情商高就是把情绪控制好





作者:于一鲁著

出版社:贵阳:贵州人民出版社

出版日期: 2017.10

总页数: 248

介绍:一本帮助读者有效控制情绪从而快速提高情商的实用书。心理学家发现,情商水平的高低对一个人的生活、工作乃至事业的成功都有着决定性的影响,而提高情商,关键是管理好自己的情绪。本书用大量案例详细分析因无法控制情绪给生活、工作带来的困扰,通过九个维度从根本上帮你消除暴躁、紧张、失落、悲观的负面情绪,学会用平和态度和人交往、乐观面对梦想、积极地迎接未来,从而提高真正的情商,拥有成功的人生。你和梦想的距离,只差一个高情商的自己。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/14324913.html) 查找全本阅读方式

情商高就是把情绪控制好 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/14324913. html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/14324913.html

书名: 情商高就是把情绪控制好