

《驱散自卑的阴影》

图书基本信息

《驱散自卑的阴影》

内容概要

如果你认为自己在各个方面都有所欠缺，那么，在你身上发生的每件事都将蒙上一层灰色，这会使你感到焦虑、紧张甚至抑郁。你会因自己的不安全感轻视自己所取得的成就，也会因此更改自己的志向或者目标。《驱散自卑的阴影》帮助你学会如何欣赏自己所具备的品质和技能。无论你的消极信念系统有多牢固，只要你下定决心改变，你就能够重建自我信念，获得更积极、客观的自我印象。

《驱散自卑的阴影》

作者简介

《驱散自卑的阴影》

书籍目录

自信究竟是什么	002
认知行为疗法与自信	024
我思，故我是	046
天助勇者	068
做比想更重要	092
傲慢与偏见	114
以行动彰显自信	134
如何获得社交自信	156
尊重自己意味着什么	180
有保证的自信	198

《驱散自卑的阴影》

精彩短评

1、存在的悖论是 当人主动选择一本书来帮助自己时，对于一切疗法都或多或少的有所接触，而且还不算病入膏肓。而书能提供的基本只是告慰和确信。

《驱散自卑的阴影》

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