

别让情绪毁了你 不失控的正能量情绪掌控术



作者：李晓璇编著

出版社：天津：天津人民出版社

出版日期：2014.01

总页数：244

介绍：本书选取了一些对人影响较大的坏情绪，比如忧郁、焦虑、挫败等，向读者介绍了情绪产生和变化的规律，以及如何有意识地修炼自己的情商和控制自己的情绪。本书从实用的角度出发，让人们看清情绪的本质，主动寻找和发掘积极情绪，从而有效预防和调节消极情绪。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13479294.html>）查找全本阅读方式

别让情绪毁了你 不失控的正能量情绪掌控术 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13479294.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13479294.html>

书名：别让情绪毁了你 不失控的正能量情绪掌控术