

管理好你的情绪



[管理好你的情绪_下载链接1](#)

著者:李玲

出版者:中国水利水电出版社

出版时间:2007-9

装帧:平装

isbn:9787508447452

随着生活节奏加快，工作压力增加，人际关系日益复杂，家庭生活越来越多的变数，各种不良情绪正日益困扰着现代人，这些情绪若不及时有效地排解，很容易引发种种心理

问题。本书在女孩篇、男孩篇、职场篇和拥抱情绪篇四章中，通过丰富案例，以现场点击、心理显微镜、实用管理术、相关链接、趣味测试等小标题形式，分别介绍了在各种场合下调整情绪的有效办法。本书兼具可读性和实用性，通过生动的语言、流畅的行文、严谨的结构，将这些调整情绪的技巧奉献于你，让你轻松自如地成为自己情绪的主角，成为人生幸福的出色管理者。

本书以青年为主要读者对象，并适合不同文化层次的读者阅读。

作者介绍:

目录:

[管理好你的情绪_下载链接1_](#)

标签

心理学

评论

[管理好你的情绪_下载链接1_](#)

书评

[管理好你的情绪_下载链接1_](#)