

最强自我：战胜压力和焦虑的四关



[最强自我：战胜压力和焦虑的四关_下载链接1](#)

著者:尼尔·菲奥里 (Nnil Fiore) 著，尼尔·菲奥里 (Nnil Fiore) ，革和，张璇 译

[最强自我：战胜压力和焦虑的四关_下载链接1](#)

标签

评论

很好！书很精美，很不错

包装很漂亮，书只看了一点点

非常满意非常满意非常满意

发给老师的学习书籍，很实用，很好看。

没啥说的，各种完美~XD

值得收藏 价廉物美 推荐

书的内容不错，可以看一下。

很好，不错哦、、、

很喜欢很喜欢很喜欢很喜欢

没看过，帮别人购买的

最强自我：战胜压力和焦虑的四关挺好

这是人大一个系列图书的一部，对自我素质的提升有帮助

书不错哦，下次来买哦

值得拥有！！！！ 非常喜欢！！！！

很好~~~~~·

作者利用神经科学的最新发现，创造了一种有效的技术，启发大脑“关闭”那些负面的情绪。这些技术包括特定的学习日程、聚焦练习、压力测验、自我建议、有效改变习惯的秘诀，以及事后自我检测等。当你面对压力、恐惧、逃避、自我怀疑时，可以运用书中介绍的四个步骤，唤醒最强自我，建立信心，发掘潜力。《最强自我：战胜压力和焦虑的四关》作者已经用他的简洁实用的方法帮助了成千上万的人重振自我。

书表面有些脏，本来想退但是考虑时间和繁琐，就收了货。希望下次发货时请工作人员注意检查一下再发货。

教学用书，价格实惠，很好

学着管理自己的压力很重要，早就想买这本书了，这次有活动就一起买了。

书还可以，就是翻译的不好，感觉理解上不是太容易

原文应该不错，翻译的不好，读起来很难理解。

Hhhhhhhhhhhhhhhhh

商品是否给力？快分享你的购买心得吧~

一位小企业主，在减少工作量的同时收入却增长了一倍；一个重100公斤的来访者，一年减了40公斤，却并没有觉得自己在控制饮食；《最强自我：战胜压力和焦虑的四关》的作者战胜了令人绝望的癌症诊治过程……他们部是跟你一样的人，如果他们能做到，你也能。

《最强自我：战胜压力和焦虑的四关》作者利用神经科学的最新发现，创造了一种有效的技术，启发大脑“关闭”那些负面的情绪。这些技术包括特定的学习日程、聚焦练习、压力测验、自我建议、有效改变习惯的秘诀，以及事后自我检测等。当你面对压力、恐惧、逃避、自我怀疑时，可以运用书中介绍的四个步骤，唤醒最强自我，建立信心，发掘潜力。《最强自我：战胜压力和焦虑的四关》作者已经用他的简洁实用的方法帮助了成千上万的人重振自我。

《最强自我：战胜压力和焦虑的四关》给了你需要的全部工具，在这个循序渐进过程中的每一天，你将使用大脑中最高级、最发达的部分来控制你的思想，你的生活将变得丰富多彩

很喜欢...尼尔·菲奥里1.尼尔·菲奥里（:..1.），他的每一本书几本上都有，这本最强自我战胜压力和焦虑的四关很不错，身患癌症的美国心理学博士，教您克服压力和恐惧的方法。做大家好书，传至简之道。据说魔方共有 4.3×10^{19} 种变化，而人生中的变化要比魔方更多、更复杂。高强度、快节奏的变化，生活中固有的挫折、坎坷和不如意，以及那些突如其来的灾难和不幸，都对人们脆弓弓的心理造成了巨大的压力。我们不可能决定自己一生将要面临哪些境遇，但是可以决定对待生活的态度。无论顺境还是逆境，幸福还是挫折，都需要学会用一种积极、健康、乐观、坚强的态度去面对。一位小企业主，在减少工作量的同时收入却增长了一倍一个重100公斤的来访者，一年减了40公斤，却并没有觉得自己在控制饮食最强自我战胜压力和焦虑的四关的作者战胜了令人绝望的癌症诊治过程他们部是跟你一样的人，如果他们能做到，你也能。最强自我战胜压力和焦虑的四关作者利用神经科学的最新发现，创造了一种有效的技术，启发大脑关闭那些负面的情绪。这些技术包括特定的学习日程、聚焦练习、压力测验、自我建议、有效改变习惯的秘诀，以及事后自我检测等。当你面对压力、恐惧、逃避、自我怀疑时，可以运用书中介绍的四个步骤，唤醒最强自我，建立信心，发掘潜力。最强自我战胜压力和焦虑的四关作者已经用他的简洁实用的方法帮助了成千上万的人重振自我。最强自我战胜压力和焦虑的四关给了你需要的全部工具，在这个循序渐进过程中的每一天，你将使用大脑中最高级、最发达的部分来控制你的思想，你的生活将变得丰富多彩。两千年前，古希腊人就把认识你自己作为铭文刻在阿波罗神庙的门柱上，多少年来认识自我始终是我们自身的最大难题。当遭遇生活的不幸和苦难，感到压力、痛苦甚至绝望时，我们总是怀疑自己，感到无力当碰到生活中林林总总的琐事时，我们总是容易情绪低落，消极应对。有时候我们因为有身边人的关爱和支持，有自己的坚持，最终拨开乌云重见艳阳但更多的时候，我们也不知道自己怎么了，所做的事情和应对的方式其实并不是自己真正想做的，但就是不能管理自己的消极情绪，不能很快地找到积极的力量去生活。有些朋友在真正经历过苦难再回首时，会惊讶自己怎么可能做得到！怎么会有这么大的勇气和力量！其实每个人都拥有强大的自我，只是通常我们都不曾意识到它的存在。当我们翻开这本书时，就开始了认识自我的全新旅程。书中介绍的四个步骤可以帮助我们缓解种种消极情绪，一些小练习让很多困惑我们的事情变得清晰和可以把握。首先，我们要抛弃过去无效的行为模式。在面对压力时，我们究竟会做出什么样的应对在恐惧嫁接练习中，你将发现自己本能的反应，这些反应把你带

我们生活的节奏越来越快了，生活中固有的挫折、坎坷和不如意，以及那些突如其来的灾难和不幸，都对人们脆弓弓的心理造成了巨大的压力。我们不可能决定自己一生将要面临哪些境遇，但是可以决定对待生活的态度。无论顺境还是逆境，幸福还是挫折，都需要学会用一种积极、健康、乐观、坚强的态度去面对。这本书很有启发性，可以给我们指导

[最强自我：战胜压力和焦虑的四关_下载链接1](#)

书评

[最强自我：战胜压力和焦虑的四关_下载链接1](#)