## 情绪内耗管理手册 掌控了自己才能掌控人生



作者: 王学贤, 杨春燕著

出版社:北京:中华工商联合出版社

出版日期: 2024.01

总页数: 231

介绍:那些有成就的人,个个都是自控大师、情绪不失控,建立积极的心理暗示、从重度焦虑症到自控达人的距离有多远、减负前行,做自己的心理压力调节师、克服畏难情绪,直面困难才能搞定困难、约束注意力,获得专注的力量、更新自我,和坏习惯说再见、不攀比不嫉妒,找到真正的自己、走出完美主义的恐慌,破除内心的神秘魔咒、自暴自弃要不得,懂得接纳和拥抱自己。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/15402008.html) 查找全本阅读方式

情绪内耗管理手册 掌控了自己才能掌控人生 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/15402008.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/15402008.html

书名: 情绪内耗管理手册 掌控了自己才能掌控人生