

## <<自信的提升>>

### 图书基本信息

书名：<<自信的提升>>

13位ISBN编号：9787303099771

10位ISBN编号：7303099778

出版时间：2009-9

出版时间：北京师范大学出版社

作者：希尔奥尔德

页数：183

译者：周雪梅

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>

## <<自信的提升>>

### 内容概要

不要用你的错误来定义自己。  
不要用批评、达不到目标、过去的精神创伤、缺钱或者没地位，或者其他的外在的东西来给自己下定义。  
每个人都是如此的精巧而又复杂，不应该被狭隘地定义。

## <<自信的提升>>

### 作者简介

希尔奥尔德，博士，曾工作于美国五角大楼管理教学部门，并在马里兰大学从事压力管理工作，开发了一系列的身心课程，教各个年龄段的成年人学习应对生活的技能。

在此他获得了人类工作效率与健康学院的杰出教学奖。

他出版了许多人类心理和身体健康方面的书，其作品因为既有学术性又很通俗，从而非常出色大受读者欢迎。

Glenn博士的优异表现得到了学者和流行杂志报纸的一致公认，本书也是他的亚马逊超级畅销书之一。

## &lt;&lt;自信的提升&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 理解自信 第1章 为什么需要自信 开始 第2章 准备：身体的准备 有氧运动 睡眠卫生 饮食 关注你的身体：订下书面计划 运动 睡眠 饮食 菜单样本：一周饮食 饮食指南 最初14天 预评估 评估你的反应 第3章 自信及其发展 什么是自信 与自信心有关的概念 如何塑造自信心 第4章 人类价值的基本原则 人类价值的HOWARD法则 核心自我 说明性的例子 把价值与外在的东西分离 为什么人会有价值 有关无条件及平等的人类价值的思考 第5章 辨认和替换自我贬损的思维 自动思维与扭曲 每天对想法进行记录 刨根问底：问和答的技巧 一些常见的核心信念 测量不利于做事的核心信念 第6章 认知现实：“不过仍然……” 构建技能的活动 构建技能的记录 第7章 关注你的核心价值 构建技能的活动 第8章 养成肯定核心自我的思维习惯 构建技能的活动 第9章 无条件人类价值的回顾 三个重要的想法 四个学习到的技能 总复习 小贴士 第10章 无条件爱的基本原则 基本原则 什么是爱 两个关于爱的故事 爱的来源 与爱有关的其他前提 第11章 寻找爱，治愈核心自我 第12章 爱的语言 第13章 来自他人的认可 第14章 了解和接受积极的品质 第15章 培养对身体的欣赏 第16章 强化和巩固对身体的欣赏 第17章 坚持爱自己、欣赏自己 第18章 爱的冥想之眼 第19章 爱上镜子里的面孔 第20章 无条件爱的回顾第三部分 爱的积极的一面：成长 第21章 成长的基本要点 第22章 接受你并不完美的事实 第23章 只是因为有趣…… 第24章 评估你的性格 第25章 体验快乐 第26章 准备好面对挫折 第27章 成长的回顾 后记 总结 附录

## <<自信的提升>>

### 章节摘录

第2章 准备：身体的准备 身体与心灵往往是相通的。

如果想在精神上自我感觉最佳，那就多关注自己的身体。

那些感觉压力大、疲劳、心情不佳的人往往也是缺乏运动、营养不良或者休息不够的人。

人们通常认为关注身体要花太多时间或者有些困难，因此他们希望能得到使他们不用理会身体基本生理需要的速成妙方，然而这样做却使他们的心理健康和身体行为表现得更糟。

因此千万要记住：你不可能不管自己的身体却又希望自己感觉良好。

在身体健康上投入时间是非常明智的，实际上这样做能节省你的时间。

更重要的是，这样做能帮助你改善心理健康状况。

本章即是以此帮助你开始自信之旅，请从以下三方面写下最适宜的健康计划：有氧运动、睡眠卫生、饮食习惯。

**有氧运动** 运动能提高自信和心理健康水平，也是控制体重和改善睡眠的好办法。

要求大家每天至少坚持20分钟有氧运动。

力量和柔韧性训练也是非常有用的，如果时间允许，应该把这些也列入计划，如果时间紧张，或者感觉安排得太满了，那么就坚持有氧运动吧。

## <<自信的提升>>

### 编辑推荐

肯定自我价值，挑战不合理思维；爱自己，喜欢自己和善待自己；欣赏自己，给自己成长的空间；保持童心，寻找生活中的乐趣；宽恕自己，学会迎接挫折。

<<自信的提升>>

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>