

## <<自信的力量>>

### 图书基本信息

书名：<<自信的力量>>

13位ISBN编号：9789861773629

10位ISBN编号：9861773622

出版时间：晨星出版有限公司

作者：羅伯·艾伯提（Robert Alberti），麥可·艾蒙斯（

页数：272

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>

## <<自信的力量>>

### 前言

作者序 本書出版了九個版本，發行了將近一百五十萬冊，翻譯成二十多國語言，深獲各界佳評。

我們得知這本書能影響這麼多人，讓我們覺得這點努力十分值得。

過去四十年來，許多讀者、書評家、治療師能在這本書的書頁間發現價值，我們既覺不敢當，又深感光榮。

當然，這本書不是單憑我們兩人就能完成的。

另外，還有數百位 也許是數千位 在心理學和社工方面的工作夥伴，不論我們是否知道他們的名字，為這本書貢獻了真誠的批評、支持、讚美，或是向他們的當事人推薦這本書。

得知各位公認這本書是自信表達這類主題書中的最佳書籍，並獲選為最佳自助心靈成長書籍，讓我們深覺感激。

（真害羞！

）我們希望這本書的第九版持續成為對您有價值的參考資源。

過去四十年來，我們獲得的知識和這本書的成功是要歸功於無數的人。

當我們感謝有直接貢獻者時，難免有遺珠之憾。

如果您的大名未列入其中，請接受我們的道歉。

原因不是我們不懂得心懷感激，而是我們還不夠完美。

特別感謝南西·奧斯汀、已故的亞伯·艾里斯、凱·艾蒙斯、西瑞爾·法蘭克斯、凱洛·吉兒、哈洛德·葛蘭特、恰克·希林格、阿諾·拉瑟勒斯、拉克蘭·麥克唐納、已故的凱莉塔·莫克與查爾斯·莫克、史坦莉·菲爾普斯、研究印刷出版社Research Press的朋友（部分的原因是他們沒出版這本書）、已故的麥可·瑟柏、詹妮·吳爾芙、已故的喬瑟夫·沃普，以及影響出版社這幾十年來盡心盡力的員工。

羅伯特別感謝他的妻子黛博拉·艾伯提，她五十多年來支持他，陪伴著他。

麥可也要感謝他的妻子珍妮，她協助將自信表達課程轉化為照顧孩子、職場工作、相互關懷的日常生活情境。

羅伯·艾伯提 麥可·艾蒙斯 加州阿塔斯卡德羅市，聖路易奧比斯波市 二 八年二月

## <<自信的力量>>

### 内容概要

自卑與自大 讓你成為弱者      自信與力量 讓你成為自我實現的強者      你能不能對人表達出溫暖而正面的情緒？

你在派對中是否能自然地跟陌生人談話？

你是否有時候覺得無法對人講清楚自己的願望？

你是否經常遭受委屈，像身處社會中的低階層？

許多人隱忍自己的情緒，什麼都不說，結果自己生悶氣。

有的人則是以懲罰性的貶低言詞回擊侵略者。

在這樣的時刻，我們都需要「自信表達改善人際關係」不需要威脅別人以避免被威脅，也不需要別人委屈你，藉由學習有效的自信表達技巧，你可以正面且坦誠地應對，不讓壞情緒伴隨壞溝通。

這時，我們都需要一套生存戰術，也就是「自信表達」，來設法回應對方，讓對方知道這樣做不對。

有些人忍氣吞聲生悶氣就算了，有些人會用冷嘲熱諷全力展開報復。

羅伯·艾伯提和麥可·艾蒙斯博士認為應該有更好的方式。

不需要「為所欲為」、「以牙還牙」，也不需要「唾面自乾」。

他們堅信人人平等的原則，鼓勵人們彼此尊重，提倡一種比較不具侵略性的自我表達，告訴讀者在人生中如何不需要控制他人，卻仍然擁有主控權。

「自信表達」適用範圍廣泛，從職場到家庭，可以提升情人之間的親密關係，甚至面對陌生人也能適用。

本書舉出豐富的日常生活情境範例供讀者練習，讓讀者得到具體而實際的建議。

## <<自信的力量>>

### 作者简介

羅伯·艾伯提博士 心理學家，主編，顧問，美國心理學學會成員，以及美國婚姻與家庭治療協會臨床會員。

麥可·艾蒙斯博士 私人診所心理醫師，並擔任政府、企業和教育機構的顧問。

## <<自信的力量>>

### 书籍目录

第一部：你能擁有充分的自信第一章 你與自信表達第二章 現在的你是否自信？  
第三章 追蹤成長歷程第二部：發現自信表達力第四章 誰擁有做自己的權利？  
第五章 自信表達的意義第六章 「可不可以舉例說明？」  
第三部：變得有自信第七章 設定個人目標第八章 怎樣說比說什麼更重要！  
第九章 自信的訊息—二十一世紀風格第十章 自信的思考方式第十一章 沒什麼好害怕的！  
第十二章 你一定學得來第十三章 一步一步來第四部：建立自信的人際關係第十四章 自信表達建立平等關係第十五章 家中大小事：父母、孩子與長輩的自信表達第十六章 自信表達、親密關係與性愛  
第五部：運用自信表達第十七章 憤怒不等於罵髒話第十八章 非得忍受羞辱嗎？  
第十九章 自信表達在職場也OK！  
第二十章 對付難纏的角色第六部：活出自信的生命第二十一章 決定展現自信的時機第二十二章 萬一自信表達行不通第二十三章 幫助別人面對自信而嶄新的自己第二十四章 自信表達之外附錄：自信表達情境練習

## &lt;&lt;自信的力量&gt;&gt;

## 章節摘錄

社會經常不鼓勵自信表達 儘管某些領域有重大進步，社會對於恰當的自信表達所給的回報，仍然十分有限。

每個人的自信表達、自我表達免於恐懼與罪惡感的權利、主張異議的權利，以及每個人獨特的貢獻等，都需要得到更多的讚揚。

恰當的自信表達與毀滅性的強勢侵略，經常被混為一談，兩者之間的差異很重要，再強調也不為過。

家庭、學校、職場、教會和政治機構等，經常微妙地 或是直接地 壓抑自信表達行為。

在家庭裡，決定為自身權益挺身發言的孩子，經常遭受言論審查：「不准那樣跟你媽媽（爸爸）說話！」

」「小孩子要聽話，大人不用聽小孩子的話。

」「不准那麼不禮貌！」

」「別再讓我聽到你用那種口氣說話！」

」顯然，這些常見的父母命令無法引領孩子自信地表達自我。

在學校裡，老師經常是阻礙自信表達的人。

安靜、溫順、不質疑權威的孩子會受到獎賞，但那些以某種方式「對抗體制」的孩子會被嚴加看管。教育家承認，孩子們在學習過程中自然活潑的力量，最晚不超過四、五年級就會被扼殺，取而代之的是遵守學校的規範。

這樣成長的結果影響到日後的工作表現，在職場上經常得孤軍奮戰；因為員工通常認為會影響飯碗的事情，最好都不要做也不要說。

老闆作主，其他人應該「服從體制」 就算認為這種對待完全不合理也只能接受。

早期的工作經驗教導員工，表達意見不會加薪或受到讚賞，還會被辭退。

於是你很快學到一動不如一靜， 凡事順利就好，少說個人意見，做事小心翼翼免得有人跟老闆打小報告。

可喜的是，近年來有了改變，員工權利提升，勞資關係變得更平衡。

在高科技公司平等相待的氛圍日益蔓延。

低失業率使得雇主能雇用各種人才。

許多人在家接案或遠距離上班，幾乎整個職業生涯都能在家工作。

很多員工不再害怕表達意見，但是若有所謂的「爆料者」（whistleblower） 公開發表工作場合上出現不公平、不道德、非法活動的人 大家卻倉皇走避，或是加以斥責，儘管聽說法律會保護他們。各種後遺症還是暗示，在工作場合最好採取缺乏自信的行為。

一個人在家庭、學校和社會中被耳提面命，不能表達意見與要求合理權利，當需要表達自我時可能會很無力，站出來承擔事情時可能會極度焦慮。

我們期待有一天，大部分的家庭、學校、企業、教會和政府機構都能鼓勵表達自我，並停止限制自我實現的作為。

我們樂見尋求改變而受挫的個人或團體，發展出更有自信的方法追求目標。

畢竟，我們每個人都有權利做自己，表達自己，對自信的行為感到滿意（而非無力感或罪惡感），只要我們在過程中不傷害別人。

自信的自我表達，是直接、堅定、正面的 必要時是堅持的 行動，目的在增進人與人之間關係的平等。

自信表達使我們採取符合我們最佳利益的行動，為自己挺身而出，免於不應有的焦慮，行使個人權利而不否認其他人的權利，同時以坦誠而自在的態度表達我們的情緒（例如：親情、愛情、友誼、失望、惱怒、憤怒、遺憾、悲傷等）。

讓我們更仔細地檢視其中元素： 直接、堅定、正面和堅持；代表自發而直接地跟對方表達你的想法和情緒，堅定地把意思表達清楚，堅持要對方認真看待你的意見。

增進人與人之間關係的平等；代表讓雙方站在平等的立足點上，提振弱者的力量，恢復權力平衡，讓雙贏成為可能。

## <<自信的力量>>

採取符合最佳利益的行動；指的是各種能力，包含能在工作、人際關係、生活方式、時間安排等方面做出決定，能主動開啟對話、組織活動，能相信自己的判斷，能設定目標、達成目標，能請求奧援、參與社交活動等。

為自己挺身而出的行為；包含了拒絕、為時間和精力設限、回應各種批評、打壓或憤怒、闡明及支持某個主張或為其辯護。

行使個人權利；當我們身為公民、消費者、某個組織、學校、工作小組的成員，或是某個公開活動的參與者，我們有能力表達意見，要求合理酬勞，並對自身或其他人權利遭受侵犯的情況加以回應。

不否認其他人的權利；不對他人有傷害的行為，不出言不遜、不威脅、操縱或控制他人。

以坦誠而自在的態度表達情緒；代表在某種程度上，能表達憤怒、關愛或友誼，承認恐懼或焦慮，表達同意或支持，並保持自然的態度 幾乎能免於痛苦的焦慮感。

將這些定義的要素組合在一起，你會發現自信表達的行為是正面的自我肯定，其中也包含尊重生活中的其他人。

自信表達對你個人生活的滿足感，以及人際關係都有所貢獻。

研究顯示，由於許多人提升自我表達能力後，提高了自尊心，減少了焦慮，克服了沮喪，獲得更多尊敬，完成更多人生目標，增加自我瞭解的程度，得到更有效與人溝通的能力。

當然，我們無法保證對你會有什麼效果，不過這些事實已經讓人眼睛為之一亮！

<<自信的力量>>

媒体关注与评论

這本書是自信聖經，幫缺乏自信的人表達自我，幫作風強勢的人放下身段。

- 」 《今日美國報》 「……書中舉出豐富的日常生活情境範例供讀者練習……絕不紙上談兵
- 。
- 」 《洛杉磯時報》 「……這本書在自信學習書籍中無可匹敵……實是經典之作。
- 」 精神病學醫學博士阿宏·貝克（Aaron Beck），著有《愛永遠不嫌多》（Love Is Never Enough
- ）

<<自信的力量>>

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>