第一图书网, tushu007.com

<<超有效提升注意力>>

图书基本信息

书名：<<超有效提升注意力>>

13位ISBN编号：9789866883347

10位ISBN编号：9866883345

出版时间：2007

出版时间：有名堂

作者：郭莹莹

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

第一图书网, tushu007.com

<<超有效提升注意力>>

内容概要

專心，就能事半功倍！

集中注意力，卯足全力向前衝
萬事都能突破難關，一飛衝天！

注意力，影響你的成功力！

注意力集中，學業、事業、人際交流、日常生活才能順利推展！

注意力集中，才能學有所得、業有所成！

破除漫不經心的壞習慣，學會集中注意力
讓每一件事從頭順到尾！

提升注意力，很簡單！

注意力缺失，將影響辦事效率，造成人際關係困擾，甚至直接威脅著人們的生命！

本書提供58種行之有效的注意力提升方法，透過生理、心理、環境三方面調整，輕鬆提升注意力，遠離注意力缺失的危害。

Step 1了解注意力的重要性
Step 2從養成好的生活習慣開始
Step 3進一步學會調節精神狀態
Step 4佈置舒適的環境來輔助自己
Step 5運用超有效訓練方法，強化注意力的集中
Step 6針對特定場合，運用不同策略提升注意力

第一图书网, tushu007.com

作者简介

郭莹莹
工商管理系畢業，曾任通訊公司策劃總監、遊戲企劃師、網站策劃等職，現為自由撰稿人，已出版《從銷售新人到銷售冠軍》、《龜兔賽跑全記錄》等多部作品。

第一图书网, tushu007.com

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