

<<自信>>

图书基本信息

书名：<<自信>>

13位ISBN编号：9787801685582

10位ISBN编号：780168558X

出版时间：2010-4

出版时间：研究出版

作者：梁立中

页数：241

字数：250000

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>

## <<自信>>

### 内容概要

本书分为上、下两篇。

上篇从自我审视、家庭及学校等方面去揭示当下青少年“不自信”的原因，下篇则从多方面讲述解决方法，从改掉否定自我的习惯、了解自己的优点、在学习中不断提升自己，以及交际、心态等方面提出意见，帮助青少年尽快地走出自卑，更加自信。

<<自信>>

书籍目录

上篇 寻找“不自信”的病根所在 第一章 透过镜子看自己 第二章 显微镜下的家庭因素 第三章 听诊器细听学校脉搏下篇 对症下药,找回自信 第四章 改掉自我否定的习惯 第五章 了解自己的优点 第六章 在学习中不断提升自己 第七章 “好人缘”让你更自信 第八章 为自己塑造阳光心态

<<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>