

<<重塑自信>>

图书基本信息

<<重塑自信>>

内容概要

如果我们给自己提供的情感环境，在我们身处逆境时不能给我们提供安慰和支持，在我们身处顺境时，不能提高我们的生活质量，我们得设法加以改变。

我们可以学会为自己营造真正的自爱和包容的氛围，通过自励来挖掘我们在智慧、美丽与为他人提供服务方面的巨大潜能。

我希望这本书变成你的温室，成为你学会善待和信任自己的一片静土。

我希望书中真实的经历和思考能成为鼓励、安慰和激励你的小蓓蕾，帮助你现在就展示自身固有的自信。

而不是过去你想象的那种，也不是别人认为你该有的那种自信。

事实上，我们许多人一直在不懈地努力，去获得并保持自信。

只有通过学会始终善待自己，我们才能够保持一种永久的自我成就感。

这种成就感必将会增强我们的自信心。

尽管 们一时很难得出书中提供给我们的一些引导性思考及沉思录的结论。

但那些有益的启示，是把我们从缺乏自尊的泥潭中拯救出来的有产手段。

我们可以通过各种方法来运用书中的启示。

你可以将本书作为自我发现的向导。

阅读书中的各个章节并回忆你在人生旅途上的所见所闻，直到你感到与书中的某一章节提供的内容一致。

你也可以查看书中的目录，用目录指导自己去读每天“对你讲述”的那一篇。

<<重塑自信>>

作者简介

苏·帕彤·柔是一位持证心理咨询师，也是著名的上架畅销书作家。她所创作的有影响的畅销书主要有：《彭起你的勇气》、《女性心灵读本》、《重塑自信》、《中心式的婚姻》、《50岁后的自由》。

<<重塑自信>>

书籍目录

前言第一章 织网筑巢 1 同甘共苦 2 戒除内疚 3 积极应对 4 适当放纵 5 关注身心 6 淡化完美 7 无需辩解 8 聚集整合 9 问候自我 10 自我救助 11 水中畅游 12 换位思考 13 柳暗花明 14 乐于助人 15 筑巢自卫第二章 正视畏惧 1 尝试风险 2 忠于向导 3 聚沙成塔 4 勇攀高峰 5 大千世界 6 刚柔相济 7 学会肯定 8 克服盲从 9 捍卫自我 10 重塑救星 11 走出迷惘 12 改造自我 13 有所作为第三章 善为人母第四章 无过人生第五章 情感解脱第六章 接受现实第七章 能变则变第八章 丰富人生第九章 学会成长第十章 相信女人

<<重塑自信>>

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>