

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