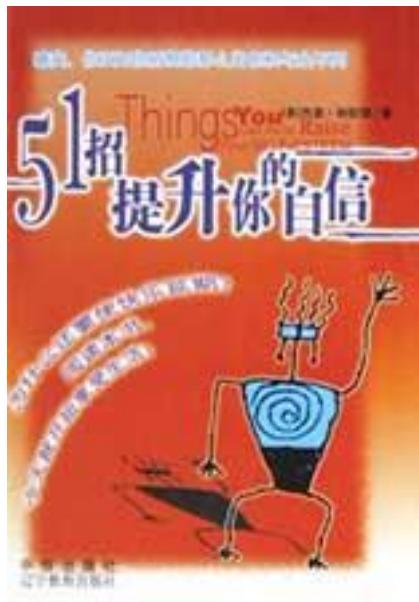


# 51招提升你的自信



[51招提升你的自信\\_下载链接1](#)

著者:杰里·明钦顿

出版者:辽宁教育出版社

出版时间:2002-10-1

装帧:精装

isbn:9787538264395

你有你期待那样的快乐吗?

绝大部分人不敢回答这个问题,但他们并没有意识到,自己的不快乐其实很大程度上源于对自身价值的不肯定。即使他们意识到这个问题,似乎也没有什么更好的方法立刻解决它。本书提供的绝对不是立竿见影的小诀窍,也许更应该称它是一些反思的片断,有些思绪曾经或明或暗地出现在你的疑问中,但是你无法肯定,因为你可能不习惯跟自己建立一个有效的对话机制。

我们找回自己的道路远

作者介绍:

杰里·明钦顿，一位学识渊博的音乐家，在创办一家邮件处理公司前担任了多年专职工。经过12年，把这家公司引入稳步发展后，他从总经理的位子上退了下来，花更多的时间来研究自信。

当和业务伙伴决定用自信作为录用前测试的基本科目时，他开始对自信产生了兴趣。在准备测试的过程中，他对自信的研究在自己的自我价值感上取得了显著进步。这使他确信，良好的自信不仅非常重要，而且，获得它比通常认为的要简单得多。

杰里以优异的成绩毕业于东华盛顿大学，继而在同一所大学获得文学硕士学位，然后在佛罗里达州立大学（Florida State University）继续攻读博士学位。

他的书曾被译成多种语言，畅销全世界。他是美国门撒国际（America Mensa）的成员。

## 目录: 致谢

### 关于自信

#### 如何使用本书

#### 51招提升你的自信

##### 1 善待犯错的自己

##### 2 关注你的真实品质和成功

##### 3 学会说“不”

##### 4 笑对恶语

##### 5 平等待人

##### 6 注意反馈

##### 7 使快乐成为习惯

##### 8 坦然面对失误

##### 9 停止自责

##### 10 找个你喜爱的工作

##### 11 不为留给人的印象担心

##### 12 现在，请无条件接受你自己

##### 13 提升自我需求

##### 14 收复你的自由

##### 15 享受个人时间

##### 16 为理想而努力

##### 17 我行我素

##### 18 重视自己的意见

##### 19 每周一天100%积极

##### 20 学会期望别人与你不同

##### 21 完美主义并非完美

##### 22 不为他人改变自己

##### 23 不和任何人攀比

##### 24 不为差异而烦恼

##### 25 拒绝没来由的痛苦

##### 26 不以行为论自己

##### 27 正确远远多于错误

##### 28 自己先认同自己

##### 29 对健康负责

##### 30 笑对批评

##### 31 灵活应变

##### 32 独立思考，独立决定

##### 33 大方接受赞美

##### 34 看重自己的意见

##### 35 学会自己动手做事

##### 36 不要把竞赛当真

##### 37 自己的需求是最重要的

##### 38 向前看

39 对罪恶感说“不”  
40 我是有价值的人  
41 原谅你所有的错误  
42 积极理解每件事  
43 忘记对别人的恶感  
44 成为解决问题的能手  
45 维护自己的权利  
46 尽量依靠自己  
47 相信自己的想法是完美的  
48 承担你生活中的责任  
49 该受指责时才接受指责  
50 你为谁而活  
51 善待他人  
关于作者  
附笔致谢  
编后记  
· · · · · (收起)

[51招提升你的自信](#) [下载链接1](#)

## 标签

自信

励志

自我管理

自助

学会自信

成长

个人管理

心理学

## 评论

最最最喜欢的一本有关自信的书，也是给我影响很大的一本书。文字不多，但很经典。配有关于自信的小漫画。

-----  
这书好冷啊

-----  
当年精神游离的时候在它上面画过线

-----  
这是一本很小的书，字数很少，但文字也算是精雕细琢。一看就是外国人写的，因为这样的价值观很难是中国作者能达到的，但配图有些似乎是中式的，可能不是原著里的，但这不妨碍配图也都很有趣。

-----  
我就是自己最好的老师~哈哈，这是一本相当喜欢的治愈书！中学就买了，现在偶尔还会看看。

-----  
2014.4

-----  
人生指南，看过很多其他的书籍如心流以及了解过进化心理学之后，觉得这些知识更加证明了作者的智慧

-----  
对人的内心世界影响比较大，给人一自省，自信 励志

-----  
曾经帮助过自己，是本好书

[51招提升你的自信 下载链接1](#)

书评

---

[51招提升你的自信 下载链接1](#)