

<<挑战自我>>

图书基本信息

书名：<<挑战自我>>

13位ISBN编号：9787801515704

10位ISBN编号：7801515706

出版时间：2002-4-1

出版时间：海潮出版社

作者：刘津

页数：386

字数：220

译者：刘津

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>

<<挑战自我>>

内容概要

本书包括：塑造一个身心健康的自我；主宰自己；珍爱自己；你无须得到他人的赞许；撕开你身上的“自我标签”等内容。

<<挑战自我>>

书籍目录

1. 塑造一个身心健康的自我
2. 主宰自己
3. 珍爱自己
4. 你无须得到他人的赞许
5. 撕开你身上的“自我标签”
6. 无益的情绪：内疚与悔恨
7. 清除你心中的忧虑
8. 永别了，愤怒之神
9. 勇于探索未知世界
10. 解除世俗的束缚
11. 你无须强求公正
12. 驾驭“拖延”的恶魔
13. 塑造一个独立的自我
14. 一个消除了所有误区的人

<<挑战自我>>

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>