

# 情绪控制十妙招



[情绪控制十妙招\\_下载链接1](#)

著者:舒砚

出版者:

出版时间:2013-1

装帧:

isbn:9787121187919

舒砚编著的《情绪控制十妙招》内容简介：我们在生活中，不可避免地要产生令人不快

的情绪，比如愤怒、怨恨、急躁、不满、忧郁、痛苦、失意、焦虑、恐惧、嫉妒、羞愧、内疚等。如果负面情绪经常出现而且持续不断，就会对个人产生不良影响，如影响身心健康、人际关系和职业前途等。虽然情绪是与生俱来的，但是，恰当地管理好自己的情绪却是后天学习的结果。《情绪控制十妙招》告诉您如何认识、管理情绪，使我们有一个积极进取的人生，做情绪的主人。

作者介绍:

目录:

[情绪控制十妙招\\_下载链接1](#)

## 标签

情绪

心理学

情绪控制

心理

性格

抑郁症

教育

控制情绪

## 评论

用来做屁屁提

-----  
[情绪控制十妙招 下载链接1](#)

书评

-----  
[情绪控制十妙招 下载链接1](#)