

<<成就最好的自己>>

图书基本信息

书名：<<成就最好的自己>>

13位ISBN编号：9787121121500

10位ISBN编号：7121121506

出版时间：2011-1

出版时间：电子工业出版社

作者：斯泰西·凯撒

页数：221

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>

## <<成就最好的自己>>

### 内容概要

许多年轻人对自己的未来充满疑惑，或许什么都不相信，但一定要相信自己！你对未来、职业、金钱、人脉等现实问题认识得越早、越深刻，就越有可能成功地掌控自己的人生。《成就最好的自己》从沟通、财务、职业规划、时间管理等10个方面，带你踏上自我发现之旅，帮助你成为自己人生的管家、了解你真正想要的和需要的东西，从而快速克服各种障碍并取得成功和幸福。

读者对象：即将步入成年的读者，以及成年人

## <<成就最好的自己>>

### 作者简介

斯泰西·凯撒 ( StacyKaiser ) , 有许可证的心理治疗师、恋爱专家、媒体风云人物和肢体语言专家。在过去的20年里, 她通过她的私人诊所、企业咨询和电视节目为成千上万的个人、夫妻和家庭提供建议和咨询。

从1994年以来, 她和一些公司、公共机构、政府机构和慈善组织一起工作, 包括用交流技能辅助美国FBI, 以及在“9·11”恐怖袭击事件后和洛杉矶消防局一起用各种方法劝慰人们。

她是“走进好莱坞”( Access Hollywood ) 节目的常客、肢体语言专家, 曾在泰拉·班克斯、葛瑞哥·贝伦特和拉里·埃德尔等人的脱口秀节目中给人们做过咨询。

## <<成就最好的自己>>

### 书籍目录

引言第1章 满载成年人测试包袱向前进第2章 沟通无价自觉回应声音动态沟通的障碍物成年人的沟通如何进化领悟科技第3章 笑对人生角色模型直升机型看护人无能型看护人放松型看护人教官型看护人真正成熟型看护人危机管理电梯效应最佳应对第4章 寻求支持系统的帮助完善支持系统的4个步骤友谊的类型支持系统的作用当灾难来袭时，充分利用支持系统不要把所有的鸡蛋都放在一个篮子里第5章 爱的魅力永恒的爱确认你想要的和需要的学会尊重樱桃派的故事爱的真谛第6章 你的形象价值百万给自己的形象打分完善你的形象打造你所希望的形象第7章 财务自由之路金钱观金钱/焦虑的连续统一体在金钱方面，个人故障点的根源经济包袱7个坏习惯向前进发第8章 职业梦想驱动力获得解放满足第9章 从沉溺上瘾中解脱出来沉溺上瘾的根源沉溺上瘾的信号使沉溺上瘾合理化解解决沉溺上瘾的方法生活中的上瘾者第10章 时间管理和平衡的艺术学会时间管理和平衡别再找任何借口学会授权了解自己的极限时间管理不善是非常危险的习惯性迟到浪费时间做个优秀的时间管理者第11章 学会适应和灵活变通进化和灵活性懂得舍弃你的挑战结束语现在怎么办积极行动获取并保持活力获得解放如何开始积极行动

## <<成就最好的自己>>

### 媒体关注与评论

斯泰西·凯撒让我们知道人类行为的秘密：改变总是必不可少的！这本书能够帮助你发现阻碍你的东西并学习如何解决它。

这是一本睿智、有趣的读物。

更重要的是，斯泰西给了你力量去创造你想要的生活。

——彼得·沃尔什 《纽约时报》畅销书《真的太多了》(It's All Too Much)作者

<<成就最好的自己>>

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>