

<<8分钟给心冲个凉>>

图书基本信息

书名：<<8分钟给心冲个凉>>

13位ISBN编号：9787301068700

10位ISBN编号：7301068700

出版时间：2004-1

出版时间：北京大学出版社

作者：何常明

页数：200

字数：122000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<8分钟给心冲个凉>>

### 内容概要

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！

## <<8分钟给心冲个凉>>

### 作者简介

何常明，著名培训专家，心理辅导专家。

曾任三星电子公司培训部经理，现任广州宏宏略企业管理咨询有限公司特约培训师。

目前致力于身心语法程式学、情绪智能及脑神经学的研究。

和众多的职场人士一样也受着压力与情绪的严重困扰，为寻求解脱，开始研究心理学，在自身获得很大

## <<8分钟给心冲个凉>>

### 书籍目录

第一章 让你再笑起来 改变储存资料法 摆脱困境法 改变感知模式法第二章 让你不再后悔 在事后选择情绪 现场抽离法 转换法第三章 让你想要的情绪随传随到 重塑巅峰状态法 想像借力法第四章 如何让自己长久处在正面情绪状态 自我催眠的方法第五章 别让压力压倒自己 睡眠 营养 运动 放松第六章 认定系统 价值观 规则 问题 消除非理性信念 人生规划的步骤 态度 七天的心理挑战参考文献

<<8分钟给心冲个凉>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>