

<<乐观思考>>

图书基本信息

书名：<<乐观思考>>

13位ISBN编号：9787544307321

10位ISBN编号：7544307328

出版时间：2003-02

出版时间：海南出版社

作者：[美]罗萨琳·格利克曼

页数：308

字数：160000

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>

<<乐观思考>>

内容概要

《乐观思考》是使你能最终实现人生的一种精神、思想工具。

这种革命性的人生优化工具向你表明，把平庸无奇、甚至小有成就的过去扫进一人最高最好的世界其实是非常简单的。

你将再不会在次优状态徘徊。

你会学到如何：提出最佳问题，寻求最佳答案、在任何情况下做出最具建设的决定、在日常生活中使自己最快乐、消除自我毁灭倾向，体验你的智慧、控制不安情绪，停止不受欢迎的行为、在工作和个人交往中展现最佳自我。

<<乐观思考>>

作者简介

罗萨琳·格利克曼博士，她经常举办各种讲座和座谈会，在世界各地巡回演讲。她曾经被授予“最成功的女人”称号，并且在好莱坞“国家商业女士周”活动中被评选为“年度女士”。
现居洛杉矶。

<<乐观思考>>

书籍目录

乐观思考原则

第一编 怎样乐观思考

评估你的思考水平

乐观思考：超越积极思考的下一步

“乐观”对你意味着什么

怎样才能始终乐观思考

第二编 使自己乐观

检测你的自尊、目标和目的

达到乐观自尊

发现你的最终趋向

规划你的最佳人生

使你的情感乐观

第三编 使他人乐观

检测你的交往和工作

使你的交流最大化

工作中的乐观思考

乐观练习

乐观确认

乐观问题

乐观思考研讨会，计划和结果

后记

<<乐观思考>>

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>