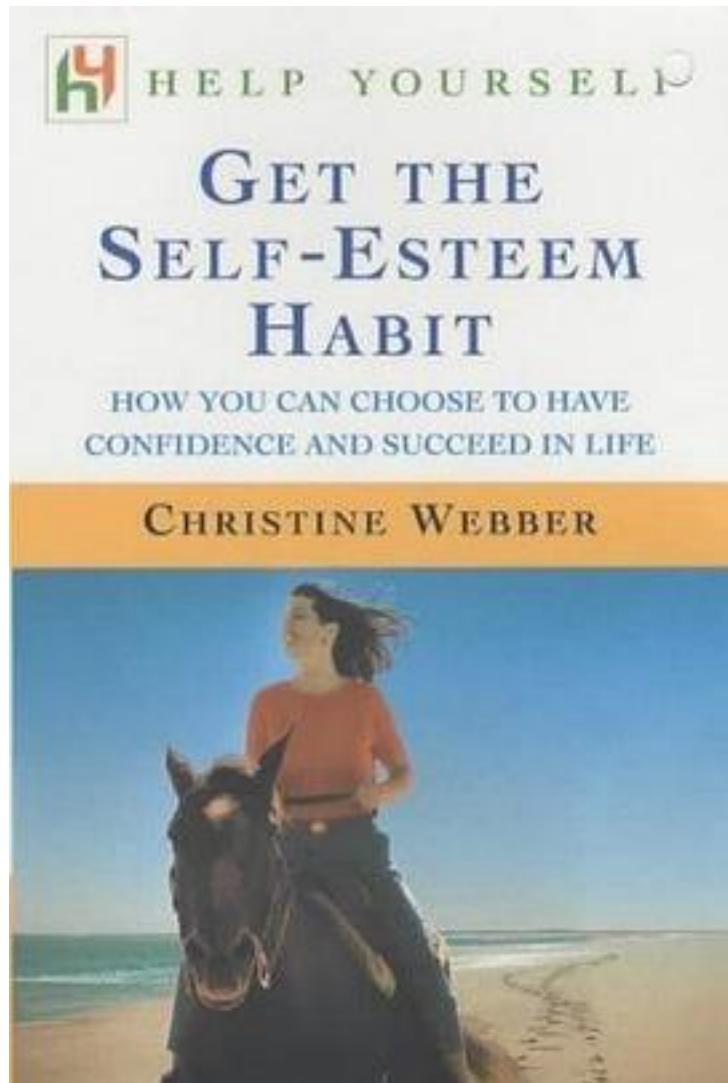


Get the Self-esteem Habit 建立自信的习惯



[Get the Self-esteem Habit 建立自信的习惯 下载链接1](#)

著者:Christine Webber

出版者:Help Yourself

出版时间:2002-9-19

装帧:Paperback

isbn:9780340786505

这本书目前还没有中文版，只有英文的，但是非常好懂，过了英语四级的都能看懂，过了英语六级的可以拿它当课外阅读，扩充日常常用的词汇，了解英国人的日常生活。

注意：

Self-Esteem在中文里往往被译成“自尊”，这是心理学研究中通行的翻译。但是在英语国家的日常生活和日常语言里，self-esteem是“自信”的意思。这个自信，是建立在恰当的自我评价上的自信，而不是confidence所指的觉得自己能行的那种感觉。其与confidence的区别在，一个强调观念，一个强调感觉。

抛开英语不说，这本书是非常好的自我调整指南。如果你觉得自己经常不自信，不愉快，但是又不愿意去心理咨询，或者不信任心理咨询（这很正常了，中国的心理咨询业发展的还很初级，很多所谓咨询师都不合格），那这本书是很好的选择。

目录：

致谢

1 什么是自信？你的自信是什么样的？怎样才能建立自信的习惯？

2 面对问题

3 你的自我测试结果

4 你的不自信是从哪儿来的？

5 对付负面的内心想法

6 与你的优点沟通

7 怎样成为让别人喜欢的人

8 对付你的羞涩——提高你的自信

9 明确而坚决：怎样——平静地——说出你想说的，并确定所说出的就是你所想的

10 对付压力：平衡你的生活

11 在有问题的婚恋中保持自信

12 保持新的好习惯

自助指南

索引

下面，摘录翻译一点这本书开头的部分。

第一章

自信是什么？

你自信吗？

怎样培养自信？

导言

你最喜欢的人是谁？是你自己吗？如果不是，那我希望你在读完这本书之后，能说服自己去“变成”你最喜欢的人。

你一天二十四小时都得和自己呆在一起。尽管你不能理解自己所有的行为，但怎么说你也比其他任何人都了解你。而且也只有你才能把自己塑造成你想成为的人，在这件事情上谁也取代不了你。说到底，生活中唯一你想改变就能改变的人，就是你自己。而你是能够变成自己非常非常喜欢的人的。

要成为自己最喜欢的人，你要：

喜欢自己

重视自己

关心自己

接受自己

可如果没有足够的自信，哪一条都很难做到。

那自信到底是什么呢？自信这个词人人会说，但要给它下个定义却不太容易。有人认为自信大概就是觉得自己能力强，而且快乐。这没错，但自信不仅仅是快乐和相信自己有能力。它实际上是衡量我们对自己的整体看法的一把尺子：是我们对自己的价值做的一个估计，打的一个分数。

不幸的是，很多成年人——而且还是那些非常友善、有气质、敏感、和蔼、慷慨、充满爱心的人——给自己打的分数都很低。而由于他们总是不给自己足够的重视，生活慢慢变得很糟糕。

这听起来有点儿像你吗？我猜答案是“是”。不然，你可能也不会买这本书来读了。

不自信是所有问题的根源。它让我们感受不到充实和宁静带来的快乐，还可能让我们抑郁，失眠，压力大，离群，孤独。最严重的时候，它还造成我们对某些东西成瘾，导致家庭暴力，甚至一些犯罪行为。如果自信的人越来越多，那酗酒和吸毒的人就会越来越少，家庭暴力就会越来越少，爆满的监狱也会越来越少——而世界上会多出来数不清的更快乐的人。

拥有健康的自信无疑是件好事，但如果有的话，那还能不能拥有了呢？

答案毫无疑问是“能”！你可以着手去培育健康的自信，直到它成为一种习惯！

养成一个好习惯，比如锻炼身体、健康饮食，刚开始都会很难，就像要改掉一个吸烟那样的坏习惯一样难。你可能会害怕半途而废。估计你会这么想：“哼，她这么写一写当然容易了，可我才是那个要真的去养成一个习惯的人，我敢说那一定很难”。

好吧，这的确不容易，但也绝非不可能。恰恰是因为它不容易，我才要鼓励你去下个决心把它做好。一旦你的自信开始提高了，生活的各个方面都会随之改善的。

养成一个自信的好习惯，其实就是去“改变”。而改变，从来都不容易。改善一个婚姻，换工作，搬家……都麻烦得很，但是麻烦也都会过去的。而且当我们回过头，看到所有的改变都是自己的努力赢来的，会觉得非常的快慰。

好的改变，永远都是努力的结果——把自己从不自信的人变成一个自信的人也不例外。尽管这成功不会一觉醒来就实现，但是到时候你会非常高兴自己做到了。

打个比方吧。现在想象一下这件事发生在你身上。你从小就跟着姐姐在公园打网球。你从来没上过网球课，你也不知道自己打得对不对，你就那么费劲但努力地打着。有一天，你随便看看电视，电视里正转播温布尔登网球公开赛，忽然间你意识到，自己打网球时竟然有那么多的坏习惯。于是你决定正式学一下，把网球打好。于是就报名参加了一个培训班。

第一堂课，教练告诉你，你握拍的方式不对，眼睛也没有紧跟球。他鼓励你改掉这些毛病。说起来容易做起来难！他说的每一个要领做起来都比你自己的老打法更费劲，你越来越不耐烦了。你开始嘀咕抱怨，时不时地偷偷看一眼表，盼着这一个小时赶紧结束。你已经打算好了，这节课一结束你就回到自己多年的老习惯，以后再也不学什么标准打法了。

但是，突然之间，教练教你的东西好像开始管用了。你惊喜地听到球拍击球发出了和以前不一样的声音，打得还又狠又准。你的心情变了，脸上有了笑容，心里说，这新方法说不定还真值得一试……

你觉得改掉二十多年来习惯了的旧打法，学会用正确的动作来打球，需要多长时间呢？估计怎么也不会又花上一个二十年。但是，你肯定也知道，这不可能立即做到。

在接下来的几个星期里，通过不断的练习，加上教练的帮助，你发现自己击球自信多了，时机掌握得也好多了。你非常高兴当初发现了自己打网球方式不正确，并且投入了时间和精力来改进。你心里感叹，要是还按照原来错误的打法，肯定不会有现在的进步。

同样的，培养自信的习惯也会需要时间，需要努力，但你会送给自己一个礼物——一个崭新的、更自信、更快乐的生活。

在这本书里，我们将要说明你怎样通过做到以下四点来养成自信的习惯：

改变你思考的方式

改变你感受的方式

改变你的行为

改变你怎样谈论自己

在这本书里，我会教你怎样改变有害无益的行为和说话方式，告诉你一些技巧和心得。但是，你要对付的主要任务是改变自己思考和感受的方式。

让我们现在就直接进入你的思考和感受，列出几个你要瞄准的目标。达成这些目标，你的自信就有了坚实的基础。

目标

1. 学会喜欢自己

2. 学会知道自己的重要

3. 学会关心自己
4. 学会因为自己而幸福
5. 学会信赖和相信自己
6. 学会尊重自己
7. 学会为自己负责
8. 学会完全地接受自己——自己的身体和内心

作者介绍:

作者：Christine Webber

Christine

Webber是一名职业心理治疗师，生活在伦敦，业务繁忙。她曾在多个报纸和杂志开办类似中国报章上“知心大姐”的答疑解惑专栏，包括英国最受欢迎的电视杂志TV Times，和两个电视咨询节目The Good Sex Guide（好的性指南）和Agony Hour（倾诉时间）。她也经常在英国最有名的访谈节目Trisha中出现（英国5频道的这个访谈节目关注生活中真实的困境和难题，邀请当事人同主持人和专家一起在一个小时的节目时间里探讨解决的办法）。在这本书之前，Christine Webber写了另一本著作，《培养快乐的习惯》（Get The Happiness Habit）。她把《培养快乐的习惯》的实践经验又用到了自信上面。和快乐一样，健康的自信是一个选择。我们可以选择去打击自己，降低自己的能力，我们也可以选择去客观的审视一下自己，相信自己，相信自己拥有去闪耀和成功的能力。这本书会帮助你树立信心，向更美满的生活迈进。

目录:

[Get the Self-esteem Habit 建立自信的习惯_下载链接1](#)

标签

心理学

励志

心理健康

自信

快乐

成长

心理

习惯

评论

职业心理咨询师引导咨询者自我帮助的经验总结。帮你分析自己，提高自信。方法和技巧都很容易做。写作语言平实，亲切，幽默，不掉书袋。书不大，材质很轻，适合放在包包里，坐公车地铁的时候阅读。

[Get the Self-esteem Habit 建立自信的习惯 下载链接1](#)

书评

向一直关注此书的朋友们声明一下，这本书已经出版了。但不是由我翻译的。与其说是翻译，不如说是改写。很多内容，通过增写，删些，改写，都已不是作者的原意。更没有保持原作的写作风格。我个人的建议是，如果你能看懂英文，请购买原著阅读。

...

[Get the Self-esteem Habit 建立自信的习惯 下载链接1](#)