

<<应对失衡>>

图书基本信息

书名：<<应对失衡>>

13位ISBN编号：9787506264518

10位ISBN编号：750626451X

出版时间：2005-3

出版时间：世界图书出版公司

作者：Deborah Tom,傅志刚,宫齐

译者：傅志刚,宫齐

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>

## <<应对失衡>>

### 内容概要

《应对失衡：“自我进化”教程》内容简介：“平衡”有多重要？

其实，我们努力追求的幸福、满足的感觉就是“平衡”的感觉！

工作、家庭、休闲、娱乐、思考，每一项都是生活的重要组成部分；配偶、朋友、家人、同事、邻居都是生命中的重要角色。

所有这些要素，都要达到和谐、交融，我们才会感受到真正的幸福。

《应对失衡：“自我进化”教程》通过对现代人的生活和工作各个方面进行深入剖析，为读者提供简单明了的实操指南，帮助读者重新认识自己，合理地规划自己的生活。

在对过去失衡的生活进行回顾的同时，鼓励人们找到处理失衡的办法并进行改进，培养人们在人生中进行有益交流的各种技巧，帮助读者建立起良好的生活平衡。

你一定会在找寻平衡的过程中发现——原来获取精彩生活可以如此简单！

## <<应对失衡>>

### 书籍目录

引言

第一章 工作与生活平衡的意义

第二章 反思：一种新见解

第三章 培养自我感知能力

第四章 抓住首要问题

第五章 生活技巧与策略

第六章 确立目标与开创未来

第七章 培养身心健康

第八章 压力的处理对策

第九章 向自己的目标迈进

第十章 平衡、美满与变化

第十一章 动力与决策力

第十二章 通向美满

致谢

其他相关信息源

<<应对失衡>>

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>