

《自信的蜕变》

图书基本信息

《自信的蜕变》

前言

“怀疑自己的人，就像加入敌人队伍、拿着武器对着自己的人。”——大仲马（Alexandre Dumas）

我在工作中遇到的大部分人对自己都不是很自信，有些人甚至不喜欢自己。我知道他们的感受。我年轻的时候也有这样的感受，这样的感受几乎摧毁了我，直到我在当个人发展和辅助疗法课程的教师、治疗师和组织者的时候才获得自信。我总想，如果自信心低和癌症或艾滋病一样是一种生理状况，或者和抽烟、饮酒、滥用毒品一样是一种可能威胁生命的习惯，政府可能宣布全国进入一种紧急状态，投入大量资金，并组织大规模的群众运动来与之斗争。当然，现在英国已经有一些政客和教育家在口头上表示要有所行动了，而且时代也在变化。但是，在我全部的学习生涯中，包括小学、中学和大学，我都不记得我上过任何关于自信的课程。在我20年的职业生涯中也没有遇到过关于这方面的培训。似乎没有人意识到自信的重要性。可能每个人都认为无能为力，或者希望自信可以作为其他活动的副产品得以提升。让一个头脑中充满知识但缺少有效运用知识的自信的年轻人置身于社会中，能有什么好处呢？我期待有一天，每个孩子——不管他们的背景如何，都能够在成长的过程中受到要相信自己和自己能力的教育，并且这样的教育是教育的主要部分。这将使多少生命更为丰富啊！这不是很激动人心吗？我写的这本书是面向每个人的——年轻人和老年人，男人和女人，学生和教师，从商人员，行政人员，父母，家庭主妇，体育爱好者，娱乐界人士——是的，还有你！本书的内容细分为52章，包括下列方面：

- 决心要自信；
- 自我认知；
- 自信地思考；
- 运用想象来改善自我形象；
- 自信地表现自我；
- 自信地沟通。

每章都包含一些信息、见解和激励的话语，还包含七个练习、实用的提示或要思考的点。每天一章——不是很费力，不是吗？我保证，如果你认真阅读书中的内容并运用你所学到的知识，两三个月内你将注意到大的变化发生，一年之后你将为你变得有多自信感到惊讶。自信对快乐和充实的人生至关重要。它对你的工作、家庭生活、人际关系和娱乐活动有着重要的影响。它能够在各个方面给你带来成功。自信是一个人最大的财富。即使是极大的财富和名望也不能弥补糟糕的自我形象。缺乏自信和自我信念的人总是不能充分发挥其潜力。他们不爱冒险，没有充分利用其潜能。他们更可能遇到各种与压力有关的问题，包括焦虑、饮食失调和心理健康问题等。不自信是大多数家庭分裂、恶劣的亲子关系和人际关系问题的根本原因。另外，许多犯罪与药物滥用、失业、贫穷等有关，所有这些都与不自信有关。缺乏自信是否阻碍了你？如果是，你买本书就是明智之举。本书对自信的内容进行细化，以帮助读者变得更自信。它将带你进入你的内心深处，为你提供已为世界上成千上百万人成功运用的工具和技巧。你所需要做的就是运用其中的课程。用于建立自信与自尊的时间与精力不会比你在整个生命中的投入少。激动人心的一点是，不管你的历史、背景或当前的信心状态如何，你——我们所有人——都能够学会变得自信，因为这永远不会太晚。

《自信的蜕变》

作者简介

作者：（英国）戴维·劳伦斯·普莱斯顿（David Lawrence Preston）译者：陈秋萍 戴维·劳伦斯·普莱斯顿（David Lawrence Preston）在商界和高等教育界从业20年，之后专职从事个人发展的教育和写作，并建立了一种私人的心理疗法和生活指导。他还举行关于自信和个人与精神发展各个方面的课程和讲座。他多次出现在广播和电视上。戴维的著作：关于个人和职业发展课程的《365 Ways To Be Your Own Life Coach》；帮助个人寻求健康、满足和内心平静的日常指南《365 Steps To Practical Spirituality》；《Life Enrichment Programme》是一个全面的个人发展课程，囊括了为实现快乐而充实的人生所需要知道的一切。

《自信的蜕变》

书籍目录

1如何建立自信1 2你有多自信6 3种下自信的种子然后看着它们成长11 4谁的责任16 5激励21 6决心25 7像自信的人那样思考29 8四步方法33 9压制内心的批评37 10自我肯定41 11你把自己想象成谁46 12充分发挥创造性想象51 13“就像”原则55 14吃一头大象59 15自我察觉1——过去63 16自我察觉2——你是什么样的67 17孩童时期71 18控制戏剧75 19照顾你内心的孩子80 20原谅他人，忘记过去，重获自由84 21让过去成为过去88 22自我接纳92 23身体形象96 24塑身100 25冷静和信心104 26锚定109 27到目前为止一切很好114 28寻找意义118 29重新审查目标122 30思想者来思考，证明者来证明126 31自信的自我谈话131 32信念135 33自信的态度139 34自爱143 35关注你所擅长的147 36克服弱点151 37冒险156 38尽管去做160 39自信的肢体语言164 40价值的条件168 41放弃寻求认可的行为172 42第一印象176 43做一个好的倾听者181 44为自己站起来186 45如何肯定自我190 46在你想说“不”的时候说“不”：这是缺乏自信时最难的事情之一194 47表扬和批评198 48如何请求你想要的202 49放松206 50情商211 51关心他人215 52选择和平219

《自信的蜕变》

章节摘录

版权页： 57 当你听到自我谈话时，后退一步来观察。问自己：“为什么我会有那个想法？它是什么时候开始的？它对我提高自信是否有帮助？” 58 当你意识到自己有负面想法时，放开它。一种方法是用“停止思想”。通过坚定地说“不”、“停”、“走开”、“删除”或你自己的一些话来干扰你不想要的思想。或者，让自己想：“那是旧的想法，我不再选择那样想了。”你可以默默地想，也可以大声说出来（如果周围环境允许的话，大声说出来比较好）。 59 头脑不是真空的，你不能不思考。而且，你一次只能想一个有意识的想法（如果你不相信我，试着一次想两个想法——这是不可能的）。所以，一旦你想了一个你不想要的想法，立即用另一个想法来代替它，防止另一个你不想要的想法突然跳到你的意识中。 60 如果你不能立即想起一个适当的想法，可以用一个肯定的句子，例如：“我喜欢我自己。”“我是一个强壮和富有的人。”“我这样已经很完美。” 60 现在进一步运用“停止想法”的方法。当你离开一个不想要的想法时，同时摇头、跺脚、捏自己、拍大腿或拍桌子等。注意，显然在一些时候和地方，这样做不方便甚至很危险，所以这由你自己来决定。 61 试试下面这种释放负面想法或削弱负面想法力量的方式。当你注意到有削弱你力量的想法时，自己好好地暗笑一下，就笑它的荒谬。说：“你就是那个想法？哈！哈！”或者“哎呦！另一个想法来了！”然后在你的心里暖暖地笑一下。 62 让自己很舒服地坐着或躺着。闭上眼睛，深呼吸几次，想象有一个小人将怀疑的、焦虑的、无用的、自我贬低的想法扫到你头脑中的一堆灰尘中。当它们都被扫走时，将它们“吹”出你的嘴巴，然后“看”它们消失在空气中。肯定地告诉自己，那些负面想法不会再来骚扰你了。注意你的感觉如何。当你感到有压力或者焦虑的时候，这样的方式特别有效。

《自信的蜕变》

编辑推荐

《自信的蜕变:365天改变自己,每天只需几分钟(第4版)(修订版)》由电子工业出版社出版。

《自信的蜕变》

精彩短评

1、这么好的书竟然没人评？！有理论有方法有实操，不要太棒好吗！

《自信的蜕变》

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.tushu111.com