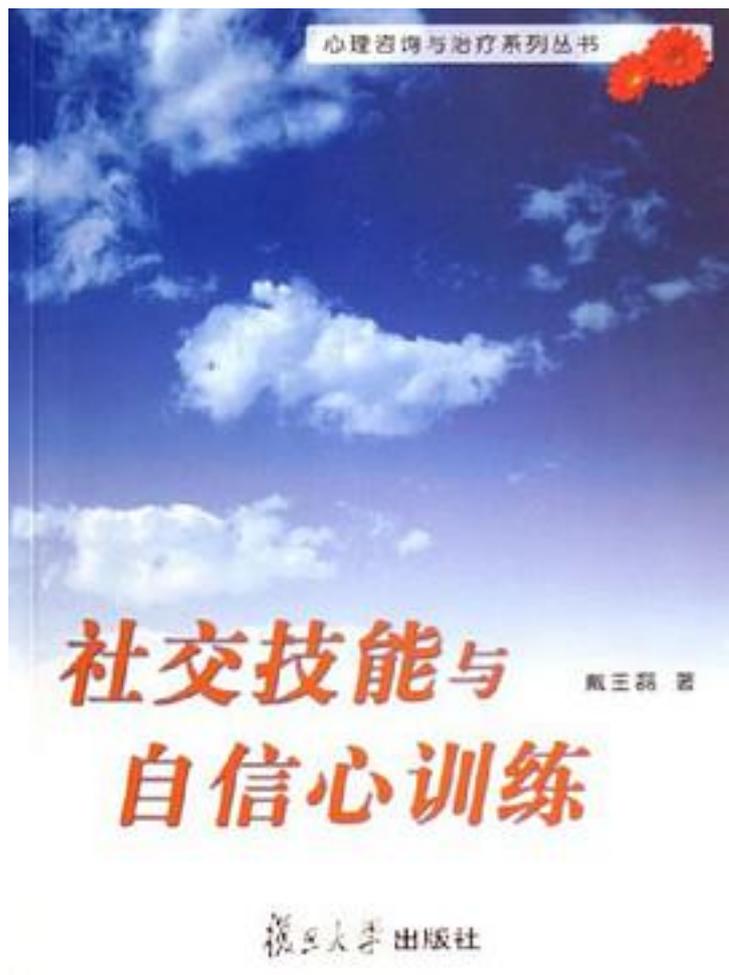


社交技能与自信心训练



[社交技能与自信心训练_下载链接1](#)

著者:戴王磊

出版者:复旦大学

出版时间:2006-10

装帧:

isbn:9787309051391

《社交技能与自信心训练》将帮助你建立新的目标，形成对自己现在及未来的新的观念。正像书名所提示的，它要让自信心伴随你的一生。它里面包含了许多跨越

心理的人生智慧，其中的可操作性和循序渐进性，能使参加者都得到充实而不是空洞的训练。但是，书中的思想不可能靠随随便便地浏览一下，或狼吞虎咽地把书通读一遍，就能理解、吸收的。就像有些人的体会那样，你应该慢慢地、仔仔细细地、一章一章地读，边读边做些旁注，划上记号，把重要的，尤其是对你适用的词、句或段落标出来，并与朋友讨论。在已理解了前一章的每一个概念后，再开始进入下一章。

亲爱的朋友，当您拿起这《社交技能与自信心训练》并打开第一页的时候，我很想告诉你，这《社交技能与自信心训练》不是为这些人写的：他无成功的决心，也没有为取得成功而甘愿付出时间和精力的愿望。这《社交技能与自信心训练》可能是为你写的：因为读这《社交技能与自信心训练》本身就足以证明你想活得比现在更充实，过得比现在更美满，并已经开始准备告别自卑，迎接自信。

在我们的生活中，的确有许多人为自己的自卑感到苦恼、迷惑。是的，自卑是自己不能实现理想和愿望最大的绊脚石，是您不幸的源泉之一，是您没有创造力的勒颈绳索。多少年来，您肯定尝试不少方法，力图摆脱它，可总是事与愿违，反而陷入另一个自卑中。这并不是您的过错，而是您还没有找到克服自卑的人生秘笈，或是有了秘笈，却苦于没有人引导您，以致丧失了很多机会。

曾有很多人，幻想着自己能做许多事。当问及为什么现在还不做，是因为没有机会还是要等待更好的机会时，他们回答说：只是现在太自卑，如果自信的话，一定会去做的，并且会把它做好。这回答太好了，只是忽略了一点，任何自信不是凭空产生的，而是与行为同时出现的。也就是说，当某种行为出现时，自信已参与其中，它们互为反馈，直到成功。为什么要谈这一点，只是想告诉我们每一个人，自信远不是一种理论上的学习，而是要在实践中磨炼产生。

作者介绍:

目录:

[社交技能与自信心训练_下载链接1](#)

标签

心理学

社交技能

自信

自信心

社交

沟通

心理

成长

评论

人生本是一场奋斗，如果你用不参与的方式来回避风险，风险最后还是来找你。

这本书里的很多行为训练很实用。

单纯的人们...唉。。。

烂，不要买不要买别上当，作者你去吃屎吧！

分析得挺有道理的，就是有点像心灵鸡汤

除了很多例子有点反感以外，其他的都很专业，想改善自己自卑的人可以看

要是高中能看到这本书，也许作文还能多得点分吧

很烂的成功学书籍

很好的初级交往的书籍。喜欢最后几章节，督促自己练气练声。

第一部分里的社交测验不错，版本很多。第二部分由社交自信心的团辅训练教案。第四部分没有什么实质内容。第三部分可以读读。

中国式语言风格

鸡汤宝典

第三部分对自信心的提高和对自我的认知还是很有帮助的，每在这现实残酷的社会中遇到心理无法自我疏导的情况，我都会拿过来读读。但是其他部分就没啥用了。

@2011-10-13 19:55:11

[社交技能与自信心训练_下载链接1](#)

书评

[社交技能与自信心训练_下载链接1](#)