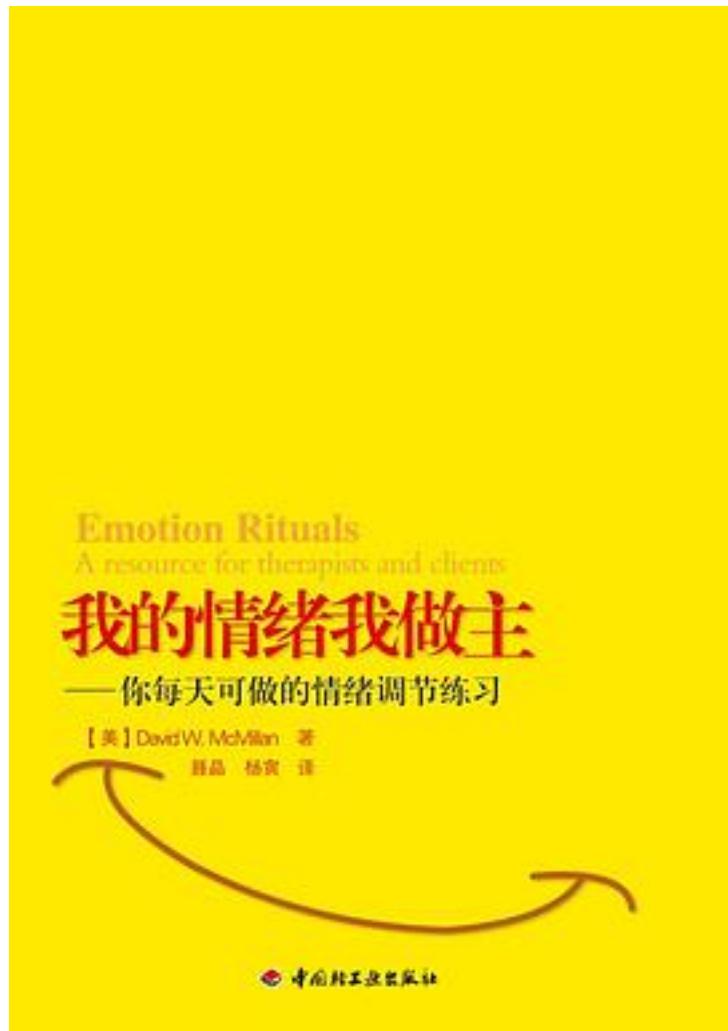


我的情绪我做主



[我的情绪我做主_下载链接1](#)

著者:王路

出版者:

出版时间:2005-1-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787801519016

作者介绍:

目录: 前言

第一章 认知自我情绪

第二章 开发情绪的积极面

第三章 疏导自我情绪

第四章 情绪自我激励

第五章 人际关系中的情绪管理

第六章 快乐情绪的经营

第七章 好情绪造就成功人生

· · · · · (收起)

[我的情绪我做主](#) [下载链接1](#)

标签

我的情绪我做主

美好的生活

改善

把握

情绪

关注

中国

E—心理

评论

像初中生写的长篇烂文

朋友送的生日礼物

很好的一本教人如何调节情绪的书。比较实在，不空泛虚浮。

情绪指南！

[我的情绪我做主 下载链接1](#)

书评

正如题目所说，我的情绪，我做主。

我发现每当情绪不稳定的时候，要么暴躁，要么低落，要么弄得自己颓废不堪，要么把所有事情想得要死等等。讨厌这样的状态，讨厌这样的状况，不喜欢让情绪影响我的一切。后来在书城买了这本书。看了会再看的书。《我的情绪，我做主》是一本...

[我的情绪我做主 下载链接1](#)