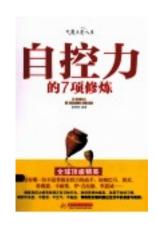
自控力的7项修炼



作者: 翟晓斐编著

出版社: 武汉: 华中科技大学出版社

出版日期: 2014.03

总页数: 246

介绍:本书在介绍关于自控力的基础理论知识的同时,汇集了大量旨在有效提升自控力的案例,从心理、情绪、习惯、思维、行为等七个方面,告诉读者如何有针对性地进行系统训练,从而拥有强大的自控力,实操性非常强,是一本不可多得的好书。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/13450884.html) 查找全本阅读方式

自控力的7项修炼 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/13450884.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13450884.html

书名: 自控力的7项修炼