

<<青春的你 如何提高自信>>

图书基本信息

书名：<<青春的你 如何提高自信>>

13位ISBN编号：9787508423470

10位ISBN编号：750842347X

出版时间：2005-1

出版时间：中国水利水电出版社

作者：肖峰编

页数：311

字数：261000

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>

## <<青春的你 如何提高自信>>

### 内容概要

这是一本教会青少年如何获取自信的指导和练习手册。

它汇集了许多与自信有关的文章，其中所谈的观点都是来自于人们实践的总结，蕴含着大量跨越心理障碍的有生智慧。

特别是在解决一些困扰青少年已久的心理痼疾上，它给出了新颖、独特、有效、简便的对待态度和解决方法。

本书每篇文章之后，都配有相应的思考与练习题，可帮助读者深入领会文章观念，把所学的理论转化为实际行动。

如果你能亲身体验一下本书中有关的建议和练习的话，你的整个生活道路就会发生巨大的变化。

阅读过程中把文章中的内容和亲身体验结合起来学习与练习会起到更好的效果。

如果你的目标是增强自信心，这本书就是为你而写的。

广大青少年是本书的主要读者对象。

## <<青春的你 如何提高自信>>

### 作者简介

肖峰：北京慧源心理与教育研究中心主任，中国青少年研究中心兼职研究员，中国心理健康协会会员等职。

曾担任电视台多家有关心理、家庭教育、儿童游戏节目的顾问策划人，在全国各类报刊发表心理与教育方面的文章上千篇，并先后担任多家报刊的专栏主持人。

为广大家长，教师和青

## <<青春的你 如何提高自信>>

### 书籍目录

自信就是春天一、自信的意义 1.挖掘出你的潜能来 2.自信助您成功 3.先别说自己“不行” 4.态度比能力更能影响效果 5.自信助你社交成功 6.自卑有利更有弊 7.与人相处忌自卑 8.提高自信乃为根本 9.他当了英语尖子之后 10.第21位应聘者 11.奇妙的不眠之夜 12.自卑的早期表现二、自卑者需要奋发 1.发现你自己 2.你也这样不接受自己吗 3.你着眼于什么 4.别这样定义自己 5.悦纳自己最重要 6.找优点别用苛求的眼光 7.逆用缺点 8.接到一封求助信之后 9.当心你头脑中的“鸟笼” 10.摆脱父样教育的阴影 11.学会奖励和欣赏自己 12.那个曾经自卑的女孩 13.多一点属于你自己四、内向性格怎么看五、打破面子与承认自卑六、善于改变自我七、生活过程即意义八、别和别人盲攀比九、心理炒股易出偏十、接受自己的长相十一、面对议论自从容十二、肩负重担求快行十三、学会积极的思维十四、你会正确的归因吗十五、提高勇气不怕失败十六、给自己打气加油十七、自信训练有技术十八、有关自信的心理测试

## <<青春的你 如何提高自信>>

### 编辑推荐

人的一切成功，都基于健康的心理。

只要拥有了健康的心理，就是一个大写的人，一个成功的人。

然而，人生旅途中，特别是青少年时期，心灵的天空总难免飘来阴云。

人只有自己才能救助自己。

人的心灵最需要自我的救助。

本丛书就是一份特制的“心灵自助套餐”，帮助读者朋友进行心灵自我救助，让心灵走向阳光、走向幸福的彼岸。

本丛书作者均为国内资深心理咨询专家、电台、电视台、报刊、网站的心理专栏专家、咨询经验丰富、著述风格独特、成绩斐然，享有盛誉。

丛书特点：以咨询手记的方式行文谋篇。

书稿内容

<<青春的你 如何提高自信>>

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>