

# 重塑自信



[重塑自信\\_下载链接1](#)

著者:苏·帕彤·柔

出版者:长江文艺出版社

出版时间:2005-5

装帧:平装(无盘)

isbn:9787535430083

让无数白领女性焕发出青春的活力。

信心，是命运的上帝。

信心，是灵魂的防腐剂。

信心，是希望的火种。

新的女性自信理念，是自励的良药，是迈向成功的桥梁。

如果我们给自己提供的情感环境，在我们身处逆境时不能给我们提供安慰和支持，在我们身处顺境时，不能提高我们的生活质量，我们得设法加以改变。我们可以学会为自己营造真正的自爱和包容的氛围，通过自励来挖掘我们在智慧、美丽与为他人提供服务方面的巨大潜能。

我希望这本书变成你的温室，成为你学会善待和信任自己的一片静土。我希望书中真实的经历和思考能成为鼓励、安慰和激励你的小蓓蕾，帮助你现在就展示自身固有的自信。而不是过去你想象的那种，也不是别人认为你该有的那种自信。

事实上，我们许多人一直在不懈地努力，去获得并保持自信。只有通过学会始终善待自己，我们才能够保持一种永久的自我成就感。这种成就感必将会增强我们的自信心。尽管我们一时很难得出书中提供给我们的一些引导性思考及沉思录的结论。但那些有益的启示，是把我们从缺乏自尊的泥潭中拯救出来的有产手段。

我们可以通过各种方法来运用书中的启示。你可以将本书作为自我发现的向导。阅读书中的各个章节并回忆你在人生旅途上的所见所闻，直到你感到与书中的某一章节提供的内容一致。你也可以查看书中的目录，用目录指导自己去读每天“对你讲述”的那一篇。

作者介绍:

目录: 前言

第一章	织网筑巢
第二章	正视畏惧
第三章	善为人母
第四章	无过人生
第五章	情感解脱
第六章	接受现实
第七章	能变则变
第八章	丰富人生
第九章	学会成长
第十章	相信女人
• • • • •	( <a href="#">收起</a> )

[重塑自信\\_下载链接1\\_](#)

标签

励志

女性

心理学

yyi

psychology

[stk]

2014书单

评论

无聊

-----  
[重塑自信\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[重塑自信\\_下载链接1](#)