

绝对自信



[绝对自信_下载链接1](#)

著者:萨拉.法梅里

出版者:上海人民出版社

出版时间:2008

装帧:

isbn:9787208078338

本书是《心理自助行为》系列之一的《绝对自信(怎样提升自我价值)》分册，书中具体包括了：找出根源问题就解决了一半、我们为什么会觉得自我不被接纳和认同、是时候将彼此联系起来了、我们为什么会失去自信或者可以保持自信、几个无法回避的先决条件等内容

作者介绍:

目录:

[绝对自信_下载链接1](#)

标签

心理学

自信

励志

自我完善

心理

好书

成长

女性

评论

书籍本身不是太好，看不到很多内容，不过对于激起人的积极向上的情绪还是有帮助的，冲着这一点多给一星。

即使是最怀疑的时刻，也不要惊慌失措……让我想通了许多问题，好书！

很诧异这本书的评价这么低…这本书中的自信更倾向自我价值感，书的内容很丰富但又不空洞，值得一读

好像每个不自信的孩子背后，有着一思维方式“我不够好，我必须要……（比如，成绩好，有钱，才能够被人喜欢、爱、尊重）”虽然每个人的经历都不同，这本书，很薄，基本上很快就可以看完了。希望你也得到书中的温暖和能量。

只有自信才能做成功别人做不成功的事情，过去我可以，将来我也一定可以！

毫无干货

2012年12月12日。52页。

比较早期接触到的心理学读本。

常年裝在包裡隨身攜帶的書,只要有時間就會拿出來翻兩頁..已經成為習慣了.

[绝对自信_下载链接1](#)

书评

想看这种类型的书还是因为被一个很重要的朋友指责说我太过卑微屈膝。把它拿回家还在怀疑这样薄薄的一小本书会不会真的有帮助，或许是因为真的可以体会书上说的话，或许和朋友的劝告结合起来，可以说，这本书对我帮助不少。
大体的纲要遵循着：自信是什么--没自信的表现---...

[绝对自信_下载链接1_](#)