

<<把握生活平衡的7大技巧>>

图书基本信息

书名：<<把握生活平衡的7大技巧>>

13位ISBN编号：9787801308795

10位ISBN编号：7801308794

出版时间：2005-1

出版时间：团结出版社

作者：里克·乔亚狄纳

页数：194

字数：190000

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>

<<把握生活平衡的7大技巧>>

内容概要

佛祖说：“说我者死”。

这的确是至理名言。

别人的东西，别人的成功经验，如果把它变成一成不变、死气沉沉的教条，则无异于往自己身上添加束缚手脚和思想的镣铐。

作者认为只可参照和参考，根据自己的实际，找到行之有效的方法，以有助于我们生活的平衡。

这，才是我们阅读本书的目的。

不难看出，本书是一本教导你如何扫除你人生道路上的陋习以争取辉煌的人生的一本成功学图书。

对于尚在人生道路上艰苦跋涉和踟躇不前的未成功者，本书不失为一本很好的教材。

对于已取得成功者，阅读此书也肯定能大有裨益，使其生活更趋平衡并进而取得更大的成功。

这里将提供一套这用而又行之有效的方法，指引你走出混乱失衡的生活误区。

生活处于平衡状态，就像运动员所说的“找到感觉”。

它是一个不断变化移动的目标，本书将提供一套可行的方法，帮你接近目标。

<<把握生活平衡的7大技巧>>

作者简介

里克·乔亚狄纳是精神威力公司的创办人和董事。

该公司提供管理咨询和培训课程，有主题讲演和其他培训，如寻求人生真谛、生活平衡、人际关系和自律等。

作者其他著作还有《真实的自我》和诗集《金钱》。

作者现妻子及女儿生活在美国加州的洛加托斯市。

<<把握生活平衡的7大技巧>>

书籍目录

译者杂言感谢辞引论第一部分 生活平衡的诸种因素 为什么要寻求生活的平衡=19 生活平衡的四个误区=28 几点根本要求=41 获得支持的重要性=61 习惯的循环=70 使生活获得平衡的因素类别=89 生活平衡因素的变化=102第二部分 把握住生活的平衡 生产平衡高手的因素体系=125 静修 (Meditate × 7) =135 行动 (Act × 6) =142 社交 (Socialize × 5) =150 训练 (Train × 4) =158 修德 (Ethos × 3) =166 反思 (Reflect × 2) =173 守安息日 (Sabbath × 1) =182 结束语=191

<<把握生活平衡的7大技巧>>

编辑推荐

你是否感到，生活常处于穷于应付的状况中？
本书将帮助你把握生活的平衡，并创造出如你所愿的生活。

<<把握生活平衡的7大技巧>>

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>