

<<你是自己最大的敌人>>

图书基本信息

书名：<<你是自己最大的敌人>>

13位ISBN编号：9787801009067

10位ISBN编号：7801009061

出版时间：2003-1

出版时间：中华工商联合出版社

作者：杜良毓编

页数：137

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>

## <<你是自己最大的敌人>>

### 内容概要

本书旨在建立你的自信，鼓励你去发掘你的才能、你的动力、你的健康和属于你的快乐感受！带你走进一个找寻自我的“发现之旅”，找寻那个属于积极的自我——你的自信、你的才能、你的精力！  
改变那些连你自己都不喜欢的部分，真诚地面对自我，勇敢地踏上自我改变之路。

## <<你是自己最大的敌人>>

### 书籍目录

- 1 衡量自己  
一堂自我诊断的课  
改变之路
- 2 圈子  
家庭圈子中的角色  
教养的影响  
行为的定式  
运作人际关系  
建立关系  
为谁人而活
- 3 快乐的秘诀  
一个健康的模样  
爱自己先爱身体  
健康体魄
- 4 道别恐惧  
恐惧就在你身边  
远离焦虑  
再见恐惧
- 5 对自己真诚  
你是第几类人  
价值  
最可怕的敌人  
情绪
- 6 重塑自我  
放飞梦想  
尝试的勇气  
找回真我

## <<你是自己最大的敌人>>

### 媒体关注与评论

你时常做一些其实自己都不想做、不想做的事，甚至在表达自己的想法时都很困难吗？如果这是你的真实感受的话，那是你不敢去做自己、也没有诚实的为自己而活。其实阻碍你去做这一切的人却是你自己。

你就是你自己最大的敌人！

阅读本书，让你倾听内心深处那个你总是忽略或被拒绝的声音，掌控自己的人生！

<<你是自己最大的敌人>>

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>