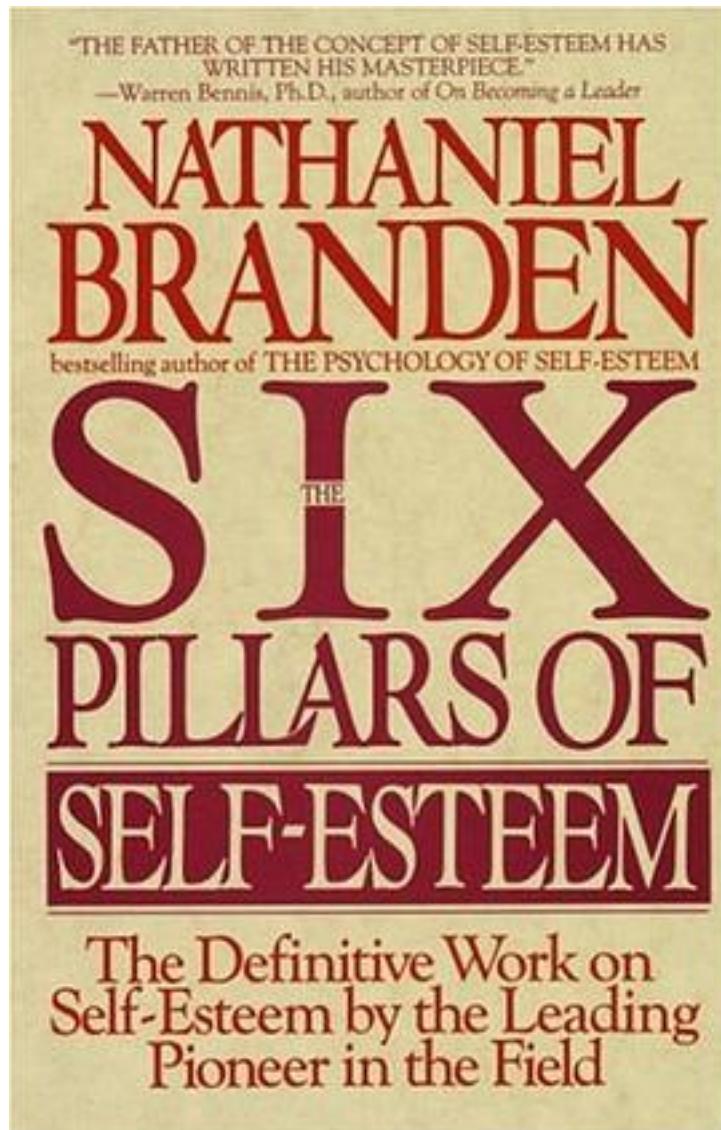


# The Six Pillars of Self-Esteem



[The Six Pillars of Self-Esteem 下载链接1](#)

著者:Nathaniel Branden

出版者:Bantam

出版时间:1995-5-1

装帧:Paperback

isbn:9780553374391

Nathaniel Branden's book is the culmination of a lifetime of clinical practice and study, already hailed in its hardcover edition as a classic and the most significant work on the topic. Immense in scope and vision and filled with insight into human motivation and behavior, *The Six Pillars Of Self-Esteem* is essential reading for anyone with a personal or professional interest in self-esteem. The book demonstrates compellingly why self-esteem is basic to psychological health, achievement, personal happiness, and positive relationships. Branden introduces the six pillars-six action-based practices for daily living that provide the foundation for self-esteem-and explores the central importance of self-esteem in five areas: the workplace, parenting, education, psychotherapy, and the culture at large. The work provides concrete guidelines for teachers, parents, managers, and therapists who are responsible for developing the self-esteem of others. And it shows why-in today's chaotic and competitive world-self-esteem is fundamental to our personal and professional power.

作者介绍:

纳撒尼尔·布兰登博士是一位心理学理论家，国际自尊协会执行理事长。目前，他在洛杉矶布兰登自尊学院开设心理治疗门诊。布兰登共有十四部著作。包括最近出版的回忆录《最终审判日：我与艾恩·兰德共度的岁月》。同时，他不断为企业界、教育界及其他行业的人士开设讲座。

目录:

[The Six Pillars of Self-Esteem\\_ 下载链接1](#)

标签

心理学

自尊

积极心理学

英文原版

心理

自信

Psychology

自助

评论

内容没想象的丰富啊，水。

非常好的一本关于Self-esteem的书。看了一眼中文版，比较生硬教条，让人不想读下去。书后附有一个31周的sentence completion的练习，会花时间去实践的。

一开始觉得很不错，不过逐渐变得平凡（作者居然和兰德有关系==

Interesting for reflection. But can't get the exercises

No one is coming 原来是出自这儿

Self-esteem

不仅是对自己外在的接受，还有相信自己能应付生活中的困难和相信自己未来会幸福，书很短，得多看两遍

对自己自尊心很有好处，很有共鸣，也提供了很多好的工具可以提高自己

边读边反省 发现脚下的路越来越清晰 周围的世界有了另一番景象 读完就身体力行吧

看完这本书我都觉得自己久病成医了呢！

如果能每天用这六个支柱来衡量自己，你会活的更真实更自在，不欺人更不能自欺。

慢慢改变吧

[The Six Pillars of Self-Esteem 下载链接1](#)

## 书评

这本书是有关自尊的权威著作。如果认真贯彻书中的方法，能够切实提高自尊感。自尊感是幸福的基石。可以毫不夸张的说，一切心理的不幸皆来源于自尊感的确实。抑郁恰恰是自尊感不足的表现。但是这本书读起来却非常晦涩。据国外的一位朋友讲，原版书通俗易懂。一本优秀的著作...

能读到纳撒尼尔的书的确是个偶然，他是我喜欢的一位育儿专家书里提到的人物，于是搜索了一下他的作品，于是发现了这本书。这么多年来，我一直知道自己出了问题，一直在找寻能解决自己问题的书，从《遇见未知的自己》到《热锅上的家庭》，林林总总，可是总是治标不治本...

首先我得声明我没办法耐心细心地把全书读完，就算读完，对于我对该书的中心思想的理解也没有太大帮助。

作者对Self-Esteem有几十年的研究经验，而且本书是就Self-Esteem为主题的第一还是第六本书，这本来让我对本书抱有极大的期望。但读过之后本人的收获并不大，只是对Self-Est...

「愿你在被打击时，记起你的珍贵，抵抗恶意。愿你在迷茫时，坚信你的珍贵，爱你所爱，行你所行，听从你心，《无问西东》。」 Nathaniel Branden (纳撒尼尔·布兰登) 在《自尊的6大支柱》对「自尊」下了个定义 “觉得自己能够应付生活中的挑战，并且值得享受快乐。” (1) 「有意...

## 《自尊心》 自尊高者特质：

- 1对自身思考能力有信心，因而较愿意主动思考，结果对自身了解亦较深。  
2寻求挑战和突破，具学习能力和适应力。3具接受性，具沟通能力，正直坦诚。  
4为自己的选择与行为负起责任。5仁慈公正，具同理心，能宽待他人。  
6不企图凌驾他人，自我价值来...

花了一个半月时间断断续续看完的。做了笔记，并结合自己的生活反复思考，改变行动

。自尊内核是相信自己有能力(思维能力和行动能力)面对生活挑战，并坚信自己有获得幸福快乐生活的权利。

说易行难，真正去理解内化自尊的这个涵义，会感到有力量，会选择真正去爱自己。六  
大支柱...

A very inspiring book, I kind of take it very personal. And I am very determined to be player rather than by stander since I was very young, it's a good book. The most important thing I thought about this topic is I have to really think about does all those

## 一、为什么要读这本书？

因为我自己陷入情绪困扰太久，也是真的觉得当今社会更加需要心理学。消费时代和消息时代太容易让人迷失自我，自尊的根基不稳定，容易被比较杀死，进而伤害生命。为此，我希望能够通过阅读一些心理的书籍，分享出来，让人能够成为自由人，也算是了解自己...

周一、周二在家里整理自己的读书笔记，去年看到一本书《自尊的六大支柱》，一本对自己的观念影响较大的一本书。

这本书反复说到一个观点：要有意识的生活。而书中所提出的意识和高中政治课本上唯物辩证法讲的一个观点也有印证，即：物质决定意识，意识反作用于物质。客观存在决

...

根据作者的描述，自尊在马斯洛的需求模型中处于生存需求的上面一层，那么就是安全感那一层。作者认为这样的概括有点过于简单，我觉得大体上这个概括是比较准确的，理解这一点有助于我们理解这本书。

自尊主要有两个方面组成，一个是自我效力，一个是自爱。自我效力是指的是对...

谢谢！小时能下载的话就很好了！可惜不能下载！副标题: 寻找：实现自我的游戏规则  
isbn: 7505102044 页数: 330 译者: 吴齐 定价: 19.8 出版社: 红旗出版社 装帧: 32开 出版年: 1998年2月 又名: 自尊心的六大支柱 书名: 自尊的6大支柱 作者: 纳撒尼尔·布兰登, Nathaniel Bran...

[The Six Pillars of Self-Esteem 下载链接1](#)