

УДК 159.942

ББК 88.33

Ч-17

# **Чаморро-Премузик Т.**

Ч-17      Уверенность в себе: Как повысить самооценку, преодолеть страхи и сомнения / Томас Чаморро-Премузик; Пер. с англ. — М.: АЛПИНА ПАБЛИШЕР, 2014. — 266 с.

ISBN 978-5-9614-4583-1

«Все не так, как кажется!» — вслед за кэрролловской Алисой воскликнет читатель этой книги. И будет прав. Психолог и университетский преподаватель Томас Чаморро-Премузик предлагает свежий взгляд на старую проблему преодоления неуверенности в себе и своих силах. Автор убедительно разоблачает заносчивую самоуверенность, которую общество пытается навязать в качестве эталона, и последовательно истолковывает все сомнения своих менее уверенных в себе читателей в их пользу. А как иначе, если столь ценимая большинством высокая самооценка способна заметно испортить жизнь, загубить здоровье и заставить всех тебя ненавидеть? В реальности именно неуверенность позволяет признать наши несовершенства, а значит, подталкивает к переменам, улучшению жизни и повышению компетентности — и в конечном счете приводит нас к успеху. Как проделать этот путь с наименьшими потерями, вы и узнаете в этой книге.

УДК 159.942

ББК 88.33

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [lib@alpinabook.ru](mailto:lib@alpinabook.ru).*

© Tomas Chamorro-Premuzik, 2013

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «АЛПИНА ПАБЛИШЕР», 2014

ISBN 978-5-9614-4583-1 (рус.)

ISBN 978-1-59463-126-9 (англ.)

# Содержание

Обращение к читателю .....	9
<b>Глава 1</b>	
Уверенность и компетентность — две большие разницы.....	11
<b>Глава 2</b>	
Использование преимуществ низкой уверенности.....	47
<b>Глава 3</b>	
Репутация всему голова.....	75
<b>Глава 4</b>	
Успешная карьера.....	105
<b>Глава 5</b>	
Социальная уверенность и умение общаться с людьми.....	132
<b>Глава 6</b>	
Любовь и романтические отношения .....	167
<b>Глава 7</b>	
Здоровая жизнь.....	197
<b>Глава 8</b>	
Сказать легко, а сделать трудно? .....	227
<b>Благодарности</b> .....	243
<b>Примечания</b> .....	245