制怒心理学



作者: 李莎编著

出版社:北京:中国纺织出版社

出版日期: 2021.03

总页数: 216

介绍: 你是否常常焦虑不安,感到沮丧绝望你是否常常因为情绪焦躁而无法好好工作……如果连自己的情绪都失控了,那言行也会失控。如果你想拥有精彩的人生,首先从控制自己的情绪开始。不仅用意志,更需要用智慧;不仅用心,更需要用对方法。本书从分析负面情绪根源入手,通过生动有趣的故事,告诉你情绪失控所带来的危害,为你剖析负面情绪形成的原因,解析有效控制情绪的方法,有针对性地给予不同的对策,让你快速拥有积极正面的情绪,轻轻松松掌控自己的情绪,成为情绪的真正主人。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/14905345.html) 查找全本阅读方式

制怒心理学 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/14905345.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/14905345.html

书名: 制怒心理学