

好心情手册



作者：邵夷贝著

出版社：北京：中信出版社

出版日期：2020.09

总页数：221

介绍：这是一本心理自助类图书，以积极心理学为理论依据，从自我探索、工作、社交、如何正确休息等几个方面进行分析和解答。作者在清华大学研修了积极心理学课程，并在自己的生活中将课程理论实践了三年。所以，书中不仅有积极心理学的理论介绍，大量的科学测试，也有经过作者验证的、实用性很强的小技巧和行动法则，用以改善情绪和提升自我。本书旨在让读者快速、轻松地掌握积极心理学，并灵活地运用到生活中去，收获稳定的好心情和积极蓬勃的人生。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14968742.html>）查找全本阅读方式

好心情手册 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14968742.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14968742.html>

书名：好心情手册