

情绪



作者：（美）莉莎·费德曼·巴瑞特

出版社：中信出版集团

出版日期：2023.12

介绍：深度解读情绪，有效管理情绪每一天，我们都会带着情绪醒来，也会带着情绪入睡。我们会受到情绪波动的影响，甚至被情绪牢牢控制，做出积极的或是消极的，甚至是不可思议的行为。那么，情绪是如何产生的？我们能够管理自己的情绪吗？

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/70001608.html>）查找全本阅读方式

情绪 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/70001608.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/70001608.html>

书名：情绪