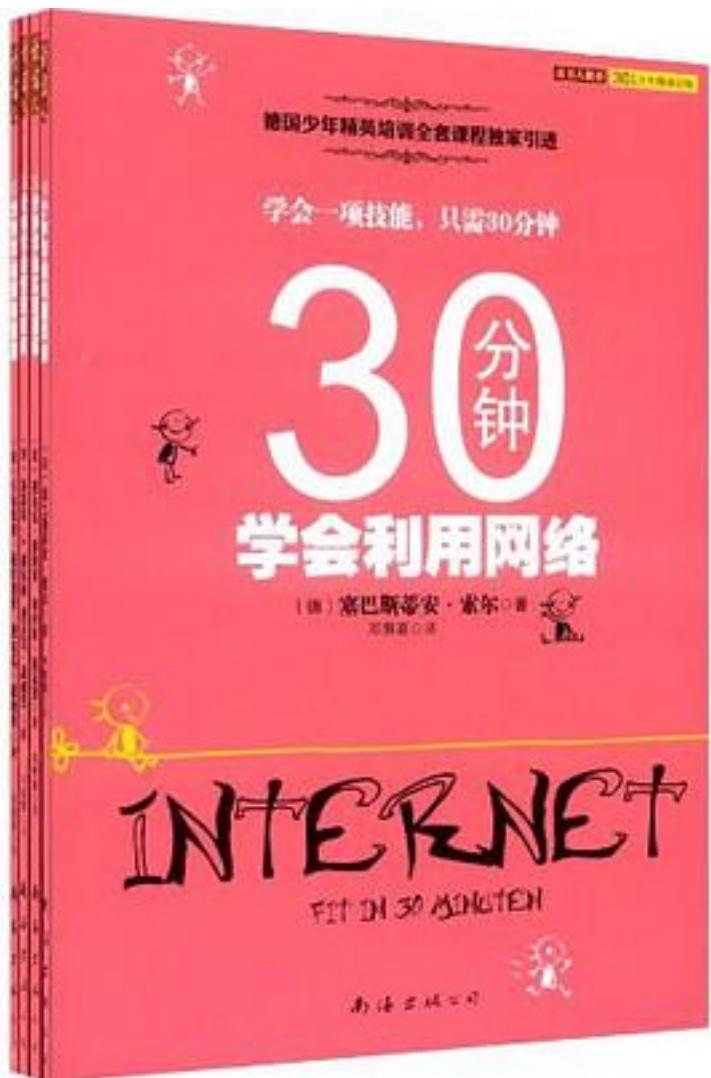


# 30分钟学会自我管理



[30分钟学会自我管理 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2011-12

装帧:

isbn:9787544252225

《30分钟学会自我管理(套装全4册)》为套装书，共4册。分别是《30分钟学会利用网络》、《30分钟学会管理时间》、《30分钟学会保持健康》、《30分钟学会实现目标》。

《30分钟学会自我管理(套装全4册)》内容简介：摘下星星，感受幸福——谁不想这样呢？但这种单纯的幸福就如摘星星一般缥缈。幸福更多的是来自于勇气、坚持和付出。《30分钟学会自我管理(套装全4册)》将告诉你，有自己的目标并不断给自己设定新挑战的人就能得到幸福。书中还结合许多生动的实例向读者展示如何通过思考去为实现目标做准备。

《30分钟学会利用网络》：合理利用网络给青少年提供了无限的可能性。《30分钟学会自我管理(套装全4册)》将向读者展示如何获得信息并有效地处理信息的方法。除了解释关于网络的重要概念，提供网络学习工作场所的设计建议，还包含了很多在网上实践和娱乐的小诀窍。

《30分钟学会管理时间》：《30分钟学会自我管理(套装全4册)》告诉青少年如何获得更多的时间去享受快乐。这并非一本通篇都是计划表或无聊任务的书，而是一本能让青少年知道如何实现他们的学习和个人目标的书。用思维导图成为时间的掌控者吧！

《30分钟学会保持健康》：只有身体健康，才能心智健康，才能更快、更专注、更有想象力地去思考和学习。通过《30分钟学会自我管理(套装全4册)》，青少年读者能够知道如何在乐趣中获得健康。运动，结合低脂多营养的饮食，以及各种情绪管理都是获得健康不可缺少的部分。

作者介绍:

目录:

[30分钟学会自我管理 下载链接1](#)

标签

自我管理

非虚构

欧洲非虚构

欧洲

最近想读

教育

其他

1

评论

[30分钟学会自我管理 下载链接1](#)

书评

[30分钟学会自我管理 下载链接1](#)