

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