

<<永不放弃>>

图书基本信息

书名：<<永不放弃>>

13位ISBN编号：9787303093212

10位ISBN编号：7303093214

出版时间：2008-7

出版时间：保罗·汉纳、荀靓 北京师范大学出版社 (2008-07出版)

作者：保罗·汉纳

页数：166

译者：荀靓

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>

<<永不放弃>>

内容概要

在本书中，保罗·汉纳和我们分享了他如何濒临绝境，又如何绝处逢生，并同时穿插了许多他所帮助过人们的那些激荡人心的故事。

借此，他告诉我们，无论生活如何对待我们，无论情况多么糟糕，我们一定能战胜困难。他教会我们如何处理悲伤，并理解悲伤的各个阶段，如何重拾信心，如何对待压力，以及如何设立目标，这样我们才能重新获得生活中最重要的东西。

无论你正在面对怎样的挫折与困难，保罗都将用他难以置信的亲身经历教会你如何掌握自己的生活，如何重新来过，如何变得更智慧、更强大！

澳大利亚最受欢迎的励志演说家保罗·汉纳的最新力作！

在本书中，保罗·汉纳和我们分享了他如何濒临绝境，又如何绝处逢生，并同时穿插了许多他所帮助过人们的那些激荡人心的故事。

无论你正在面对怎样的挫折与困难，保罗都将用他难以置信的亲身经历教会你如何掌握自己的生活，如何重新来过，如何变得更智慧、更强大！

<<永不放弃>>

作者简介

<<永不放弃>>

书籍目录

第一章 面对破产的噩梦第二章 濒临死亡：差点害死自己的意外第三章 由羞辱到欢欣鼓舞第四章 事情总是先难后易第五章 危机就是转机第六章 反击第七章 超越痛苦的勇气第八章 伤痛使人更强壮、更积极、更有同情心第九章 重建自信第十章 排除压力：不让自己发疯的秘诀第十一章 抑郁症与排解方法第十二章 一步一步来：建立目标，拯救自我第十三章 健康是最大的资产第十四章 重新来过的果实更加甘甜

<<永不放弃>>

章节摘录

<<永不放弃>>

编辑推荐

《永不放弃!》由北京师范大学出版社出版。

<<永不放弃>>

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>