

<<起来，为自己说句话>>

图书基本信息

书名：<<起来，为自己说句话>>

13位ISBN编号：9787543316775

10位ISBN编号：7543316773

出版时间：2004-1

出版时间：天津翻译

作者：考夫曼

页数：150

译者：刘国强

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>

## <<起来，为自己说句话>>

### 内容概要

正确的自尊是在社会上取得成功所需要培养的最重要的能力。

有自尊就意味着为自己感到骄傲并从内心感受到一种自豪感。

如果没有自尊，孩子就会怀疑自己，在同龄人的压力面前垮下来，觉得自己毫无价值或低人一等，并且有可能因此染上吸毒和酗酒的恶习。

有了自尊，孩子内心就会有安全感，就会更加具有冒险精神，就更有可能去为自己的行为承担责任，就能更好地应付生活中的种种变化和挑战，更有勇气去面对拒绝、失望、失败和打击。

## <<起来，为自己说句话>>

### 作者简介

格森·考夫曼，曾就读于哥伦比亚大学，获得罗切斯特大学临床心理学博士学位，密歇根州立大学咨询中心和心理学系教授。

著作包括：《羞耻：关怀的力量》（罗切斯特，弗蒙特：斯根克曼出版社，1992年）和《羞耻之心理：有关羞耻综合征的理论和医治》（纽约：斯普林格出版公司，1996年）；与列夫·拉菲尔合著《力量之原动力：克服羞耻感，建立自尊心》（罗切斯特，弗蒙特：斯根克曼出版社，1991年）及《走出羞耻感》（纽约：达伯地，1996年）。

## <<起来，为自己说句话>>

### 书籍目录

“坚持自己的立场”的含义 坚持自己的立场需要什么 怎样让这本书对你有用怎样取得和使用个人力量 承担责任 为自己的行为承担责任 为自己的感情承担责任 做出选择 期望与现实 认识自我 指明自己的感受 增加感情的词汇量 复杂感情 谈谈自己的感受 明确自己未来的梦想 确认自己的需求 确认自己的感情、未来梦想和需求 与自己交谈 当感情强烈无法控制时，逃身有术 如何应付强烈的感情 在人际关系和生活中获得并运用个人力量 两种力量 人际关系中的力量 应对“羞怯”之要诀 如何对付恃强欺弱者 生命的力量 怎样使生活永远幸福 列一张“幸福清单” 如何建立正确的自尊心 “自尊心”检测 自尊的真正含义 你需要自尊的10个理由 建立自尊的途径 列一张“我成功了”！的清单 采用积极的自我谈话 花时间与爱你的人在一起 与人为善 强烈自尊的16个标志 当你的自尊心开始低落时，你该怎么办？

自尊之要与不要 应当为自己做的6件好事你能坚持自己的立场作者简介

<<起来，为自己说句话>>

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>