

《给吸烟者的礼物》

图书基本信息

书名：《给吸烟者的礼物》

13位ISBN编号：9787805488592

10位ISBN编号：7805488592

出版时间：2003-6-1

出版社：蜀蓉棋艺出版社

作者：颜真

页数：240

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

《给吸烟者的礼物》

内容概要

全球许多政府和公司向员工提供了书中的健康培训，书中的帮助方法已使4000万人逐渐脱离了烟害，关于生命和健康的阅读治疗与心理自助读物。任何吸烟者在阅读本书30分钟后，都会减少吸烟直到完全停止吸烟，并建立起全新的健康信念！

《给吸烟者的礼物》

书籍目录

第一章 生命中最美的谎言

第二章 事实与真相

第三章 香烟凶猛

第四章 吸烟者心理、文化和习惯解毒

第五章 让生命重新开始

第六章 健康课堂

第七章 阅读治疗

第八章 发生在身边的故事

《给吸烟者的礼物》

精彩短评

1、我清晰的记得在今年的4月2日,那是改变我命运的日子,无意中翻同事的抽屉,看到一本救命的书,于是盼望早点下班回到住处阅读,终于下班了,我一口气读完了厚厚的一本,里面所谈的,是足够让我厌恶香烟,当晚,我狠下决心,于是乎比前30次决心更强烈,4月3日我没有吸一支香烟,4月4日,4月5日,4月6日...4月9日,打破一个星期记录了,...5月5日,一个月了,伴随着每日清晨吐出变浓发黑的痰度过了3个月....过去的那段往事抽烟的日子不堪回首,没有想到会这么简单,我不知道要感谢谁,我的那位同事?这本书?还是我自己?---都是肯定的.买这本书的目的我是要身边的人都远离烟草的危害.

《给吸烟者的礼物》

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