千万不要输给情绪 别让坏情绪 赶走好运气



作者: 郑小四著

出版社:北京:中华工商联合出版社

出版日期: 2024.07

总页数: 232

介绍:这是一本心理自助类的图书。本书从日常生活中常见的情绪触发点出发,试图以温暖的笔触,多角度、深层次地剖析情绪的重要性、情绪产生的原因,以及如何恰当地应对内心的负面情绪,旨在帮助读者更好地认识情绪、发现情绪、控制情绪,实现情商上的进一步提高。优秀的人,从来不被情绪控制,一个掌控了自己情绪的人,才能更好地掌控自己的人生。翻阅此书,希望我们每个人都能找到丢失的情绪钥匙,做情绪的主人,更阳光、更积极地面对生活。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/15491495.html) 查找全本阅读方式

千万不要输给情绪 别让坏情绪 赶走好运气 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/15491495.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/15491495.html

书名: 千万不要输给情绪 别让坏情绪 赶走好运气