

<<让内心充满活力>>

图书基本信息

书名：<<让内心充满活力>>

13位ISBN编号：9787505719422

10位ISBN编号：7505719424

出版时间：2004-1

出版时间：中国友谊

作者：多湖辉

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>

## <<让内心充满活力>>

### 内容概要

只要稍微改变自己的想法，就能消除自卑找回自信。

自我暗示术帮你以更轻松的心情面对人生，找回自我。

本书所述之技巧，大多是我本身的经验，或是我的朋友以及前辈们在痛苦当中所领悟出来的道理。

总之，必须先踏出第一步，而且在每天的生活当中必须不断地重复实行才有效。

多湖辉教授，是日本著名的教育学者，生于一九二六年，东京大学文学部哲学系毕业，曾任日本东京工业大学，千时大学教授及千大附属小学的校长，对教育心理

## <<让内心充满活力>>

### 书籍目录

#### 第一章 一句话能够充满干劲

“毕竟”、“终究”这是夺去干劲的两种类型的话  
要使自己心中充满自信，必须经常使用肯定句型  
同样的事若以肯定的方式来说，就能够消除自卑感  
对自己而言，负面的言语加以省略，换成某种代名词  
把问题变得抽象化，讨厌的东西也不会感觉那么讨厌  
想要忘记讨厌的事，利用联想效果  
如果被否定的形象所局限，自己不要使用“名词”，而使

<<让内心充满活力>>

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>