

<< 「あれこれ考えて動けない」 >>

图书基本信息

书名：<< 「あれこれ考えて動けない」をやめる9つの習慣>>

13位ISBN编号：9784479792789

10位ISBN编号：4479792783

出版时间：2009-12-5

出版时间：大和書房

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>

<< 「あれこれ考えて動けない」 >

内容概要

仕事、恋愛、人間関係...ほんのちょっとした「一歩」で、驚くほど変わる。

こころにたまったストレスがスーッと消える毎日の習慣。

工作，戀愛，人際關係...真的只要踏出一歩，就會發生令人驚訝的變化。

讓心中囤積的壓力灰飛煙滅的每日的習慣。

## 作者简介

和田秀樹 [ワダヒデキ]

1960年大阪府生まれ、精神科医。

東京大学医学部卒。

国際医療福祉大学大学院教授（臨床心理学専攻）。

一橋大学経済学部非常勤講師（医療経済学）。

川崎幸病院精神科顧問。

老年精神医学、精神分析学（特に自己心理学）、集団精神療法学を専門とする。

『学力向上の会』発足。

第5回正論新風賞受賞。

映画初監督作品『受験のシンデレラ』がモナコ国際映画祭最優秀作品賞受賞など、医療、教育、文化で幅広く活躍中（本データはこの書籍が刊行された当時に掲載されていたものです）

書籍目録

- 習慣 1 とにかく動く
- 習慣 2 できることだけ、やる
- 習慣 3 他人に頼る
- 習慣 4 計画しない
- 習慣 5 休む
- 習慣 6 失敗してみる
- 習慣 7 感情にしたがう
- 習慣 8 マネする
- 習慣 9 法則を見つける

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>