

<<別再為做不了決定抓狂>>

图书基本信息

书名：<<別再為做不了決定抓狂>>

13位ISBN编号：9789866822193

10位ISBN编号：9866822192

出版时间：2007-8-22

出版时间：春光出版

作者：齋藤茂太

页数：224

译者：桑田草

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>

<<別再為做不了決定抓狂>>

內容概要

為什麼你就是「做不了決定」？

你是四處尋找解答的「拖拖拉拉型」？

依賴成性的「軟弱無力型」？

缺乏目標的「飄忽不定型」？

害怕風險的「恐懼不安型」？

不懂得割捨的「磨磨蹭蹭型」？

恭喜！

老是拖拖拉拉、遲遲做不了決定的你有救了！

只要能快速做決定，你就能快速擺脫煩惱！

本書將檢測出你是屬於哪一種「做不了決定」的類型，每篇皆附上輕鬆易懂的教戰重點圖解，針對各種類型各個擊破，讓你戰勝「猶豫不決」的自己，不再為做不了決定而抓狂！

<<別再為做不了決定抓狂>>

作者簡介

齋藤茂太

一九一六年生，日本著名詩人兼精神科醫師齋藤茂吉之長子。

為醫學博士、齋藤醫院榮譽院長、日本精神科醫院協會榮譽會長、日本筆會榮譽會員。

由於長年致力於家庭、夫妻、育兒、壓力與情緒相關疾病等研究，深獲日本社會普遍且深厚的信賴，被視為一代情緒管理大師。

著作等身，另外著有《「現在就是辦不到！

」改變自我的一本書》、《「我想逃跑！

」拯救自我的一本書》、《放鬆身心的生存方式》、《中年創造「美麗人生」的生存方式》等。

<<別再為做不了決定抓狂>>

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>