

一本小小的情绪管理书



作者：董如峰著

出版社：北京：中国纺织出版社

出版日期：2019.06

总页数：196

介绍：《一本小小的情绪管理书》结合作者多年从事心理咨询工作的经验与心得，针对日常生活和工作中最为普遍的情绪问题，结合实例，给出相应的情绪疏导方法。希望读者能够借由这本小小的情绪管理书，重新认识情绪、接纳情绪，从而学会应对各种“大大”的情绪问题。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14623079.html>）查找全本阅读方式

一本小小的情绪管理书 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14623079.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14623079.html>

书名：一本小小的情绪管理书