

<<心态决定命运>>

图书基本信息

书名：<<心态决定命运>>

13位ISBN编号：9787504450203

10位ISBN编号：7504450200

出版时间：2004-04-01

出版时间：中国商业

作者：[英]凯西·柏奇[C

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>

<<心态决定命运>>

内容概要

一个自信的人没有必要被动地等待一个需要许可的最爱。

一个自信的女儿会对她爸爸说：“我真的很感激你对我的关心，但我感觉所有那些有关细枝末节的禁令都是您的过敏反应。

”这样一个女孩，她决不会在城堡里被那个老女巫玩弄，她也不会要求用荆棘做的篱笆去保护自己，她也不会要一个王子（当然他一定得花时间）来营救她。

事实上，从一开始她通过平息第十三个女巫的狂怒之时，或许就已经安排好了全部事情的次序。

如果拥有坚定自信的天赋，那么她或许会沉着且直截了当地说：“我明白你现在非常生气，而且你有足够的理由这么做。

但也许我们可以到一个安静的地方去好好谈谈。

”

一种健康的自信品质可以担起我们自己的命运——它可以让任何一个想控制我们的人感到心烦意乱。

作为社会的一员，除了那些能够掌握自己命运的人所具备的自信品质外，我们不应该称赞任何其他的一种品质。

无须大惊小怪，因为我们在学校里很少这样被教导。

这本书的目的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，同时它也将丰富你生活的方方面面。

<<心态决定命运>>

书籍目录

前言

一 认识自信

1 界定你的条件

2 理解自信

3 考虑你的利益

4 重点列表

5 满足你的需要

6 使用一个角色模型

7 重点列表

8 技能训练

9 做一个进度记录

10 案例分析

11 从这一章获取到的最重要的东西

二 处理过去

1 重演家庭戏剧

2 重点列表

3 改写剧本

4 改写家庭历史

5 回归学校

6 忘掉你所学的东西

7 重点列表

8 自信的技巧

9 案例分析

10 技能训练

三 在主要的关系中保持自信（一）：你原有的家庭

1 长成

.....

四 在主要的关系中保持自信（二）：你现有的家庭

.....

五 在工作中保持自信

.....

六 在日常生活中保持自信

.....

七 控制愤怒

.....

八 掌握口头交流

.....

九 评估你的进步

.....

十 使用你的技巧

.....

术语表

参考书目和研究读物

图解表

.....

<<心态决定命运>>

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>