

《你认为你是谁？》

图书基本信息

书名：《你认为你是谁？》

13位ISBN编号：9787800735493

10位ISBN编号：7800735494

出版时间：2003-01

出版社：中信出版社

作者：（美）理查森

页数：320

译者：王楠崇等

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《你认为你是谁？》

内容概要

这是一本引导你转向内心的书，它告诉你，在内心深处，你拥有足以实现你的最高生活目标的力量，正是这种力量使你的生活真正具有了意义。打开内心力量的源泉，你将会认识自我，认识自我的力量。对你而言，没有捷径，通往自信和勇气的旅程开始于你自己。

为了训练你从内心寻找问题答案，作者引用了一些现实生活中的实例，向你提供了一套互动的训练计划和全新的“内心生活技巧”。书中循序渐进的练习将带你踏上一段旅程，在这段不同寻常的心灵旅程中，作者将教给你一种有效的自尊策略，帮助你直面人生的困境，把恐惧和自疑转化为力量，从而过上一种更加真实的，充满激情的生活。

谢里尔·理查森是《纽约时报》畅销书《从容生活》和《生活改造法》的作者。《生活改造法》曾在2000年获奖。理查森的著作得到了媒体的广泛报道，她曾在《今日秀》、哥伦比亚广播公司的《早间节目》、《纽约时报》、《好主妇》中露面，并数次在《奥普拉·温菲丽秀》中与观众见面。此外，理查森还是国际管理教练联盟的第一任主席，是首批获得资格认证的高级教练。

《你认为你是谁？》

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:www.tushu111.com