

<<打破旧模式>>

图书基本信息

书名：<<打破旧模式>>

13位ISBN编号：9787501164202

10位ISBN编号：7501164207

出版时间：2004-1

出版时间：新华出版社

作者：普拉特金

页数：269

字数：130000

译者：柯雄

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>

## <<打破旧模式>>

### 内容概要

本书作者根据自己在35岁后才在事业。

婚恋和减肥三方面扭转逆境而有所成就的亲身体会，并结合众多知名人士和普通男女重塑人生的成功经验，总结出如何打破负面行为模式、让生活改观的五条原则，即认清自己的生活模式，善于从失败千口挫折中学习，勇于对自己的种种选择负责，确立奋斗目标并安排切实可行的计划，踏实行动实现目标进而取得成就。

书中列举了大量生动实例，并介绍了如何扭转逆境，重塑人生，获得成功与幸福的行之有效的办法。本书可读性强，能激励人生路上的徘徊者摆脱困境，创造美好人生。

## <<打破旧模式>>

### 书籍目录

引言 模式 第一章 什么是模式，怎样了解自己的模式 第二章 自我评估和反思，明白自己可以改变 失败  
第三章 失败是有待发现的资产 责任 第四章 承担责任，走向自由 目标 第五章 目标如何成为目标 第六  
章 能看见“它”，“它”才会来临 成就 第七章 改变自己的生活 第八章 改变生活的一些做法

<<打破旧模式>>

#### 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>