

《积极思维》

图书基本信息

书名：《积极思维》

13位ISBN编号：9787532370283

10位ISBN编号：7532370283

出版时间：2003-7

出版社：上海科学技术出版社

作者：苏珊·奎利安

页数：72

译者：张勤文

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

《积极思维》

作者简介

作者：(美国)苏珊·奎利安 译者：张勤文 苏珊·奎利安，公共关系心理学家。她跻身于英美新闻广播媒体，充当咨询顾问并作出了杰出的贡献。她总共出版了17本涉及人际关系和性行为主题的著作，在全世界范围内发行。她具有丰富的工作经历，曾经负责FHM杂志的读者专栏回信工作，参与英国C4和第一频道的电视讲座工作。此外，她还曾担任过形象杂志的专栏作家，以及iVillage网站的顾问。

《积极思维》

书籍目录

引言 正确理解积极思维 掌握关键概念 辨识你的心理信号 分析你的思维取向 你的积极性程度是多少 学会乐观 挑战你的消极思想 改变你的心理影像 使用建设性的语言 反思你的信念 建立自尊 保持积极的思维习惯 发挥你的潜能 正确处理你的情绪 调控你的情感 树立乐观主义精神 找个让自己快乐的理由 树立信心 设定目标 发现人生的真谛 积极面对人生 营造快乐的生活环境 保持健康的体魄 建立良好的人际关系 心中充满挚爱 精力充沛地工作 奋斗每一天 应付生命中的难关 以良好心态步入晚年 现在，你的积极性程度是多少 索引 致谢

章节摘录

插图

《积极思维》

媒体关注与评论

书评学习如何成为积极、乐观的人，拥有自信、充实的生活；图文并茂的展示，教你评估自己思考问题的方式，改变自己的消极观念；实用的阐释帮你在个人独处和在职业场合中建立积极思维；专家的小贴士帮助你充分发挥自己的潜能。

《积极思维》

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