断地重复这一事实。

这简直就是浪费咨询者的时间！

你可能会想，对于我而言，我可能根本就没有时间来一一应对这些人。

你想的没错。

无论那些咨询师们在辩驳中运用了多少弗洛伊德的理论，我都只想运用圣诞老人来解决我生活中的问题。

当然，请不要误解我的意思。

适当地对过去进行回顾和探究是对的，但是这一过程不该持续整整三个月，甚至十年！

当然，在这一点上他们可能会说，患者的心理问题和过去是有紧密联系的。

而且，让人觉得有点惊恐的是，在这几年里我所遇到的治疗专家和咨询师中，有一部分人可能他们自己也需要治疗。

但这些人却俨然一副要帮助大家重新活着的样子。

幸运的是，后来我拜访了临床催眠师，这不仅改变了我的生活，而且还使临床催眠成了我的一项爱好。

这也是为什么后来我接受了这方面的培训，并在十年前获得了执业资格的原因。

从那以后，我为数千人解决了各式各样的问题，支持着他们并使他们重获自信。

P10-11

<<自信的七个秘密>>

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>