

<<说干就干>>

图书基本信息

书名：<<说干就干>>

13位ISBN编号：9787506264532

10位ISBN编号：7506264536

出版时间：1900-01-01

出版时间：世界图书出版公司

作者：(英)科尔克拉夫

页数：172

译者：陈涵平

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>

<<说干就干>>

内容概要

人生本是五彩缤纷，充满变数，但我们中的多数人在对变化满怀憧憬的同时，却又对其充满着恐惧、焦虑甚至拒斥，因害怕失败而不敢冒险、不敢行动。

这种状态实际上就是一种失败。

行动决定一切！

行动就是和惰性、畏惧的不懈斗争。

为帮助你养成“敢想敢做”的良好习惯，本书设计了专门培养行动力的多种训练——“捣蛋鬼训练”是为了帮助你扫除身上的消极因素。

“让某个人像你一样生活一天”是为了让你更清楚地了解“当局者”的你自己。

你应该是自己的教练，通过“积极的自我对话”，树立“我能行”的良好心态。

当你能够坦然面对人生，当你已经做好充分准备，当你重新建立自信时，加油啊，不要犹豫！——说干就干！

<<说干就干>>

作者简介

Beechy 和 Josephine Colclough 是英国注册心理治疗师，曾著有畅销书《变化的挑战》和《戒酒良方》

。Beechy以拥有多位名人客户而在业界享有盛名，如埃尔顿·约翰、罗比·威廉姆斯和迈克尔·杰克逊

。Beechy还经常出现在早间电视节目以及BBC第二频道的节目中。

<<说干就干>>

书籍目录

内容简介 第一章：认识你自己 第二章：确定好目标 第三章：获得内驱力 第四章：扫除障碍 第五章：展示你自己 第六章：相信你自己 第七章：计划，计划，计划(1) 第八章：计划，计划，计划(2) 第九章：肯定你自己 第十章：集中精力，完成任务

<<说干就干>>

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>