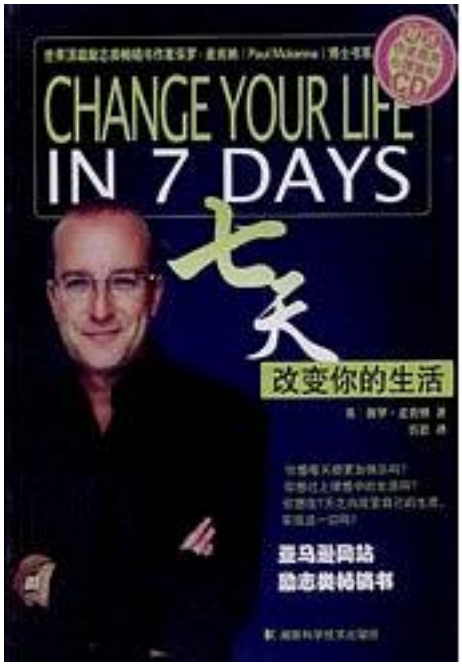
七天改变你的生活



七天改变你的生活_下载链接1_

著者:

出版者:

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787535755230

《七天改变你的生活》不像一般的心理学著作，充满专业术语。在书中，保罗·麦肯纳博士通过大量案例，包括许多著名奥运选手、职业运动员、教练、推销员、娱乐界知名人士等的切身经历，把练习、花絮新闻以及成功地利用过该机制的人们的趣闻相融合，阐明了自我形象的改变在人们生活中的神奇作用。为了帮助我们把这一极具影响力的新策略融入到思维之中，作者还在书中做了一个7天的心理规划，提出一些具有积极作用的建议并精心设计了练习题，在巩固复习的基础上一步步加深，只需7天时间，我们的生活就能发生积极的变化。

作者介绍:

目录:

七天改变你的生活_下载链接1_

标签

自我完善

7天改变你的生活

思想

励志

心灵

假装攀科技

评论

推荐理由见书名

七天改变你的生活_下载链接1_

书评

七天改变你的生活_下载链接1_