

<<和自卑说Bye-Bye>>

图书基本信息

书名：<<和自卑说Bye-Bye>>

13位ISBN编号：9787507518566

10位ISBN编号：7507518566

出版时间：2005-8

出版时间：华文出版社

作者：（美）马瑟·麦凯博士译者：蒋文惠

页数：191

字数：166000

译者：蒋文惠

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>

<<和自卑说Bye-Bye>>

内容概要

是环境决定了自信力，还是自信力决定了环境？

生活环境影响着我们的自信力，自信力也极大地影响着我们的生活，这些问题好像在问“鸡比蛋还是蛋比鸡先”。

那么，谁是起因？

作为自信力的杀手，隐形批评就是一个心理恶魔，他的每一次攻击都意在瓦解我们自我肯定的心理。

尽管他经常会突然现身，发动一次接一次的攻击，但是这一切都不过是一种假象。

学会合理的看待自己：正确地进行自我评估，向认知曲解宣战，培养对自己和他人的同情心，告别扰人的“应该”，换个思维认识错误，面对批评，我仍自信，需要，就大胆说出口。

拿破仑说：“默认自己无能，无疑是给失败创造机会。

”想信自己，没有谁比你自己更能决定你的命运。

是谁扼杀了你的自信力？

总会有人批评你，该如何回应呢？

自信有时候并不需要真实的成功，虚拟的想像也可以建立自信？

催眠术可赶走自卑吗？

一本全面提升自信力的经典指南。

超神奇、超有趣，在轻松活泼的自助练习中，让你重新认识你自己！

本书以实例为基础，运用实用的行为认知理论，希望通过改变我们以往生活的错误诠释来提高自信力。

它在剖析我们习以为常的不健康心理的同时，引导我们进行全新、客观和积极的自我评价，从而培训我们的自信力。

<<和自卑说Bye-Bye>>

作者简介

马瑟·麦凯博士，旧金山HAIGHT ASHBURY心理服务中心临床主任，曾与人合著13本畅销书，包括《自信伴侣》、《日常放松法》、《放松与减负手册》、《生气要当心》、《夫妻生活技巧》等。

帕瑞克·范宁，心理健康领域的专业作家，著有《想像变化》和《我形我塑》，并与人

<<和自卑说Bye-Bye>>

书籍目录

序言·是环境决定了自信力，还是自信力决定了环境？

生活环境影响着我们的自信力，自信力也极大地影响着我们的生活，这些问题好像在问“鸡比蛋还是蛋比鸡先”。

那么，谁是起因？

第一部分·寻找自信力的杀手 作为自信力的杀手，隐形批评就是一个心理恶魔，他的每一次攻击都意在瓦解我们自我肯定的心理。

尽管他经常会突然现身，发动一次接一次的攻击，但是这一切都不过是一种假象。

杀手现身——隐形批评人 如何解除隐形批评人 第二部分·自信力杀手完全攻略 强大的自信力的建立，主要依靠两方面：一是学会合理健康地看待自己；二是掌握改变事态的能力，了解自己的渴望并努力实现它。

学会合理健康地看待自己 攻略一：正确地进行自我评估 攻略二：向认知的曲解宣战 攻略三：培养自己和他人的同情心 攻略四：告别扰人的“应该” 攻略五：换个思维认识错误 攻略六：面对批评，我仍自信 攻略七：需要，就大胆说出口 梦想，然后行动——制定你的目标与计划 掌握改变事态的能力 攻略八：想像 攻略九：自我催眠 第三部分·核心观念，预警你的自信危机 核心观念是自信力的关键基础——它们很大程度上命令着什么你能做，什么你不能做，勒令你如何理解发生在你生活中的事情。

第四部分·让孩子自信地成长 这是一个挑战。

真正看准你的孩子并不容易，你的眼光会被你的期望和担心所蒙蔽。

看真切你的孩子，对他抱合理的期望，你将会在他培养自信力的过程中起到积极的作用。

<<和自卑说Bye-Bye>>

编辑推荐

《和自卑说bye-bye》是一本全面提升自信力的经典指南。

风靡全美的提升自信力魔法秘笈——超神奇、超有趣，住轻松活泼的自助练习中，让你重新认识你自己。

拿破仑说：“默认自己无能，无疑是给失败创造机会。

”相信自己，没有谁比你更能够决定你的命运。

是环境决定自信力，还是自信力决定环境？是谁扼杀了你的自信力？总会有人批评你，该如何回应呢？自信有时候并不需要真实的成功，虚拟的想像也可以建立自信？催眠术可以赶走自卑吗？

<<和自卑说Bye-Bye>>

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>