

<<自控力的7项修炼>>

图书基本信息

书名：<<自控力的7项修炼>>

13位ISBN编号：9787560994093

10位ISBN编号：7560994091

出版时间：2014-3-1

出版时间：华中科技大学出版社

作者：翟晓斐

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>

<<自控力的7项修炼>>

内容概要

本书在介绍关于自控力的基础理论知识的同时，汇集了大量旨在有效提升自控力的案例，从心理、情绪、习惯、思维、行为等七个方面，告诉读者如何有针对性地进行系统训练，从而拥有强大的自控力，实操性非常强。

<<自控力的7项修炼>>

书籍目录

关于自控力的那些事

1. 情绪“大地震”
2. “话痨”的标签
3. 你是哪种“控”？

4. 我的思想会飞
5. 闹铃能唤醒你的身体吗？

6. 别动，我习惯了
7. 面对诱惑，你是否hold住？

8. 背后那双浮躁的翅膀

9. 推开自控力的大门

控制了情绪就掌控了一半的幸福

1. 从情绪化中解放自我
2. 战胜冲动，驱走心中的魔鬼
3. 99%的忧虑不会发芽
4. 愤怒要冷处理

<<自控力的7项修炼>>

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>