

你可以不郁闷



[你可以不郁闷_下载链接1](#)

著者:全金

出版者:第1版 (2006年12月1日)

出版时间:2006-12

装帧:平装

isbn:9787501773909

面对职业压力，积极调整心态，控制情绪，勇于沟通，提高效率，正确选择，都会有效化解压力；如果再养成保持快乐和适度休闲的习惯，即使面对再大的压力，也不会陷入郁闷之中。本书针对以上几个方面，用生动的故事和精辟的分析精心煲制成40道心灵鸡汤，教你如何化解压力，消除郁闷，保持快乐积极的心态和充沛的精力，一步一步去实现心中的目标。

吸收了这40道心灵鸡汤的营养，你就拥有了对付压力的致命武器，不但能及时有效地化解压力，还会防患于未然，永远跟郁闷说“Bye_bye”。

作者介绍:

目录:

[你可以不郁闷_下载链接1](#)

标签

心理学

好

评论

[你可以不郁闷_下载链接1](#)

书评

[你可以不郁闷_下载链接1](#)