## 自控力



作者: 何常明著

出版社:北京:金城出版社

出版日期: 2006.08

总页数: 156

介绍:本书以六个方案介绍了解决自控力问题,内容包括:增强自控力的五个必备观念、用"苦乐原则"来增强自控力、管理神经系统强制自然改变、催眠的力量、管理情绪、发现使命。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/11689342.html) 查找全本阅读方式

自控力 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/11689342.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/11689342.html

书名: 自控力