

《左手画方，右手画圆》

图书基本信息

书名：《左手画方，右手画圆》

13位ISBN编号：9787511344437

出版时间：2014-4-1

页数：257

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《左手画方，右手画圆》

内容概要

一堂关于专注、分散、平衡、转化的心理学课程。

一部让你变得更聪明、更有效率、心态更阳光的实用指南。

本书可应用到学习培训、人际沟通、高端谈判、企业管理、情感对话等日常生活的方方面面

《左手画方，右手画圆》

精彩短评

1、包里一直放着的一本书

2、粗略读过。自己有些注意力缺陷障碍add就是书中说的分心者，百度说这个病俗称多动症，注意缺陷过分好动冲动是三大主症，发病一般在六岁开始显露。但小时候自己的自控能力还是挺好的。不知道是不是跟现在多元化的社会有关，越来越难专注一件事。我打算参照书中的分心者的五部治愈法来实践下，原则是多建立自己与外周的联系，由于分心者半途而废很难坚持，要在联系中受到鼓励肯定，形成良好自我意识发挥自我潜能，还有就是心境的运用，大概讲的是良好的自我意识自我催眠起到良好暗示作用，以及针对于反复思考这一问题的心理构建，我觉得都是挺科学可取的，再有就是自我调节张弛有度，才不会负面严重反弹。扉页一句话大概说“我们不能得到全世界，但至少要学会控制自己内心世界。否则一切无从谈起。”专注是种美，左手画方右手画圆不能两成切记。

3、枯燥

《左手画方，右手画圆》

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：www.tushu000.com