

<<都是自卑惹的祸>>

图书基本信息

书名：<<都是自卑惹的祸>>

13位ISBN编号：9787547003756

10位ISBN编号：7547003753

出版时间：2009-11

出版时间：北方联合出版传媒(集团)股份有限公司万卷出版公司

作者：徐佳欣

页数：207

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>

## <<都是自卑惹的祸>>

### 前言

现今社会上几乎每个人都有一些自卑感，无论在生活、职场工作、人际关系、家庭，衣食住行、教育等方面，都有这些现象发生，我相信每个人都有，包括我自己在内，这跟从小的教育环境有着很大的关系。

当我1岁时妈妈们就已经在比奶粉尿布的品牌，2岁时比我会背多少唐诗；3岁时比是否有读双语幼儿园；4岁时比开始学钢琴或跳舞没……一直到出社会还在比工作、薪水、职位、车子、房子、股票、名牌包……而这些会让人产生自己是不是真的不如别人的自卑感。

我们会发现许多人常常话说得很满，容易夸大声势死要面子，这也都是自卑惹的祸，越缺乏自信的人越喜欢用虚张声势、光鲜亮丽来包装自己，其实他的内心一直都处于自卑的状态，为什么自己老不如别人，很奇怪，自卑的人老是看不到自己的优点。

这本书我们要探讨的都是现代人心理上的小毛病，而这些小毛病有可能会演变为大麻烦。举例来说有部分的卡奴也是自卑心理所惹的祸，一种想当老大的心态，在外为了保持自己光鲜亮丽的形象，不得不一直扩张自己的信用而导致破产，有许多案例甚至还上了新闻版面，自己周遭也有这类朋友，而这种人其实非常非常的多。

## <<都是自卑惹的祸>>

### 内容概要

强者并不是简单的一句上天注定便能解释的，先天因素对人的作用固然很大，但后天环境对人的影响也绝对不容忽视。

如果这种影响处于负面因素的话，那么把它投影到生活中也就促成人们自卑心理的形成。

在最近针对于一般民众所做的一次关于自卑心理的调查中，42.5%的人认为自己会因为没有一技之长等能力上的缺陷而感到自卑；36.7%的人渴望拥有优越的家庭环境，在和家庭条件更好的人交往时总会产生心理落差；29.2%的人觉得自己相貌不好或是身材矮小而不愿和人交往。

细心的人通过上述调查报告会发现，其中的受访民众由于自身因素而自卑的百分比远远高于因外在的物质生活上存在的差距而自卑的百分比。

这就说明，人们的自卑情结大部分是对于自己本身能力的不自信而引发的，而这种不自信的产生必定伴随着因比较而产生的失落感。

这种莫须有的比较其实就是问题的症结所在。

很多人大多会拿自己的缺点和别人的优点比较，这种本身就不平衡的比较所造成的结果就是让自己变得更加自卑。

一定有人不禁会问：“既然一个人感觉自己有不及别人的地方，那个被拿来作为参照的人不就相对而言优秀得多了吗？”

那为什么现在自卑心理还会如此普遍的存在呢？

”其实我们可以从这些被拿来作为参照的优秀者的眼中重新审视和评价他自己。

在我们看来，总有一些人风光无限，让我们自觉相形见绌。

## <<都是自卑惹的祸>>

### 作者简介

徐佳欣，曾任企业管理培训师，员工讲师等职。

酷爱写作，希望将工作中的各种经验与众人分享。

著有《驯服时间不抓狂》、《三十而富》等畅销书。

## <<都是自卑惹的祸>>

### 书籍目录

第一章 你是自卑者吗?01 你知道自己是谁吗?02 别太谦虚03 你的自卑伴随着虚荣!04 心虚的感觉你有吗?05 欣赏的痛苦06 接触心头恶魔第二章 自卑心理的生活折射01 膨胀的自尊心02 无所适从的恐惧03 莫名的自负04 交往中的障碍05 自卑自恋大PK06 别和幸福捉迷藏第三章 为什么人会自卑01 怯懦引发自卑02 过度依赖的自卑03 苛刻是自卑的导火线04 万恶之源：比较05 扼杀自信的凶手：嘲笑06 丢掉放纵第四章 消除自卑走向成功01 心理补偿02 摘掉你的面具03 体会超越04 感染力05 没了努力一切皆是空谈第五章 自卑的陷阱01 你是卡奴吗?02 上司没有你优秀?03 为何老换工作04 选择并非恶魔第六章 自信塑造法则01 倾听是自信的基础02 外表自信了，人就自信了03 了解自己的优缺点04 转化压力05 把握兴趣，找到信心06 累积成绩就是累积自信后记：告别自卑，自信生活就在眼前

## <<都是自卑惹的祸>>

### 章节摘录

十多年前，玉玲刚开始工作的第一年发生一件很不愉快的事情，有一位同事的钱包丢了，当时只有玉玲和那位同事在公司加班，因此她受到怀疑。

后来，同事的钱包找到了，但是玉玲却因为受不了周围人猜忌的目光而离开了那家公司。

也许是因为受这件事的影响太深，每一次玉玲身边有人丢东西时，她都会表现得十分紧张，给人一种做贼心虚和反应过度的印象。

最近的一次也是她的一位同事丢了一百元，因为这是一个很小的数目，那位同事本人并没有太在意，周围的人也没放在心上，只有玉玲表现得十分反常，激动地坚持一定要找到偷钱的人。

事后，她觉得很不好意思就辞职离开了。

由于经常变换工作，四十多岁的玉玲仍是个小职员，为了解决自己的问题，她决心向心理医生求助。

医生指出她“心虚”的根源是她的自卑心理在作祟，当初那位丢钱包的同事，是公司的业务经理，人长得很漂亮，身家背景也都非常好。

玉玲总是拿自己和那位同事暗自比较，觉得自己在各方面都不如她优秀。

在这件事情发生后，自卑的她十分在意周围人的看法，并且在潜意识里认定，大家会相信那位同事而不会相信自己，因此她选择离开公司。

以后每当遇到类似的情况，玉玲就会给自己一种很强烈的自我暗示，暗示身边的人都不信任自己，自己是众人怀疑的对象。

## <<都是自卑惹的祸>>

### 编辑推荐

超越自卑。

走向自信！

当你在众目睽睽之下演讲时，是否感觉自己面颊发烧、心跳加快，给领导打电话你会感到害怕，生怕自己说错什么。

这些都是你的自卑心理在作祟。

台湾已有成千上万的人得到管理培训师徐佳欣的帮助，成功摆脱自卑的困扰！

快速心理调节的方法 一个个鲜活的案例，一件件精彩的解析，让你冲破自卑的枷锁，下一个成功者就是你！

台湾超级畅销书，销售稳居台湾三大畅销书榜。

资深管理培训师、台湾著名畅销书作家执笔。

自我挑战，走出自卑阴影的必备读本。

<<都是自卑惹的祸>>

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>