

和自卑说Bye-Bye



[和自卑说Bye-Bye 下载链接1](#)

著者: (美) 马瑟·麦凯博士译者: 蒋文惠

出版者: 华文出版社

出版时间: 2005-8

装帧: 简装本

isbn: 9787507518566

《和自卑说bye-bye》以实例为基础，运用实用的行为认知理论，希望通过改变我们以往对生活的错误诠释来提高自信力。它在剖析我们习以为常的不健康心理的同时，引导我们进行全新、客观和积极的自我评价，从而培养我们的自信力。如果您感兴趣，不妨一起来参加吧!

作者介绍:

目录:

[和自卑说Bye-Bye_下载链接1](#)

标签

自信

个人完善

心理自助

心理

评论

读完后，才意识到别人在任何时候都有机会给你灌输有毒的思想，要好好识别并且挡回去。

发现还是不要太了解自己比较好

通俗心理学读物，篇幅不太长，原谅那些伤害过我们的人和我们做的决定都是最需要的决定确实给力我新的角度看问题。还有一些练习，值得一看，而且都是基于心理学知识拓展的! ~~

[和自卑说Bye-Bye_下载链接1](#)

书评

[和自卑说Bye-Bye_下载链接1](#)