

# 笑一笑十年少



[笑一笑十年少\\_下载链接1](#)

著者:迟双明

出版者:

出版时间:2012-6

装帧:

isbn:9787515701592

《笑一笑十年少——让心情好起来的情绪控制术》由迟双明编著，从生活的各个方面，结合情绪操控的相关知识，深刻地阐述了“情绪”对人生的重要作用，告诉人们如何在

日常生活及工作中调节自己的情绪，保持好心情。

书中内容文字精练，语言简洁，案例生动，理念新颖，方法实用，是一本适合现代人阅读的极具实用性的心灵励志读本。

读完这本《笑一笑十年少——让心情好起来的情绪控制术》，你会发现，轻松自如地掌控自己的情绪，竟是如此的容易！

作者介绍:

目录:

[笑一笑十年少\\_下载链接1](#)

标签

控制情绪

评论

-----  
[笑一笑十年少\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[笑一笑十年少\\_下载链接1](#)