

<<如何停止忧虑开创人生>>

图书基本信息

书名：<<如何停止忧虑开创人生>>

13位ISBN编号：9787505714304

10位ISBN编号：7505714309

出版时间：1998-04

出版时间：中国友谊出版公司

作者：戴尔.卡内基(美)

页数：295

译者：陈真

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>

## <<如何停止忧虑开创人生>>

### 内容概要

忧虑会消耗精力，扭曲思路，更能挫伤壮志。

因此我们很难相信，真的有办法停止忧虑吗？

戴尔·卡内基凭借几百万各行各业人们的实践，证明我们确实有能力克服忧虑。

他提出一套实用的方程式，不但立即可行，并将终生受用。

阅读这本箴言录是一种乐趣，而运用起来又很简单。

你的人生可能因为阅读这本书而有所改变。

## <<如何停止忧虑开创人生>>

### 书籍目录

- 序
- 前言
- 九项建议
- 第一部 克服忧虑的准则
- 第二部 分析忧虑的基本技巧
- 第三部 如何消除忧虑的习惯
- 第四部 平安快乐的心情
- 第五部 克服忧虑最佳良方
- 第六部 不要为批评烦恼
- 第七部 常葆精力旺盛的六种方法
- 第八部 克服忧虑——三十一则真实故事

<<如何停止忧虑开创人生>>

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>