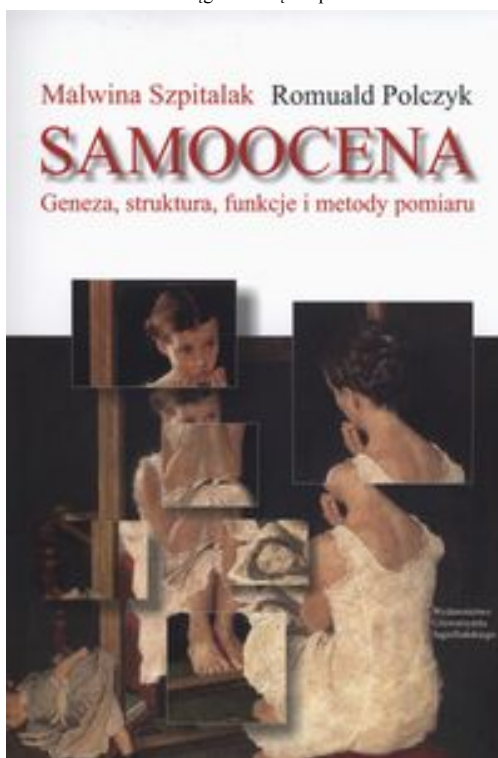


Samoocena

Ściąganie książek pdf



Szpitalak Malwina

Samoocena Szpitalak Malwina pobierz PDF Zaniżona samoocena dotyka bardzo wielu osób. Jest to poważny problem, który może powodować znaczne obniżenie jakości życia, niepewność w sytuacjach społecznych, stawianie sobie zaniżonych celów czy rezygnację z realizacji różnych zadań w obawie przed poniesieniem porażki. Problemem może też być samoocena zawyżona. Autorzy omawiają między innymi zjawisko tak zwanej kruchej wysokiej samooceny, która polega na tym, że w oczach otoczenia osoba ma wysoką samoocenę, jednak szybko okazuje się, że musi być ona nieprzerwanie potwierdzana. Osoba taka nieustannie oczekuje przejawów szacunku, uznania, reaguje złością, jeśli ich nie dostrzeże, bardzo ją też irytują oznaki lekceważenia. Ktoś mający tak zwaną bezpieczną wysoką samoocenę nie potrzebuje nieprzerwanie dowodów swojej wartości; przeciwnie, nawet przejawy lekceważenia i braku szacunku nie naruszają jego samooceny.

Wszystkie książki. 30 dniowy okres próbny



Pobierz książkę pdf, księga pdf, książka pdf.