

<<成功与你有个约会>>

图书基本信息

书名：<<成功与你有个约会>>

13位ISBN编号：9787801009050

10位ISBN编号：7801009053

出版时间：2003-1-1

出版时间：中华工商联合出版社

作者：孙宗虎

页数：136

字数：100

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>

<<成功与你有个约会>>

内容概要

何谓成功人士？

成功人物是否能够“制造”抑或“克隆”？

成功励志学一直在试图揭示现象之后的本质。

从古至今，纵观事业有成之人，你会发现他们并没有超人之处，其成功之道无非是把握了历史机遇，充分发挥和利用了自己的潜能，不断“走向成功”。

如果你能抓住机遇，充分发挥自己的才干，同样能塑造属于你自己的成功人生。

本书图文并茂，文字简洁，从不同角度帮你评估自我的潜能和弱点；从身心健康、人生计划等诸多方面探索你的人生之旅；教你如何善用身心力量，采取正确思维方法，培养积极心态，轻松愉快工作，铸造辉煌人生。

本书还向你传授了许多事业成功的技巧。

例如，如何保持健康的身心，怎样进行自我减压，如何善用自己的大脑，如何愉快地工作，等等，让你在社交、事业等方面都能获取成功，使你的人生之途少走弯路，胜利到达成功的彼岸。

<<成功与你有个约会>>

书籍目录

1 健康与成功
你身心健康吗？

你需要减压吗？

学会自己放松

2 人生与成功

认识你自己

制定人生计划

善用你的大脑

3 心态与成功

塑造一种积极心态

信任自己

克服困难

4 饮食与成功

身体与饮食

健康饮食法

大脑的营养

5 迈向成功之路

评估你的成功要素

社交成功之道

事业成功之道

<<成功与你有个约会>>

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>