

8分钟给心冲个凉



[8分钟给心冲个凉_下载链接1](#)

著者:何常明

出版者:北京大学出版社

出版时间:2004-1

装帧:平装

isbn:9787301068700

真的如此有效吗？心态正确与否，能否保持良好的情绪，直接影响着每个人的工作效率与事业前途。请您跟随书中的小李一同体验这次奇妙的心路旅程。本书作者结合多年企业员工心理辅导专业经验，从情绪疏导、压力调适、思维方式突破三个方面着手，为读者提供了获得最佳心绪的21种方法，这些方法简单易行，最多仅用8分钟便可让您彻底摆脱众多烦恼，拥抱久违的好心情！

作者介绍:

目录:

[8分钟给心冲个凉_下载链接1](#)

标签

心理

个人管理

生活

8分钟给心冲个凉

管理

心里

NLP

MentalStateSteering

评论

可读可不读

有些方法蛮好~有些不大实际~

怎么又有一本。。。 20/03/06 21:00 20/03/06 15:27

叙述很烂，但认定系统，价值观、规则、信念那章挺受用的

读着玩

脑念及身心状态调控 /n入门

书的表达手法在现在看来真的蛮幼稚。

有些方法不太实用，主要注重换位思考

心态决定脑袋~脑袋决定口袋~

[8分钟给心冲个凉 下载链接1](#)

书评

[8分钟给心冲个凉 下载链接1](#)