

# 激发自身活力



[激发自身活力\\_下载链接1](#)

著者:多湖辉

出版者:商务印书馆国际有限公司

出版时间:2013-3

装帧:

isbn:9787801038920

《多湖辉心理透视:激发自身活力(畅销10年增订版)》内容简介：在我们的社会里，有一种不论对什么事都充满自信、积极向前，人际交往方面广到令人吃惊程度的积极型人士。这种斗志昂扬的积极型人士与缺乏活力的消极型人士的区别在哪儿呢？

消极型人士可被分为5类——缺乏精神能源型、迟疑不决型、懦弱型、恐怖型、缺乏体力能源型。

作为这5类消极型人士战胜自我和人生的对策，《多湖辉心理透视:激发自身活力(畅销10年增订版)》将那些人人都可以做到、能激发自身活力的深层心理技巧归纳为14方面，包括：尝试新经历；改变一下说话方式；找机会表现自己；认真准备；专注于既定目标；将对方纳入自己的轨道；利用他人的积极性……这是一本能让你勇往直前的书。

当你的活力真正被激发出来后，你将获得无限的动力与激情，在工作、学习、与人交往等各个方面不断开拓，在追求成功的道路上势如破竹，同时，你将成为一位真正的成功者。

作者介绍:

目录:

[激发自身活力\\_下载链接1](#)

标签

当当读书

评论

读标题挺好

-----  
还行

-----  
20190906-20200209

-----  
《激发自身活力》日本多湖辉。书的含金量并不高，像小学生作文，每一章节的结构就是名言/论点+简单的举例（名人事迹）+联系现实、自身条件+总结强调。原来国外也有这么多凑数的书。书中写的内容大多数人都知道，然后就是集锦了一下。把目录的内容看完其实就是全书的内容了，看看目录就好。

-----  
[激发自身活力\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[激发自身活力 下载链接1](#)