

自信力



[自信力_下载链接1](#)

著者:艾伦·约翰·珀西瓦尔·泰勒

出版者:

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787507524352

《自信力》通过对案例的分析和讨论，充分揭示了人类自信力产生、丧失和恢复的心理机制以及自信力在各种场合中应用的巨大威力，同时介绍了大量关于如何培养、提升自信力的实用方法和技巧。阅读《自信力》并加以实践，你将为自己创建一个充满强大自信力的内心世界，心中的恐惧和彷徨开始消融，生命变得井然有序，从容地面对工作和生活，迎来健康、富裕、快乐的辉煌人生。自信力作为一种强大的内在精神力量，是对自我能力和价值的充分肯定，其对个人成长、事业成就、人际交往、爱情婚姻等都有着基础性的支撑作用，是影响人生成败的首要因素。

作者介绍:

目录:

[自信力_下载链接1](#)

标签

心理学

自信

评论

似乎很有内涵，话题涉及内观、气功、能量流转等等，但可能是翻译或者文化差异的问题，总感觉有些语焉不详。作者的其他著述很少，也无法对照参考

值得慢读 细读 反复读 全书对如何获取自信 激发自信 常保自信做了体系的解读

因此书对瑜伽，还有印度神秘力量产生强烈好奇！这种神秘的东西一定是存在的，可是光看一点书就觉得很奇怪诶。书中很重点提了“把力量分到身体上，而非脑”（自己总结的）我以后会努力尝试的，还有注意力放在身体某个部位……我比较“有把握”的一点是，把一切看成幻象，不是很理解作者的意思，个人猜想就是，把一切看淡，那么消极心理也不会那么严重，转而认知自我，进而自信吧。

有点玄学的感觉，前两张看着还可以，越往后看越觉得玄乎，不知道是我境界不行，我是不喜欢这类书。不过我仔细的看了80%才放弃的，实在看不下去了。

[自信力_下载链接1_](#)

书评

[自信力_下载链接1_](#)