

<<做更自信的自己>>

图书基本信息

书名：<<做更自信的自己>>

13位ISBN编号：9787308114554

10位ISBN编号：7308114554

出版时间：2013-6-1

出版时间：浙江大学出版社

作者：[英] 保罗·詹那

译者：刘鑫

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>

## <<做更自信的自己>>

### 内容概要

我们缺乏自信的根源，在于我们将构筑自信的权力放在了他人的手中，过度贪婪地依赖别人给予我们的认可。

然而，建立自信其实是一件你能够独立完成的事情，这本书就是要告诉你该怎么做。

《做更自信的自己》写给每一位渴望变得更自信的读者。

它将古老的冥想技巧融入时下流行的认知心理学，针对每一种“自信缺乏症”辅以粉碎消极思想的实践练习，从而将“构筑自信”变成了一门可以边阅读边实践的积极心理学。

它教你如何轻松并不失风趣地与人交谈，如何坚定自信地做自己，如何面对恐惧，如何以良好的心态面对负面评价，如何自信而迷人地与异性相处，如何冷静地赢得辩论，如何自信地领导等等。

无论你是自信心严重缺乏的“重症病患”，还是只在某一方面不够自信的“轻度患者”，你都能在书中找到提升自信的具体方法。

## <<做更自信的自己>>

### 作者简介

保罗·詹那是一位专注于自助类图书创作、拥有30余年写作经验的多产作家兼心理学家，现已独立出版并与人合著了30多本书，主要关注心灵修养与两性关系这两个领域。

保罗早年曾接受过专业的记者培训，后全心投入写作。

他擅长用通俗易懂的写作手法将心理学的理论与治疗手段融入到创作中，这不仅为读者提供了切实可行的科学方法，也使他的作品能够避免心灵修养类书籍泛泛而谈的通病。

现与爱人、三匹马驹、两只爱犬一起居住于西班牙。

## <<做更自信的自己>>

### 书籍目录

- 第一章 你的秘密武器
- 第二章 更多的秘密武器
- 第三章 怎样让人们喜欢你，并且爱上你
- 第四章 轻松谈话的艺术
- 第五章 你的身体在说你好了吗？
  
- 第六章 我就是我，你就是你
- 第七章 如何坚定自信地，而不是激进地获得争论的胜利
- 第八章 害怕什么，就去做什么
- 第九章 自信的化学物质
- 第十章 自信地去领导
- 第十一章 发展与异性相处的自信
- 第十二章 那些贬低你的人
- 第十三章 你的一个月自信计划

<<做更自信的自己>>

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>