

《做更自信的自己》

图书基本信息

书名：《做更自信的自己》

13位ISBN编号：9787308114554

10位ISBN编号：7308114554

出版时间：2013-6-1

出版社：浙江大学出版社

作者：[英] 保罗·詹那

页数：345

译者：刘鑫

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

《做更自信的自己》

内容概要

我们缺乏自信的根源，在于我们将构筑自信的权力放在了他人的手中，过度贪婪地依赖别人给予我们的认可。然而，建立自信其实是一件你能够独立完成的事情，这本书就是要告诉你该怎么做。

《做更自信的自己》写给每一位渴望变得更自信的读者。它将古老的冥想技巧融入时下流行的认知心理学，针对每一种“自信缺乏症”辅以粉碎消极思想的实践练习，从而将“构筑自信”变成了一门可以边阅读边实践的积极心理学。

它教你如何轻松并不失风趣地与人交谈，如何坚定自信地做自己，如何面对恐惧，如何以良好的心态面对负面评价，如何自信而迷人地与异性相处，如何冷静地赢得辩论，如何自信地领导等等。无论你是自信心严重缺乏的“重症病患”，还是只在某一方面不够自信的“轻度患者”，你都能在书中找到提升自信的具体方法。

《做更自信的自己》

作者简介

保罗·詹那是一位专注于自助类图书创作、拥有30余年写作经验的多产作家兼心理学家，现已独立出版并与人合著了30多本书，主要关注心灵修养与两性关系这两个领域。

保罗早年曾接受过专业的记者培训，后全心投入写作。他擅长用通俗易懂的写作手法将心理学的理论与治疗手段融入到创作中，这不仅为读者提供了切实可行的科学方法，也使他的作品能够避免心灵修养类书籍泛泛而谈的通病。

现与爱人、三匹马驹、两只爱犬一起居住于西班牙。

《做更自信的自己》

书籍目录

- 第一章 你的秘密武器
- 第二章 更多的秘密武器
- 第三章 怎样让人们喜欢你，并且爱上你
- 第四章 轻松谈话的艺术
- 第五章 你的身体在说你好了吗？
- 第六章 我就是我，你就是你
- 第七章 如何坚定自信地，而不是激进地获得争论的胜利
- 第八章 害怕什么，就去做什么
- 第九章 自信的化学物质
- 第十章 自信地去领导
- 第十一章 发展与异性相处的自信
- 第十二章 那些贬低你的人
- 第十三章 你的一个月自信计划

《做更自信的自己》

精彩短评

- 1、 雄关漫道真如铁，而今迈步从头越
- 2、 怕什么就去做什么，重点是弄清楚自己在怕什么，边界在哪里，有了边界，一切都好办了
- 3、 没经你自己的同意，任何人都不能减低你的自信。
- 4、 #2013037#
- 5、 对此类书免疫了
- 6、 挺好的一本书，很多非常实用的方法，从各方面提高你的自信，让你做一个自信阳光积极的人。
- 7、 2015 9.15 周二
- 8、 DO IT！最坏不过是死亡，人终究会死。
- 9、 感谢作者用反复练习的方式给了我自信、书中观点给了我新的生活、新的自己。 像作者致敬！
- 10、 这样都能出书了？？
- 11、 非常不错，很很有帮助，还要再细细的读一遍。
- 12、 缺乏自信，其实归根结底源自一种对未知的恐惧感。
- 13、 都已知的，评分过高
- 14、 还可以。后面关于如何应对别人的贬低蛮有用的
- 15、 觉着前半部分收获比较多，笔记里摘抄出来了，后面不想看.....
- 16、 前半部分很有收获。后边关于心理暗示等治疗有点枯燥难懂，不知道效果如何
- 17、 核心跟《被讨厌的勇气》相似，强调自我价值感，不依赖所谓“认可”来建立自信，这一点我很认同；并且大部分建议具有很强的可执行性。前半部分有些老生常谈了；内容用更强的逻辑整合一下就更好了，只做罗列有些散，有时读着读着让人摸不着头脑。如果遵从书上的建议去做，应该会对提升自信有实质的帮助，光看内容的话会让人觉得本书很一般。因此当成指导手册来看会更好一些。
- 18、 有准备，内心有底气，外在自然有勇气。
- 19、 可能我的内心就是渴望无聊腐烂和无意义的人吧。
- 20、 书中针对不同情况介绍了很多种方法，其中有些感觉还是不错的，当然关键还是能否落实到实践中去
- 21、 人人都有病系列之二，对我非常有帮助！
- 22、 托多平衡一下

《做更自信的自己》

精彩书评

1、城市在建立，而曾参与其中的我们却在内里悄无声息地坍塌。面对着堆积如山的文件和难以揣测、阴晴不定的竞争力，远眺着高耸入云的房价和遥不可及的高薪，理想的职位、可控的权力一次次和现实擦肩而过，多年积怨擦出的小火苗一丝丝燃烧成不为所知的灰尘，燎起无名的战火。扪心自问：本应坚定呐喊出座右铭的青春为何萎缩成卑微的身影？《做更自信的自己》的作者英国人保罗·詹那（Paul Jenner）曾采访过一名新晋百万富翁。富翁买来一艘小游艇，却因其他的游艇都远远比他的豪华就变得失落万分。很显然，他的自我价值被物质完全剥夺了，就像玛格丽特·杜拉斯的《广场》中的女人一直在寻找那个显性的目的而义无反顾失去了真正的方向。作为一次性奇迹的人是否能在旅途中为自己打开一片澄明的风景，让自己成为自己？每一次心情沉入谷底，究其根本在于总是徘徊在与他人的“比较”中。认知疗法（cognitive therapy）就在于摒弃消极的想法，通过改变对事物的看法增加自信，通过暗示、角色扮演、蒙太奇的想象和自我催眠，将自信的片段以不断重复的方式移植到潜意识之中。古老的冥想技巧辅之以现代心理学中冷静的发问，由此建构的自信不再是纸上谈兵，而是实践加理论并走向个性化定制的诊疗。卑微的克星在于打破平庸，不要浪费时间在“应该”做的事情上，而是花时间在觉得“值得”做的事情上，在异于寻常的体验中独处，形成独特的个人体验。不必担心这些另类会与他人产生隔阂，那块没有差异的世界将会是一块贫瘠的土地而永远不被重视。引来众人的关注，有时不依靠激进的争论。有的人滔滔不绝，但是他好像什么也没说；有的人很沉默，但他却说了很多。一种四两拨千斤的思维模式——米尔顿，会更有说服力：使用提问代替命令，通过发问不断形成观点，并利用“催眠”的语速和“前提”协议使其他人更难驳斥和反对你。切莫急于让他人与你进入一个方阵，刻板印象不是一天形成的，在其他人的思想里种下一颗观点的种子要比命令更加有效。当你被攻击的时候，最好的办法就是解除批评者的武装，而不是逃跑或者反击。自信是领导他人的前提。社会毕竟不是一个实验的“理想模型”，不同的性格、观点、需求产生了差异和碰撞，想锤炼出标准化人群是不可能实现的任务。因此，尝试和多种类型的人沟通很重要。仅仅局限于和符合你既定标准的人打交道会构造理想中的乌托邦而无益于个人的发展。而当遇到某个吸引你的人，不要把高贵品质投射到他们身上，那样你会紧张得失去自我。生活本身充满了太多的诱惑，所以不要自己再去添加更多的砝码。难以实现面朝大海，春暖花开，就风趣地谈话吧，在笑声中感受大海的澎湃；热情地交流吧，在独处之外享受朋友圈花开的温暖。没有人能被所有人喜爱，从卑微走向澄明的阶梯，构建自信总比沉湎于不必要的物质生活来得轻快。2013.07.31 青岛日报

2013.08.01 新华书目报

<http://www.qingdaonews.com/html/qdzb/20130731/qdzb607392.html>http://b.xhsmb.com/20130801/news_9_1.htm转载请发豆邮告知，谢谢。

1、《做更自信的自己》的笔记-第18页

没有人能够不通过练习就成为一个健谈的人、穿着得体的人，或者在面试中面对压力能够发挥自如的人。如果我们给自己贴的标签阻止了我们去尝试，那这个标签自然会成为现实。这是你现在需要做的事情：1.写下你给自己贴的任何标签：不善言辞、笨手笨脚、不懂的浪漫，等等。2.下一步，写下你为了克服这些情况做出的努力。我打赌你写不出来什么。现在问问你自己：“难道我能指望自己不经训练、缺少经验就擅长这些事情吗？”3.在你列举的项目中选择一项，选择一些课程获得一些练习，目标是要在一年之内划掉那个标签，并且骄傲的宣布：“擅长于……”· 因为我没有做到我应该做的事，所以我感到十分内疚啊，天啊！“应该”这个词，实在导致了太多的内疚、不安和自责了。这个词被创造出来实在是太遗憾了！不要在“应该”这个词上为难自己——要懂得原谅自己。最后，努力用更温和的表达来代替“应该”，例如“如果这样做可能会更好”。不要忽略这样一个事实，每个人每天都会犯错，这就是人生。我们不可能把每件事都做得很完美。设定目标没有任何错误，而且你在努力的过程中设定更难的挑战也没有问题。这种特殊心态的问题在于，你没有用每一次获得的成绩创造自尊并且让你的自信增强，相反却把它当成不满的来源。这其实是很荒谬的。实践练习1.想想什么事情是你喜欢的，你从中获得的快乐来自这件事情本身，而不是成功实现了某个特定目标。这些事情可能是听音乐，或者是在屋子里跳舞，或者是看美丽的风景，要不干脆就是躺在温暖舒适的床上。事实上，当你开始想这些事情的时候，你就会想到很多东西。目标是没有任何意义的，毕竟，你总不能说是躺在浴缸里，你的感觉就要比别人都好，或者比你上一次的感觉好。2.现在，你要坚持享受事情本身蕴含的东西，并且把这种享受感延续到你总是拿别人和自己比较的领域。要在婚礼上致辞？那就沉浸在新婚夫妇的幸福感和朋友的陪伴中吧。参加一个比赛？那就享受这个参与的过程。去游泳？那就享受水流过身体的感觉。3.学着去接受赞美，而不是总是试图分析它们。不要在心中权衡这种赞美是否是你应得的。接受这种赞美的表面价值并且因为受到赞美而感到高兴。

《做更自信的自己》

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