

<<一分钟改变自己>>

图书基本信息

书名：<<一分钟改变自己>>

13位ISBN编号：9787106020453

10位ISBN编号：7106020451

出版时间：2003-11-1

出版时间：中国电影出版社

作者：约翰逊

页数：192

字数：100000

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>

## <<一分钟改变自己>>

### 内容概要

坚持每天多给自己一分钟，不断审视和自问，这许许多多的一分钟加起来，渐渐成就了自己最完美的一面！

一分钟，就是从现代款式的手表、手机、呼机等上面读出的一分钟，意在让读者时时记得为自己停下一分钟，审视自己，发现那些经常被我们自己忽略的坏毛病。

从而倾听“最佳自我”的声音，最后，由内在的成功走向了外在的成功！

每个人都免不了有一些碍手碍脚的坏习惯，可是，只要你坚持给自己一分钟，不断审视和自问，这许许多多的一分钟加起来，渐渐成就了自己最完美的一面。

## <<一分钟改变自己>>

### 书籍目录

序言：给你自己一分钟  
一分钟检查：损害个人魅力的26个坏毛病  
一分钟改变：受用一生的32个忠告  
第一辑 一分钟改变自己  
1 在懒惰中让时间流逝  
2 生气时，随便对人发火  
3 跌倒了却爬不起来  
4 太过于自损自贬  
5 轻易放弃坚持  
6 小有满足就浮躁  
7 遇事则怒  
8 只想索取不想付出  
9 按照别人的模子塑造自己  
10 谁都不信  
11 自己否定自己  
12 用哀叹来轻松  
13 怯懦并缩小自己  
14 用“我办不到”开脱自己  
15 迷途不知返  
16 办琐事烦恼  
17 把失败归咎于天注定  
第二辑 一分钟改变生活  
18 只赚钱不省钱  
19 拖拖拉拉坐失良机  
20 稍有挫折信鬼信邪  
21 目标不切实际……  
第三辑 一分钟改变工作  
第四辑 一分钟改变学习  
第五辑 一分钟改变心态  
第六辑 一分钟改变处事  
第七辑 一分钟改变说话  
第八辑 一分钟改变观念

## <<一分钟改变自己>>

### 媒体关注与评论

书评不说“不可能”三个字；凡事第一反应：找方法，而不是找借口；控制住不要让自己做出为自己辩护的第一反应；不用训斥、指责的口吻跟别人说话；不说消极的话，不落入消极情绪，一旦出现立即正面处理.....

<<一分钟改变自己>>

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>