

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作。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。配有简洁的小漫画。

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](#)