

<<挫折>>

图书基本信息

## <<挫折>>

### 内容概要

拿破仑·希尔和戴尔·卡耐基认为，一个人成功，关键在于他是否能够战胜生命中的挫折：成功的过程是战胜挫折的过程。

本书从了解挫折和成功的关系开始，逐一列举自挫行为产生的心理和造成的后果，并提出一套循序渐进的自我治疗方法，包括自我测试问卷、测验、图表、记载日记的实用建议，以及不断地自我评估等，帮助胸走出不安，困惑与愤怒，转为接纳、支配与成长，进而超越挫折，重新站起来。

<<挫折>>

作者简介

雪莉·珊贝利出生在一个充满暴力的家庭，沉重的负担和压抑的情绪让她产生了自我破坏的行为，从16岁开始便辍学离家，成为一个流浪儿，并染上了毒瘾。曾经企图自杀，幸好被人发现得到救治。

18岁时，雪莉珊贝利加入十二步骤聚会，在他人的帮助下，她克服了自己的消极行

<<挫折>>

书籍目录

作者序自我破坏与成功 什么是自我破坏？

什么人会自我破坏？

成功是什么？

你认为自己是个什么样的人？

设计自己的信念树 改变行为，不是改变真实的自我自挫态度：7种消极心态自挫行为：消极态度的结果改变的第一步：自我意识改变的第二步：改变想法改变的第三步：自我激励改变的第四步：看、相信、实现 改变的第五步：设定成功的目标改变的第六步：自我肯定改变的第七步：挑战自我改变的第八步：永不放弃

<<挫折>>

#### 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>