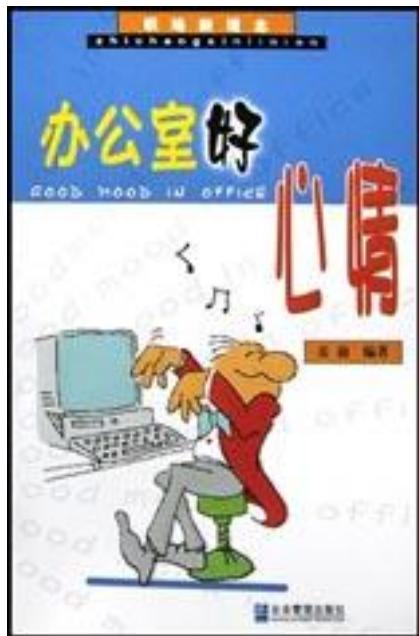


办公室好心情



[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](#)