

心理健康 会解压

让你增强自信心

[德] 芭芭拉·希普 ◎ 著

王萍 万迎朗 ◎ 译



四川人民出版社



GABAL

让你增强自信心

[德] 芭芭拉·希普 著

王萍 万迎朗 译



图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康会解压 / (德) 芭芭拉·希普等著; 谢芳
兰等译. -- 成都: 四川人民出版社, 2017.8

(儿童自我成长小百科)

ISBN 978-7-220-10046-8

I. ①心… II. ①芭… ②谢… III. ①成功心理—研
究 IV. ① B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 040274 号

著作权合同登记号 图进字: 21-2017-443

Published in its Original Edition with the title

Selbstbewusstsein - fit in 30 Minuten

Author: Barbara Hipp

By GABAL Verlag GmbH

Copyright © GABAL Verlag GmbH, Offenbach

This edition arranged by Beijing ZonesBridge Culture and Media Co., Ltd.

Simplified Chinese edition copyright © 2017 by Beijing Reader's Cultural & Arts
Co., Ltd.

All Rights Reserved.

本书中文简体字版由北京中世汇桥文化传媒有限公司独家授予北京读书人文化
艺术有限公司, 全书文、图局部或全部, 未经该公司同意不得转载或翻印。

目录

开篇语	4
你有多自信	7
测试评估	9



Chapter



你是谁

11

你的优点	14
你的缺点	16
你的个性宝箱	21

Chapter



如何释放情绪

27

情感可以表达出来	30
恐惧心理	34
在合适的时机放松	37
真正的消极情绪制造机	40
增强自信心的猎龙游戏	43

Chapter 3. 你的身体在说什么 47

护理身体就好比按摩 50

你的身体在和自己及他人对话 54

运动让人强壮 58

Chapter 4. 现在该我说了 61

我要表达想法 64

我独立做出决定 71

我就是我 74

趣味性 76

成功照片 80

增强自信心的7个窍门 81



儿童自我成长

之

快速学习法

这本书能让你在很短的时间内增强自信心。

- 每一个章节都以3个中心问题开始，然后作者会在这个章节中一一给予解答。
- 每个章节结束的时候，将会再一次概括总结最重要的内容。

这本书结构清晰明了，你可以随时拿在手里，快速浏览感兴趣的内容。



目录

开篇语	4
你有多自信	7
测试评估	9



Chapter



你是谁

11

你的优点	14
你的缺点	16
你的个性宝箱	21

Chapter



如何释放情绪

27

情感可以表达出来	30
恐惧心理	34
在合适的时机放松	37
真正的消极情绪制造机	40
增强自信心的猎龙游戏	43

Chapter 3 ● 你的身体在说什么 47

护理身体就好比按摩 50

你的身体在和自己及他人对话 54

运动让人强壮 58

Chapter 4 ● 现在该我说了 61

我要表达想法 64

我独立做出决定 71

我就是我 74

趣味性 76

成功照片 80

增强自信心的7个窍门 81





开篇语

太令人惊讶了，居然还有人自以为比我外貌更佳，更聪明、自信。我可以断定他的这种自我认识绝对有问题。

——亚历克斯·缪斯

人们确实需要自信、自信心和自我意识，这一点亚历克斯说对了。

但说老实话，人们在生活中很少碰到像亚历克斯这样的人。我们耳边经常出现这样的语句：“这我可干不了！”“我根本没什么朋友！”“我不敢说出自己的想法！”

你既然选择阅读本书，证明你本人对此类说辞不陌生，或者本书就是别人送给你的。

让人安慰

90%的人都认为自己不够自信，并对自己有诸多不满。我们都可能遇到过这种状况，对一个陌生人产生了好感，并试图和对方说话，却担心会面红耳赤。每个人都希望能够自由自在地表达出内心的想法，而不是说话时忐忑不安，心慌意乱。

“没有自信的人就是失败者。”许多人都知道这句话，但却不清楚到底自信是什么。

让人鼓舞

我们并非要你一定像亚历克斯·缪斯一样自信心膨胀，而只是让你保持自己的本色。

让你拥有更多自信

如果你能够正视自己，了解自己的潜能，掌握能让自己

更自信的方法，真诚地面对自己、家长、朋友或者老师，那么我们便实现了编写此书的初衷。这本拥有大量建议、问题和练习的书能帮助你塑造一个更强的自我。

祝你在阅读和尝试中获得无限乐趣！

芭芭拉·希普



你有多自信

你的自信心如同一组拼图游戏，由许多小部分组成，而自我形象是其中一部分。那么你是如何评价自己的呢？

是 否

- ● 我现在就能够说出自己的一个成功经历。
- ● 我能看到别人的优点并真诚地进行赞扬。
- ● 我可以完全放松。
- ● 当我独处的时候，我并不感到孤独。
- ● 我清楚自己给别人留下的印象。
- ● 我喜欢尝试新鲜事物。

- ● 我有全心全力投入的目标。
- ● 我积极应对失败。
- ● 我的观点很重要。
- ● 我喜欢和他人一起工作/学习。
- ● 我勇于承认错误。
- ● 有时候我会生气或者忧伤——这不可避免。
- ● 总而言之，我对自己相当满意。



测试评估

⑥ 13个肯定回答

恭喜！你是一个满足而自信的人。这本书正是要告诉你，请保持自己的这些优势。

⑥ 13个否定回答

同样恭喜你！因为你对自己还有许多疑问，所以才会及时地拿起这本书。它将是获得更多自信的第一步。

⑥ 介于中间

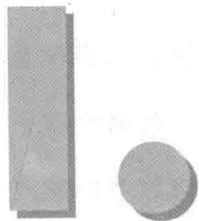
对于你的自信心并没有确切的评估成绩。你对自己多少

有一些了解。也许有时候你很满意，但有时候又会因为自己的言行大吃一惊。或者你明白自己其实做得不错，但仍然不甚满意。也许你会发现，其实旁人对你的看法和你的自我评价并不相同。

这本书会让你的思维得到启发，还能提供给你许多具体的窍门，让你认识到自己到底是谁，如何变得更加自信。在阅读和实践中你会认识到自己的期望、你个人心目中的重要目标，以及你到底该如何在他人面前表达自己。



Chapter



你是谁

- “自信”到底意味着什么？
- 你知道为什么缺点总是很顽固吗？
- 什么对你来说才是真正重要的？



“在今天，‘酷’被当成了自信。扮酷被认为是独立，其实却是只做冒险的事而尽可能不去承担责任。扮酷的孩子常常自私自利、没有长远目标，只追求短暂刺激。”

你肯定听过这样的句子。但12~18岁之间的年轻人对于“自信”往往有着截然不同的看法：

自信是冷静和坚强，独立做出决定，达到自己的目标。一个人的个人能力是自信心的基础，会让人们在压力下也能对各种事物应付自如。