

<<挑战自我>>

图书基本信息

书名：<<挑战自我>>

13位ISBN编号：9787801515704

10位ISBN编号：7801515706

出版时间：2002-4-1

出版时间：海潮出版社

作者：刘津

页数：386

字数：220

译者：刘津

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>

<<挑战自我>>

内容概要

本书包括：塑造一个身心健康的自我；主宰自己；珍爱自己；你无须得到他人的赞许；撕开你身上的“自我标签”等内容。

<<挑战自我>>

书籍目录

- 1.塑造一个身心健康的自我
- 2.主宰自己
- 3.珍爱自己
- 4.你无须得到他人的赞许
- 5.撕开你身上的“自我标签”
- 6.无益的情绪：内疚与悔恨
- 7.清除你心中的忧虑
- 8.永别了，愤怒之神
- 9.勇于探索未知世界
- 10.解除世俗的束缚
- 11.你无须强求公正
- 12.驾驭“拖延”的恶魔
- 13.塑造一个独立的自我
- 14.一个消除了所有误区的人

<<挑战自我>>

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>