

<<绝对自信>>

图书基本信息

书名：<<绝对自信>>

13位ISBN编号：9787208078338

10位ISBN编号：7208078335

出版时间：2008

出版时间：上海人民出版社

作者：萨拉.法梅里

页数：122

字数：68000

译者：李紫燕

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>

## <<绝对自信>>

### 内容概要

我们不可能在任何情况下都充满自信。

潜意识中，我们知道自己不总是敢于做自己想做的事，说出想说的话，或者变成自己想要的样子……我们也知道这样会对自己的生活产生消极的影响，并使自己遭受痛苦。

在日常用语中，为了解释一种行为、恐惧或交际困难（尽管很小），我们也常常提及缺乏自信，但我们知道缺乏自信其实根深蒂固，有时单凭肉眼，不一定能看到真相。

缺乏自信与一个人的优点、专长和成功并没有客观的联系。

有些人拥有一切（美丽、聪明、文凭和成功），但还是缺乏自信。

有些人不具备这么多优越的客观条件，却拥有自信。

最后，我们知道，尽管缺乏自信是人类普遍存在的问题，但它不是天生的，这是一个不正常的现象。

或许这就是我们最应该关注的。

揭开面纱 我们为什么会缺乏自信？

缺乏自信的表现是什么？

它源于哪里？

我们经历了那么多“考验”，为什么依然缺乏自信？

为什么有些人天生拥有自信，而另一些人则没有？

在不敢自作者表达和难以获得自作者位置之间，是否存在共同点？

如果有，是什么？

我们怎样才能更自信？

在本书中，作者希望可以阐明什么是缺乏自信，特别是我们为什么会缺乏自信，并提出相应的解决方案。

我们如果能意识到问题的症结所在，就越有能力应付它，困难就越容易解决。

从乐观的角度看，缺乏自信其实也隐藏着财富以及个人潜力，那些因缺乏自信而不敢表现出来的潜力。

## <<绝对自信>>

### 书籍目录

序言引言 自信是什么？

第一篇 找出根源问题就解决了一半 第一章 首先要看清楚问题 第二章 把自己放到尽可能接近实际的环境中，然后自我诊断第二篇 我们会为什么会缺乏自信？

第三章 最初，我们觉得自己不被接纳、不被认同 第四章 我们为什么会觉得自我不被接纳和认同？

第五章 是时候将彼此联系起来 第六章 我们为什么会失去自信或者可以保持自信？

第三篇 怎样重获自信 第七章 几个无法回避的先决条件 第八章 给你指点迷津 第九章 重新发掘自己的价值、能力和愿望 第十章 从现在开始改变自己 第十一章 最后几点建议 第十二章 如何增强别人的信心结论鼓励篇

## &lt;&lt;绝对自信&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 首先要看清楚问题 首先要正视问题，才能使意识更清醒，行动更自由。然后，紧紧围绕问题进行分析，为自己或者为你想帮助的人：经历失败的孩子、不敢表现自我的配偶、不善于把握发展机会的合作者等等。

我们越是清楚自己要处理的问题是什么，就能越快找到解决方法。

然而，我们看问题并非总是那么清楚，无论是涉及问题的广泛面，还是自己的性格。

一个人知道自己在工作中缺乏自信，却未必知道自己在生活中也缺乏自信，反之亦然。

一个人可能知道自己不懂得自我增值，却没有意识到自己太过于逆来顺受了。

最重要的是要弄清楚自己在哪些方面缺少自信，在哪一方面缺得最多，并衡量缺少的广度和深度

。最缺乏信心的那一面往往难以发现。

事实上，我们常常没有花足够的时间去“看”，仅仅是因为这样容易使人“受伤”，所以采取了保护措施，特别当一个人因缺乏自信而有犯罪感的时候。

因此，我们常常不敢正视问题，即使自己是首当其冲，要承担缺乏自信的所有后果。

然而，只有认真去“看”清楚，才更容易解救自己。

此外，我们有时还以为自己不是真的缺乏自信，或者没有意识到自己缺乏自信。

你可能认为自己只是表面地缺乏自信，程度也很轻，其实你可能已经损伤得很重、很深了。

反之，你认为自己已经陷入无底洞，但其实这个洞很浅，你只是在某些情况下感到轻微的害怕或者犹豫罢了，这些症状都在正常范围之内。

这两种情况都不容忽视。

如果缺乏自信的程度比想象中的要轻，也不意味着你可以沾沾自喜，最好除去自己原先的夸大成分，尤其当你有缺乏自信的罪恶感倾向时。

另一方面，我们越是能意识到自信，它变得就越强，我们就能走得越远。

相反，如果缺乏自信的程度远远超过你的想象，是时候认真对待这个问题和你自己了。

最后，有些人还可能把遇到的挫折归因于“缺乏自信”，其实是另有原因，我们稍后讨论。

因此，无论你缺乏自信的程度是深是浅，我都希望能够帮助你。

当然，最重要的不是看自己已经知道的问题，而是发现自己之前可能没有意识到的问题，然后弄清它们之间的联系，尽管有时我们并不想知道，也不愿意看清这一切。

<<绝对自信>>

#### 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>