

<<重塑自我>>

图书基本信息

<<重塑自我>>

内容概要

如果你的生活中确实可以找到这些“假如”，那么你就需要与人好好交谈了，就让我们从这本书开始吧！

首先，我有一些不好的消息，但也有一些好消息要告诉你。

不好的消息是，你已经选择了让自己置身于目前的生活境况之中；好消息是，你可以选择让自己置身更好的生活环境。

现在轮到你选择作出这一重大的决定的时刻了！

通过《重塑自我》这本书，我可以帮助你做到这一点！

<<重塑自我>>

作者简介

麦格劳博士，美国当今第一励志和心理治疗大师，美国最知名的“实话实说”栏目“温芙瑞秀”尊称他为“菲尔博士”。

他是美国当今最受欢迎的演讲家之一，他通过他的生涯训练讲座让成千上万人过上了本该属于自己的生活。

他还是另两本畅销书《生活策略》和《关系大营救》

的

<<重塑自我>>

书籍目录

致谢1、假如 你与这个世界 你的人生起点2、界定真实的自我 自我测试：真实性比例 相合性测试 我的第一项任务 你的首要任务3、你的自我观念 固守信念和限止信念4、重塑自我的外部因素 生活的链条5、你的十个决定性时刻 十个决定性时刻 对真实自我的调整 决定性时刻练习 边结你生活中的决定性量刻6、你的七个重大选择 选择的作用 挑战训练7、你的五个关键性人物8、重塑自我的内部因素9、支配的方位 内在化者 外在化者 偶然性 识别你的支配方位10、倾听内心的对话 什么是扭曲的感知过滤器 进入内心的对话 代价 话题与谈话内容 回报 积极的内心对话 挑战性训练.....11、你的自我标签12、重写你的人生剧本13、重塑自我的五步行动计划14、实施重塑自我计划15、打破真实自我的常规后记

<<重塑自我>>

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>