

「あれこれ考えて動けない」をやめる9つの習慣



[「あれこれ考えて動けない」をやめる9つの習慣 下载链接1](#)

著者:

出版者:大和書房

出版时间:2009-12-5

装帧:平装

isbn:9784479792789

仕事、恋愛、人間関係…ほんのちょっとした「一歩」で、驚くほど変わる。

こころにたまったストレスがスーッと消える毎日の習慣。

工作，戀愛，人際關係...真的只要踏出一步，就會發生令人驚訝的變化。

讓心中囤積的壓力灰飛煙滅的每日的習慣。

作者介绍:

和田秀樹 [ワダヒデキ]

1960年大阪府生まれ、精神科医。東京大学医学部卒。国際医療福祉大学大学院教授（臨床心理学専攻）。一橋大学経済学部非常勤講師（医療経済学）。川崎幸病院精神科顧問。老年精神医学、精神分析学（特に自己心理学）、集団精神療法学を専門とする。『学力向上の会』発足。第5回正論新風賞受賞。映画初監督作品『受験のシンデレラ』がモナコ国際映画祭最優秀作品賞受賞など、医療、教育、文化で幅広く活躍中（本データはこの書籍が刊行された当時に掲載されていたものです）

目録: 習慣1 とにかく動く
習慣2 できることだけ、やる
習慣3 他人に頼る
習慣4 計画しない
習慣5 休む
習慣6 失敗してみる
習慣7 感情にしたがう
習慣8 マネする
習慣9 法則を見つける
・ ・ ・ ・ ・ (收起)

[「あれこれ考えて動けない」をやめる9つの習慣_ダウンロード1](#)

标签

自我开发

评论

[「あれこれ考えて動けない」をやめる9つの習慣 下载链接1](#)

书评

[「あれこれ考えて動けない」をやめる9つの習慣 下载链接1](#)