# 再见，坏情绪

作者：廉东星主编

出版社：世界图书出版广东有限公司

出版日期：2017.03

总页数：137

介绍：坏情绪会直接影响我们的生活，甚至是心理健康。本书用一个个有关情绪的小故事，让读者认识情绪，学会调节情绪，从而更好地做一个情绪的小管家。我们的身体里有很多情绪的小秘密，将我们的情绪保持到2.8度到4度就刚刚好，学会用适当的方法来释放压力，放松心情，不让情绪总在作怪，做情绪的小主人……走进阅读的世界，关上书时，相信你能大声地说出：“再见，坏情绪，我要做一个快乐的人。”

说明：登录教客网（https://www.jiaokey.com/book/detail/96286282.html）查找全本阅读方式

再见，坏情绪 评论地址：https://www.jiaokey.com/book/detail/96286282.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/96286282.html

书名：再见，坏情绪