



<<自我评估:爱自己才能更好地与人相>>

内容概要

《自我评估:爱自己才能更好地与人相处》：心理·自助·行为。

书籍目录

致谢

序言

第一部分 你认识自己吗？

为自己诊断

第一章 自我评估的三个支点

第二章 重视自己还是低估自己

第三章 你的自我评估不高吗？

别灰心！

第四章 稳定还是不稳定？

测试你自我评估的稳固性

第二部分 了解自我评估

第五章 自我评估是从哪里来的？

对婴儿怎么看？

第六章 成人所受的影响：爱情、婚姻、工作和自我评估

第七章 自我评估还是自我形象？

你是外表的俘虏吗？

第八章 理论

第三部分 怎样面对：维护和恢复自我评估

第九章 自我评估的疾病

第十章 短期保护自我评估的安排

第十一章 我爱自己，故我在 怎样发展自我评估

结束语

附录

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>