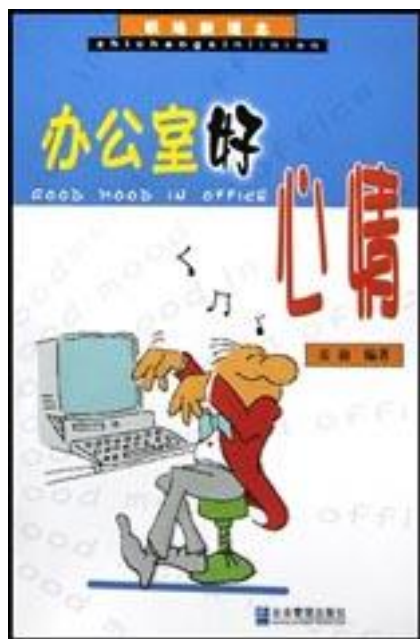


办公室好心情



[办公室好心情 下载链接1](#)

著者:麦迪

出版者:企业管理出版社

出版时间:2003-10-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787801479471

办公室好心情，ISBN：9787801479471，作者：麦迪编著

作者介绍:

目录: 第一章 做情绪的主人
1 在幽默中体验轻松的感受
2 学会遗忘一些不快乐的事情
3 自言自语放轻松
4 学会自我夸奖

- 5 学会控制愤怒的情绪
- 6 在挫折中迅速恢复自信
- 7 学会有效地抱怨
- 8 用积极的工作去化解抱怨
- 9 学会释放不快乐的情绪
- 10 别因没有赞扬而影响你的工作情绪

第二章 改变来自你的内心

- 1 降低对工作的期望值

.....

第三章 工作并快乐着

.....

第四章 打破自我设限

.....

• • • • • (收起)

[办公室好心情_下载链接1](#)

标签

评论

[办公室好心情_下载链接1](#)

书评

[办公室好心情_下载链接1](#)