

## <<别让自卑毁了你>>

### 图书基本信息

书名：<<别让自卑毁了你>>

13位ISBN编号：9787802225459

10位ISBN编号：7802225450

出版时间：2008-3

出版时间：第1版 (2008年3月1日)

作者：方州

页数：273

字数：280000

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>

## <<别让自卑毁了你>>

### 内容概要

自卑形成的原因不一，但表现形式一致：总感觉己不如人，遇事总怕做不好而退避三舍，这就等于在生存竞争的起跑线上未跑先输。

其实每个人身上都既有优点又有缺点，既有长处又有短处，不同之处在于，自卑的人只是盯着自己的短处，以己之短比人之长，自信的人则总是突出自己的长处。

认真地反省、恰当地定位、勇敢地突破能够帮助你丢掉自卑、建立自信，而只有自信才能让你充分挖掘自己的潜能，点燃人生中最精彩的希望之灯。

## <<别让自卑毁了你>>

### 书籍目录

第一章 自卑情节：必须绕过的人生陷阱 一、青春的敌人：自卑产生的原因及表现 二、成功障碍：自卑的危害 三、杯中窥物：拨开自卑的迷雾 四、积极行动：构筑抵御自卑的防线 五、重塑自我：走出自卑的阴影 六、打倒自卑：绕过人生的陷阱 七、本色回归：做自己的主人第二章 调整心态：别让自卑毁了你的人际关系 一、透视人性弱点，掌控人际关系 二、摆脱恐惧与躲避行为 三、消除说话时的心理屏障 四、克服人际交往中的羞涩心理 五、大胆、勇敢地说“不” 六、抛开面子，主动和陌生人交朋友 七、用自重赢得尊重第三章 主动几上：别让自卑毁了你的职业前景 一、人在旅途：走出低学历的迷惘误区 二、面对现实：逃避是对生活的放弃 三、拒绝借口：揭开自卑的防弹外衣 四、悦纳下属：压制别人最终只会伤害自己 五、移情别恋：既然自己不完美就应有更高的追求 六、尝试冒险：用变革驱逐内心恐惧 七、自主创业：从失业的自卑中实现超越 八、浴火重生：在失败的废墟上崛起第四章 进退有度：别让自卑毁了你的爱情与婚姻 一、羞于开口让你错失良机 二、压抑欲望导致病态倾向 三、失恋之后不能自暴自弃 四、用平常心看待双方收入差距 五、学历不应是爱情的挡箭牌 六、自卑心理易生出偏执的爱 七、男人性自卑是婚姻的杀手 八、摒弃二次婚姻的自卑心理第五章 能方会圆：别让自卑毁了你说话办事的效果第六章 大胆出击：别让自卑毁了你对机会的把握第七章 “尴尬”人生：中年人自卑心理观察及克服方法第八章 改变观念：不是所有人都比你强第九章 超越自我：克服自卑才能达到人生至高境界

<<别让自卑毁了你>>

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>