

過好每一天



[過好每一天_下载链接1](#)

著者:鄭石岩

出版者:遠流

出版时间:2000年07月01日

装帧:

isbn:9789573240877

你幸福嗎？答案取決於情緒智慧。情緒智慧指的是懂得調理自己的態度、情感和情緒的能力，從待人接物到安身立命，從人際關係到生命意義的領悟與實現，情緒智慧的成熟與否影響到身心健康、生活適應能力和潛能發展。

作者介绍:

目录: 第一篇 認真把生活過好 第二篇 把握養心之道 第三篇 及時療傷止痛 第四篇 紓解緊張和焦慮 第五篇 掙脫憂鬱的情緒
．．．．． [\(收起\)](#)

[過好每一天_下载链接1](#)

标签

评论

[過好每一天_下载链接1](#)

书评

[過好每一天_下载链接1](#)