

<<成功的自我管理>>

图书基本信息

书名：<<成功的自我管理>>

13位ISBN编号：9787810880350

10位ISBN编号：7810880357

出版时间：2003年01月

出版时间：西南财经大学出版社

作者：江韦

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>

## <<成功的自我管理>>

### 内容概要

助你成功系列。

本书深入浅出的阐释了如何取得成功的方方面面。

该书内容生动、文笔流畅，既有让人豁然开朗的理念，又有引人入胜的小故事，更有行之有效的方法和技巧。

## <<成功的自我管理>>

### 书籍目录

#### 一、健康的身体

- 1 你的身体健康吗
- 2 饮食:健康从口开始
- 3 运动:健康的保护神
- 4 休息:磨刀不误砍柴功

#### 二、好的心情

- 1 不同的心情,不同的人生
- 2 自我调节心情的小技巧
- 3 如何缓解工作中的压力
- 4 应付尴尬折十大法则
- 5 赢得好人缘,赢得好心情

#### 三、超越自我

- 1 了解自己

<<成功的自我管理>>

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>