学会控制自己的情绪



作者: 马枭编著

出版社: 兰州: 敦煌文艺出版社

出版日期: 2014.08

总页数: 180

介绍:人生在世,喜怒哀乐皆情绪。情绪无时不有,无处不在。情绪的好坏直接影口向着我们的生活质量。那些令我们筋疲力尽的东西通常不是某件事情本身,而是事前事后患得患失、大起大落的致命情绪。任何人都不可能永远事事如意,一帆风顺,情绪有跌宕起伏再正常不过。问题是怎样控制好我们的情绪怎样营造好情绪,转化坏情绪

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/13751365.html) 查找全本阅读方式

学会控制自己的情绪 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/13751365.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13751365.html

书名: 学会控制自己的情绪