

《Get the Self-esteem》

图书基本信息

书名：《Get the Self-esteem Habit 建立自信的习惯》

13位ISBN编号：9780340786505

10位ISBN编号：0340786507

出版时间：2002-9-19

出版社：Help Yourself

作者：Christine Webber

页数：208

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《Get the Self-esteem》

内容概要

作者简介

作者：Christine Webber

Christine Webber是一名职业心理治疗师，生活在伦敦，业务繁忙。她曾在多个报纸和杂志开办类似中国报章上“知心大姐”的答疑解惑专栏，包括英国最受欢迎的电视杂志TV Times，和两个电视咨询节目The Good Sex Guide（好的性指南）和 Agony Hour（倾诉时间）。她也经常在英国最有名的访谈节目Trisha中出现（英国5频道的这个访谈节目关注生活中真实的困境和难题，邀请当事人同主持人和专家一起在一个小时的节目时间里探讨解决的办法）。在这本书之前，Christine Webber写了另一本著作，《培养快乐的习惯》（Get The Happiness Habit）。她把《培养快乐的习惯》的实践经验又用到了自信上面。和快乐一样，健康的自信是一个选择。我们可以选择去打击自己，降低自己的能力，我们也可以选择去客观的审视一下自己，相信自己，相信自己拥有去闪耀和成功的能力。这本书会帮助你树立信心，向更美满的生活迈进。

精彩短评

- 1、职业心理咨询师引导咨询者自我帮助的经验总结。
帮你分析自己，提高自信。
方法和技巧都很容易做。
写作语言平实，亲切，幽默，不掉书袋。
书不大，材质很轻，适合放在包包里，坐公车地铁的时候阅读。

精彩书评

1、 向一直关注此书的朋友们声明一下，这本书已经出版了。但不是由我翻译的。与其说是翻译，不如说是改写。很多内容，通过增写，删些，改写，都已不是作者的原意。更没有保持原作的写作风格。我个人的建议是，如果你能看懂英文，请购买原著阅读

。-----作者Christine Webber与我因此书相识，决定由我翻译成中文，在中国出版。此书的英国版权代理商Curtis Brown通过其在中国的代理委托文化艺术出版社出版此书，并明确告知已有了翻译。-----文化艺术出版社收到我们发过去的由我翻译的两个样本章节——第一章和第五章，以及作者序，作者介绍之后，既没通知作者、我和英国版权代理商他们自选了译者，也没就使用我们发过去内容征求同意。直接另寻译者，翻译出版了此书。-----直到今天，2008年2月4日，作者Christine Webber收到文化艺术出版社从国内寄到英国的成书，才知道书已由别人翻译出版。-----而且与其说是翻译，不如说是改写。很多内容，通过增写，删些，改写，都已不是作者的原意。更没有保持原作的写作风格

。-----在此声明，此书的作者介绍，序，封底折向里面的部分上对self-esteem中文翻译的商榷是我写的。以上除了序言之外，作者介绍和对self-esteem的翻译的探讨，早在2007年本书出版之前就已经在豆瓣上贴了出来。以上内容，一概与具名译者无关。第一章，第五章有一些我的翻译的痕迹，但不同之处也很多，因此我不能轻率地说是从我的翻译改写来的。此外其他所有内容，一概与我无关。-----

我个人的建议是，如果你能看懂英文，请购买原著阅读。因为本书最大的优点就是，它不提及任何看似玄妙的理论，在为读者的自助提出建议时也不追求特立独行，使用的都是认知行为疗法普遍认同的有效经验，最容易做到的，最能通过一点一滴的行为来实现自我改变的经验。更难能可贵的是，本书的写作风格轻松而亲切，语言简练而明确，处处传递着愉快和温暖的温和鼓励，体贴而恰到好处。让读者在阅读的同时，就从愉快轻松中调节了情绪，从温和体贴中得到了理解和认同，从积极的基调中得到了鼓励。经过如此翻译，这些好处几乎荡然无存了。更别提错误的翻译（如原著119页第四段Adam looked uncomfortable，译本在172页错译成“亚当都表现得很自在”）和中文词汇的错误使用了（如译本208页第二段的“当你感到举足无措时”。我还是第一次听说“举足无措”这个词啊）

。-----且原著是一本心理自助的书籍，是关于生活的，关于自信的，关于婚恋关系的，关于快乐的。译作则在市场营销中把它定位在“成功心理学”，书中若干处，违背作者愿意把内容向事业上的成功贴近，使用的都是有关职场的卡通插图

。-----有意购买原著的朋友，可以在www.amazon.co.uk购买。

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:www.tushu000.com