

<<最大化你的自尊>>

图书基本信息

书名：<<最大化你的自尊>>

13位ISBN编号：9787800735912

10位ISBN编号：7800735915

出版时间：2003-1

出版时间：中信出版社

作者：杰里·明钦顿

译者：庞艳辉

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>

<<最大化你的自尊>>

内容概要

一本极具实用价值的心理自助类图书；

配合实际的案例向大家剖析了不健康的自尊观的形成原因、具体表现及其危害，同时提出了树立健康自尊观的具体方法；

本书所传达的一个非常重要的观点就是，建立健康的自尊观并非是要你如何来喜欢自己，而是要学会不去讨厌自己；

是人生长路的必备手册，它提供了如何来认识自己的价值，帮助建立正确、健康的自尊观，从而走出一条全新的人生之路。

本书适合那些自信心不够、有着不健康的自尊观的读者。

对于那些希望自己的孩子能够健康成长的家长以及渴望成功的人来说，也极具指导意义。

本书为心理励志类图书，建议书店在上架时放置在心理励志、成功学专架，与中信版《51招提升你的自信》、《做个五星级人物》、《你以为你是谁》、《首先学会爱自己》等书集中码放。

<<最大化你的自尊>>

作者简介

<<最大化你的自尊>>

书籍目录

致谢

前言

序言

第一部分 自尊

1 自尊清单

2 自尊是什么

3 为什么自尊观会有缺陷

4 改变自我

第二部分 影响自尊观的观念

5 接受自我

6 需要别人的赞同

7 精神上的痛苦

8 过去

9 过失

10 愧疚

11 改变别人

.....

后记

附录 自尊清单二

<<最大化你的自尊>>

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>