

<<谁偷了你的信任与自信>>

图书基本信息

书名：<<谁偷了你的信任与自信>>

13位ISBN编号：9787810365895

10位ISBN编号：7810365894

出版时间：2003-7

出版时间：汕头大学出版社

作者：[美] 乔尔·布拉克

页数：312

字数：218000

译者：潘龙

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>

<<谁偷了你的信任与自信>>

内容概要

你是否曾经想过是什么原因让你成为今天的自己？

身处都市丛林、深感压力密布的你，会不会既难以全然信任他人，也无法充满自信；随时武装自己，带着伪装的面具，对于周遭的人与事，永远抱持着有限度的坦诚与接纳，也因为有限的信任与自信，造就了一个不完整的你，以及有缺口的人际与两性关系？

你是不是一直在等待，等着被了解、等着被呵护、等着好运来、等着期望实现、等着事业成功……，但现实总是不断提醒你，坐等的结果是：希望常破灭、期待常落空？

你该如何走回这样的自己？

身兼人际与两性关系作家、执业心理医师与大学教授的乔尔·布拉克将多年诊疗经验，透过本书深入探索人性私密处，教你如何经营成功的人际关系与两性互动，更重要的是如何重建对自己与他人的信任。

作者透过许多发人深省的案例与诊疗观察，带你一检视信任与自信的所有构成要素，包括：嫉妒心的运作方法、对依赖的恐惧、期待的作用、性别的差异、从小到大一直挥之不去的问题等，带领重新认识两项与生俱来的人性资产：信任与自信，经营出更成功的人生与事业。

<<谁偷了你的信任与自信>>

作者简介

乔尔·布拉克Joel D Block

现为执业心理医师，专攻两性关系，拥有美国专业心理医学文凭，并为长岛两性犹太医学中心资深心理学者、爱因斯坦大学医学院助理教授。

已著有十余本与心理沟通相关的书籍，专业意见经常被媒体所引述，经常受邀出现在（早安美车）、（今日）等节目，

<<谁偷了你的信任与自信>>

书籍目录

前言 为人际关系解压——信任与自信1 信任与自信的基础——坦诚与接纳2 认清信任与不信任——衡量信任的程度3 家庭中信任感的建——成长经验探索4 当爱成往事——重建信任与自信5 信任的挣扎和冲突——自我的认同6 嫉妒——阻碍人际与两性关系的魔咒7 住处的防线——性的忠实8 相信直觉——判断力与勇气9 适当的脆弱——敞开自我的力量10 重拾信任——沟通与改变后记 找个能够信任的咨询老师

<<谁偷了你的信任与自信>>

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>