

<<自律>>

图书基本信息

书名：<<自律>>

13位ISBN编号：9787111168317

10位ISBN编号：7111168313

出版时间：2005-8

出版时间：机械工业出版社

作者：杜伯林

页数：199

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<自律>>

内容概要

迈克和玛丽决定学习西班牙语。

迈克每天学一点，但因为不想放弃看电视，所以他学了一阵就放弃了。

玛丽也喜欢看电视，但她能每天坚持学习 1 小时西班牙语，即使看电视也看西班牙语节目。

两年后，玛丽因为一口流利的西班牙语而升职到国际销售部。

迈克呢？

连自己都说不清这两年来，每天晚上他都干了些什么。

成功与快乐取决于许多因素：智力、教育、体力、父母的支持、运气……但当别人陷入平庸时，那个激发你去努力实现理想的关键因素不是你的才能，不是你的教育，也不是你的智商——而是你能否自律。

本书详细介绍了自律在克服拖沓、征服逆境、提高效率和创造力、排解压力等方面给我们带来的巨大改变，说理有力，论证深刻，并结合了大量的案例、测试、练习等多种形式，兼具实用性与趣味性。

阅读此书，的确是种寓教于乐享受。

<<自律>>

作者简介

安德鲁 J·杜伯林博士是一名工业心理学家，在罗切斯特理工学院产学院任管理学教授。他是一名多产作家，著有《与自己和解》等备受赞誉之作。

书籍目录

译序前言 第一章 成功的关键因素 第二章 秉持现实原则 第三章 拖沓的难题 第四章 自我领导与自律 第五章 取得高品质 第六章 增强创造力 第七章 取得个人发展的成功 第八章 克服不良习惯 第九章 对压力的自我控制 第十章 征服逆境 第十一章 通往高绩效之路注释

<<自律>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>