

自尊知道答案：如何成为被机遇善待的人



[自尊知道答案：如何成为被机遇善待的人_下载链接1_](#)

著者:王亚南

出版者:水利水电出版社

出版时间:2020-4

装帧:平装

isbn:9787517083153

★我们的一切行为和人际模式，都与自尊的稳定性有关

不自信、自我否定和怀疑必然造成对未来充满负面预期—事情搞砸—负面预期实现—否定怀疑自己”；

而盲目自信，会忽略风险，冲动坏事。即不稳定的自尊，会让你远离一切好的东西！

★你的自尊水平，会直接影响到你在他人心中的形象

自尊即他人眼中的你：是睿智的、靠谱的，还是胆小的、脆弱的……拥有稳定的自尊，是维系良好人际关系的必要条件，也是你是否能被机遇眷顾重要的隐形条件！

★阶梯式地建立稳定的自尊：认知行为疗法+理性行为情绪疗法+场景实践

- 科学准确评估自己的自尊水平，制订合适的改善计划
- 彻底破除低自尊的负面信念：通过训练，找到负向思维的根源，重塑认知
- 在关系中完成转变：对挫折、自己、他人、世界有灵活的态度，从容应对每一段关系
- 收获善意：用新的思维习惯打破旧有的认知怪圈，建立情绪稳定的成熟自我，赢得他人青睐。

全面深度剖析自尊水平不稳定的因素，配套案例分析与实操练习，包括自尊水平图解填空、自我误解心理日记等工具，由浅入深，即学即用。

作者介绍:

王亚南

MICP英国心理治疗师协会注册会员

PsiChi 国际心理荣誉协会（美国）终身会员

澳大利亚莫纳什大学临床咨询硕士

英国爱丁堡Heriot-Watt大学商业心理硕士

7000余小时的临床经验

壹心理一线讲师

目录: 第一部分为什么我们摆脱不了低自尊

低自尊对自己的影响，你没有意识到 · 003

你的过去是如何让你不自信的？ · 015

为什么我们总是不自信？ · 033

为什么摆脱不了低自尊的影响？ · 044

看清低自尊 · 054

总结 · 067

第二部分深度改变：如何走出低自尊

你并没有那么差 · 083

如何摆脱错误预期 · 094

如何摆脱对自己的负面评价？ · 104

找到并接纳自己，不再自我否定 · 117

和习惯性的不快乐说再见 · 127
总结 · 136
第三部分巩固升华：如何建立客观合理的自尊
让规则为自己服务，我的人生我做主 · 147
识别那些阻碍你人生发展的外部因素 · 156
建立积极习惯，让自己的自尊水平更稳固 · 165
低自尊的源头——顽固的核心负面自我认知 · 172
调整核心负面自我认知，建立积极自我 · 180
检测站：健康的自尊是什么样子？ · 192
如何维持健康的自尊水平 · 200
遇到反复怎么办？ · 206
总结 · 214
· · · · · (收起)

[自尊知道答案：如何成为被机遇善待的人_下载链接1](#)

标签

低自尊人格救赎之书

自我提升

心理学

好书，值得一读

思维方式

我想读这本书

中国文学

认知科学

评论

心态决定命运。当你从此不再依赖外在的评价，追随自己的内心，拥有强大的自信，对自己的一切接纳和满意，专注于自己的目标，付出相应的努力，你会成为自己想成为的那个人。

自尊的人生可以得到更多的可能性，自尊心强的女孩应该会更幸福。

这是一本低自尊人格训练手册，也是自救之路。

健康的自尊，是需要有人际关系支持的，与自己的关系、与他人的关系、与工作的关系、与物的关系等。有关系就有距离，尽量让距离产生美，而不是让距离隔离美，就可以平衡工作和生活中的各种事情，让自己有个清晰的自我定位，保持一个好心情，畅快生活，惬意工作。

人无完人，人也不完全是自己的主人。我们总是受到环境的影响，无论是自然条件，还是社会文化，我们都不可能时时保持充沛的精力。在既往的思维中，我认为自己不擅长人际交往，不能正确及时地表达自己的想法，以为这只是内向的表现，却不知道它的根源在于我缺乏自尊心。

[自尊知道答案：如何成为被机遇善待的人_下载链接1](#)

书评

“当你不再高估世界的残酷，就能让周围的人，以喜欢的方式对待你。”
我们常常会说伤自尊，那么什么是自尊呢？研究人类自尊心理方面的专家Melanie Fennell定义自尊为“一个人看待自己的方式、对自己产生的评估，并由此而赋予自己的价值感。”生活中许多人，明明做的很好，却不...

痛失大好的机遇，并非能力不足而是习惯性地逃避他在意他人的评价，甚至故意逃避成功与幸福，因为觉得自己不配拥有那么美好的事物。

——《自尊知道答案：如何成为被机遇善待的人》

看到这个书籍简介，我知道我遇到对的书了，这种感觉就像谈恋爱，遇到了对的人一拍即合。这本书...

小冒坚持原创的495天

自尊和自信同等重要，可我们却甚少意识到自己在经历“低自尊”。

(一)这些场景注意了：多少人意识不到自己会经历“低自尊”？

如下场景，每个人肯定经历过其中一种：

工作中轻易被别人的评价裹挟：领导同事质疑自己能力的时候，没有辩证思考，就轻易顺从接...

其实拿到这本书之前我还以为是鸡汤类的书，翻开看了才知道原来是心理学方面的书。作者是一位很有资历的心理学老师，看简介，这本书主要是帮助大家分析什么是低自尊，以及如何从这种低自尊中走出来，这个过程就是要去认清楚为什么形成了低自尊，以及低自尊是什么，然后我们把这...

从来没觉得自己是个很脆弱的人，直到最近。从来都知道自己是个自尊心超强的人。所以有些事有些话既然没有答案，那就压在心底，沉入大海。

总之，不会再重复第二次，我这要命的自尊心不允许我这么做。

《自尊知道答案》这本书适合在清静的时候阅读，你会发现你知道的，和你不...

如何建立强大的自我，如何拥有健康的心理，如何能应对外在的攻击做到安然无恙，如何在亲密关系中做真实的自我，如何走出心理伤害的阴影，一连串的问题如同暴风骤雨，让我们生命的方舟时刻都有倾覆的危险。《自尊知道答案》给了一次我们与心灵对话的机会，发现自我成长中所经历...

书很不错，是互动测评书，当读到一个新概念或者我们身上发生过的事，书里都会做出解释以及开导。★我们的一切行为和人际模式，都与自尊的稳定性有关，不自信、自我否定和怀疑必然造成对未来充满负面预期—事情搞砸—负面预期实现—否定怀疑自己”；而盲目自信，会忽略风险，冲...

教过一个学生，聪明、优秀，就是胆子小而敏感。上课被点名发言，总是把头埋得低低的，声音也很小声，仔细一听还感觉得到微微的颤抖，就更别说当众演讲了。一开始，觉得这个学生也就是内向腼腆。后来接触多了，才发现她不仅内向，还很不自信，明明做得比别人都好，就是不敢肯定...

[自尊知道答案：如何成为被机遇善待的人_下载链接1_](#)