第一图书网, tushu007.com

<<练出你的自信>>

图书基本信息

书名：<<练出你的自信>>

13位ISBN编号：9787539635408

10位ISBN编号：7539635401

出版时间：2011-1

出版时间：安徽文艺出版社

作者：(法) 诺西亚娜·德·圣保尔 克里斯蒂亚娜·拉哈比 著

页数：184

译者：章晖

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

前言

为你指引正确的方向　　多年来，我们一直关注着提升自尊与自信的问题。

这很正常，我们俩都是心理学专家，我们十分清楚这两个主题是多么重要，开发它们又是多么必要。

我们的生活环境变化的速度越来越快，既然评判一个人的标准时不时地改变，又怎样知道我们自己是什么样的人呢？

既然目前已有的能力完全不能为未来提供保障，又怎样让自己相信自己呢？

失业、竞争、男／女角色的改变，熙熙攘攘的人群中，许许多多年轻或不甚年轻的人不再清楚他们所在的位置，不再知道他们想要（能够）走向啊方。

结果呢？

他们责备自己，公开地或者在内心深处低估自己，不相信自己，不能真正地爱自己。

自尊和自信方’面的积极变化构成不可或缺的基础，没有这个基础，我们即便可能会有一些改变，这些改变也很可能持续不了多久。

然而，悲观的态度并不可取。

自尊和自信是年复一年逐渐树立起来的，它们不是能够永久性得到的东西，因此，它们是在不断地发展变化的。

为什么不让它们朝着好的方向发展变化呢？

我们的自尊、我们的自信以及我们的未来都与这些变化息息相关。

我们俩都有一部有关这一主题的作品（诺西亚娜的《自尊，自信，自爱，自我欣赏，相信自己》，以及克里斯蒂亚娜的《帮助您处于少年时期的孩子树立自信——如何与他保持联系并有效地鼓励他》），我们俩都不断地收到读者的来信，他们友善地与我们分享他们的收获，尽管这些书里有大量实用的建议并提供了许多练习用以巩固已取得的进步，但仍有为数不少的读者向我们询问怎样沿着正确的道路继续前进。

我们还创办了一些以自尊和自信为主题的针对成年人的培训班，以及另外一些专门针对未成年人的培训班。

这些培训班很受欢迎，它们有助于促使大家运用所理解和掌握的、关于自己本人的知识以及有关在个人生活和职业生活中与其他人所保持的关系的知识。

总之，培训班的学员想要沿着正确的道路不断进步，保持他们的学习动力，巩固所学的东西。

但无奈培训班受到时间的限制，于是不断有人要求我们写一本“续集”。

这本很实用的书便是大家所要求的续集，我们写作的目的正是应大家的要求为大家提供帮助。

简要说明一些必要的概念帮助大家理解或者回忆起书的主题之后，这本书会提供一些简单的办法和一些日常生活中实际可行的练习，帮助大家进一步树立和保持自尊与自信，并体验随之而来的生活的喜悦以及以自己的方式取得生活上的成功的能力。

如果你读过我们前面提到的两部作品或者其中之一，或其他任何一本关于该主题的作品，你会发现，这本书很实用，而且，这本书也完全适合初次阅读这方面书籍的读者，因为我们注意到了给出足够的信息，确保书中的调查表、练习、受引导的白日梦以及建议等都意思明确。

这本书的主要内容有哪些？

首先，我们会介绍何谓自尊，自尊便是我们这本书第一部分要谈论的话题。

首先，我们会帮助你测试你目前的自尊程度，之后，我们将进一步触及问题的要害。

的确，这一概念的背后隐藏着许多别的概念。

因此，我们将依次关注那些构成我们基本价值的东西，我们将学着重新认识我们的价值并小心地保留住它，让它随时随地陪伴着我们。

接着，我们会向你们提供许多很好的理由和一些关键的练习，让你接受并喜欢原原本本的自己，让你习惯于接受你的所为、所思、所感而不去自责，因为自责毫无用处，而只能削弱你的自尊。

本书的第二部分用于讨论自信，自信与自尊是可以相互区分的两个概念，尽管自信有助于增强自尊。

和测试自尊一样，将会有一项测试使你能够了解你本人自信的程度。
这些测试都只有相对的价值，因为和自尊一样，我们的自信程度会因我们测试时间的不同而随时变化，更会随着时间的流逝而不断发展，我们写这本书的目的恰恰是为了使它朝着好的方向发展。
第一项练习将教会你运用一个简单的方法随心所欲地感受那些你认为和自信相关的感觉。
然后，我们将着手讨论自信的基础：观察、承担责任、懂得肯定自我。
当然，会有一些恰当的练习指导你去获得有待获取或有待发展的那些才能。
第三部分讨论我们隐藏着的自尊和自信的根源。
为何说这些根源是隐藏着的呢？
正因为我们很少想到，我们小时候所采用的价值观以及所梦想的会和今天我们对自己的看法有何关系。
然而这却是事实！
因此，我们会发现长期以来激励着我们的东西是十分重要的，我们将学会和那些对于我们来说至关重要的东西和睦相处。
在你做我们建议的那些练习时，你也会明白要做到这一点没有什么不可能的，甚至一点都不复杂。
如果你感到“某样东西”束缚或者阻碍了你去实现你的目标时，去接受你自己，去爱你自己，去相信你自己，我们同样鼓励你改变你的观点。
某些观点会困扰你，却并不比你为了发展自我和实现自我而重新采用的观点更“正确”。
我们还准备了第四部分。
的确，我们知道你对于怎么做能够帮助你的孩子树立良好的自尊和牢固的自信这件事情有多么重视。
在翻阅本书的过程中，你还会读到一些轶事，一些真实或虚构的故事，使你能够更好地理解我们的论述，让你得到娱乐，或许还能博你一笑。
这不是一本适合一口气读完，然后便束之高阁的书。
的确，作为初次阅读，你可以完整地读完这本书，然而，要想充分发挥这本书的作用，则必须把它放在你看得见的地方，方便你闲暇时去翻一翻，做做里面的练习。
有些练习做一次便够了，然而，大部分的练习却值得反复去做，甚至是背下来，在很多场合它们会对你有帮助。
我们希望你在读这本书的时候能够感到非常快乐，我们也祝你能够圆满实现你的目标和计划！

<<练出你的自信>>

内容概要

（法）诺西亚娜·德·圣保尔，克里斯蒂亚娜·拉哈比|译者：你是否觉得自己长相不够漂亮或者能力不够出众？
你是否因自己曾犯下过失而低估自己、对自己失望？
你是否因为不够自信而庸庸碌碌、郁郁寡欢？
由法国心理学大师诺西亚娜·德·圣保尔等编著的《练出你的自信——提升自尊与自信的50个好方法》一书会告诉你，如何认识你的基本价值、接受原原本本的自己，如何果断而恰如其分地肯定自己、爱自己，进而增强自信、提升自尊，最终发展自我、实现自我。
这不是一本适合一口气读完然后便束之高阁的书，它值得你反复阅读甚至将部分内容背下来，因为它提供了一些简单的办法和日常生活中可行的练习，帮助你树立和保持自尊自信，并体验随之而来的生活的喜悦。
而《练出你的自信——提升自尊与自信的50个好方法》中的故事，不但能让你更好地理解作者的论述，更能博你一笑，让你的阅读过程轻松愉快。

<<练出你的自信>>

书籍目录

前言第一章 第一步：提升自尊1.我们在谈论什么练习1.1 总体上给自己的自尊打一个分数练习1.2 用于估算我的自尊的几个问题2.谈论你的基本价值练习2.1 我承认我的价值练习2.2 你就是你的“ 本我 ”练习2.3 接触你的“ 本质的我 ”3.接受你自己练习3.1 按照逻辑层次进行自我介绍练习3.2 区分我是谁和我的所作所为练习3.3 认识隐藏在约束我或者遭我否定的行为背后的积极意图练习3.4 原谅我自己4.怎样在日常生活中接受自己练习4.1 拒绝批评你自己这个人练习4.2 你的行为有一个良好的意图练习4.3 在别人身上也假设一个良好意图练习4.4 给我自己的信练习4.5 表达我的遗憾练习4.6　我接受我的感受和感情练习4.7 我是一个可爱的人练习4.8 善待我自己第二章 第二步：增强自信1.自信是什么练习1.1 用于估算你的自信的几个问题练习1.2 我可以随身携带的自信锚2.第一个基础：观察，观察，再观察练习2.1 观察我周围的事物练习2.2 在一天当中做下意识的呼吸练习练习2.3 借助呼吸唤醒你自己。
活在当前的时刻练习2.4 为你的一天做一个积极的总结练习2.5 创造机会品味此时此刻3.第二个基础：承担责任练习3.1 我承担属于我的责任练习3.2 摆脱那些关于你性格的有害的魔咒和成见练习3.3 想一想，找到那些对我来说构成障碍的观点练习3.4 改变我的观点，实现我的计划练习3.5 修正一个不属于我的观点4.第三个基础：果断且恰如其分地肯定自己练习4.1 测试你的自我主张能力练习4.2 我的强项和优点练习43我学会提要求练习44我学会说“ 不 ”练习4.5 倾听他人，倾听自我练习46学会用自我主张的态度面对批评练习47改变展示在其他人面前的你的某个元素第三章 发掘隐藏着的自尊与自信的根基1.我们的价值观的重要性练习1.1 我的价值列表练习1.2 我的反价值列表练习1.3 将你的价值分出等级练习1.4 寻找隐藏在你的选择背后的价值练习1.5 从你的日常经历出发找到你的价值练习1.6 找到你的反价值练习1.7 重新找到你的完美梦想练习1.8 依据我的完美梦想修订我的价值观练习1.9 价值的冲突：如何走出困境练习1.10 写出我的人生计划2.如何具体执行我们的人生计划练习2.1 寻找你的大目标练习2.2 找到你的目的练习2.3 正确表述你的目的练习2.4 补充目的，更好地满足你的价值观3.我们的观点的作用练习3.1 把你的观点放在地面上第四章 培养孩子的自尊1.赋予我们的孩子一个坚实的基础练习1.1 你了解孩子的需求吗练习1.2 做小结练习1.3 思考改变的条件练习1.4 你的孩子感到安全吗练习1.5 帮助你的孩子消除紧张和干扰性的负面情感练习1.6 你如何摆脱压力和紧张感练习1.7 让你的孩子照着做练习1.8 观察并记录练习1.9 总结你的态度练习1.10 让你的孩子放松2.继续帮助我们的少年练习2.1 我的孩子发生了多大程度的变化？
请你做一个总结练习2.2 通过鼓励和祝贺来增强他的自信练习2.3 家庭的价值观以及由价值观导致的规矩是怎样的？
练习2.4 说明违反规则的后果练习2.5 了解他的榜样，理解他的价值观练习2.6 问问你自己结论

章节摘录

将以下的文章阅读一至两遍，将它理解透彻，然后将它录下来，录的时候慢慢地读，留给自己足够的时间去执行其中的命令。
文章里标有“……”的地方旨在建议你留一段足够长的“空白”，以便你的体验能够在最好的条件下进行。
如果你愿意，你也可以请某个人替你录音。
等到你要听这段录音的时候，确保找到一个安静的地方，保证你不受打扰。
你可以坐着，挺直腰杆，双脚搁在地上，两腿交叉，或者你也可以平躺着，如果你愿意的话。
闭上眼睛，专注于你的呼吸……随着你每次呼气，逐渐放松……感受你的呼吸……渐渐地平静下来……你感到身体放松了……放松肩部和颈部……放松下巴和整张脸……脚部和腿部放松下来……整个身体都平静下来，放松下来……从头到脚……从脚到头……你感谢自己给了你这一刻的平静和放松……　　现在，想象你怀里抱着一个刚出生的小婴儿，一个小小的婴儿，可以是你的孩子，也可以是某位朋友或某位亲戚的孩子……眼睛不要睁开，想象你专注地盯着这个小小孩……感受怀里孩子的重量，他是那么小，那么轻，毫无戒备，完全信任你，因为他感到你认识他，你接受原原本本的他，就只因为他活着……好好地感受这个婴儿的价值，尽管他在这世上还什么也没有做，什么也没有说，什么也没有证明……然而就仅仅因为他活在这世上，他便很重要，他便具有价值……而这价值，他永远也不会失去……　　现在，仍旧不要睁开眼睛，我建议你想象由你自己去代替这个小婴儿……你可以借用一张你小婴儿时期的照片，或者你就只需想象一下你自己小婴儿时候的样子……这个是曾经的你的小婴儿现在就躺在你的怀里……　　今天你就是这个小小孩的那位好家长……你把他拥在怀里，和蔼地看着他，饱含着温情……他是那么小，毫无戒备，感受着你对他的爱……现在，改变一下立场，站在这个小婴儿的位置上，这个小婴儿就是曾经的你，现在又被已是成年人的你拥在怀里。
感受一下当小婴儿，并被某个温情脉脉注视着你的人拥在怀里的效果……这个人认识你，接受原原本本的你……他对你的价值和你的重要性坚信不疑，他永远在那儿陪伴着你，因为这个成年人就是今天的你……细细品味与你自己重逢的这一刻……或许你会觉得感动……　　保留这一确信：你是重要的，你什么也无需去做，去证明，你自有你的价值，这是人的出生礼物，只要做你自己，只要活着这样简单的事实，你就符合享有它的条件……并且这份出生礼物你永远不会失去。
现在，你将迅速地重新经过你人生的各个阶段长大成人。
你的无意识会快速地重新评估事物。
有时你会希望在某几个阶段停留一下。
也许是你原本需要得到帮助，需要感受你的重要性，体会你的价值感的那些阶段……那么，或许你需要听到今天的你自己所扮演的这位好家长对你说：“无论发生什么，你都是重要的……你是有价值的……你值得被爱……你有能力学习、成功……我爱你，我将永远爱你……”伴随着这些鼓励和这种内心里对你的价值和你的重要性的肯定，你慢慢地长大到你今天这个年龄。
你可以花足够的时间去体会这个慢慢长大的过程，不用着急。
最后你便来到了现实中的今时今地……　　活动一下手脚，伸伸懒腰，打打呵欠，然后深呼吸，等你准备好了，就睁开眼睛……关注你的情感状态，给自己足够的时间吸收这段经历。
通常你是不会对这段经历无动于衷的。
……

编辑推荐

法国心理学大师诺西亚娜·德·圣保尔等编著的《练出你的自信——提升自尊与自信的50个好方法》一书教你用简单易行的方法，让自己阳光、自信、快乐！

《练出你的自信：提升自尊与自信的50个好方法》会提供一些简单的办法和一些日常生活中实际可行的练习，帮助大家进一步树立和保持自尊与自信，并体验随之而来的生活的喜悦以及以自己的方式取得生活上的成功的能力。

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