

# 别让心态毁了你



[别让心态毁了你](#) [下载链接1](#)

著者:墨非

出版者:中国华侨出版社

出版时间:2013-4

装帧:

isbn:9787511333315

《别让心态毁了你:最有效的情绪掌控法》根据心态决定情绪的思想观点, 分为三大篇

章，运用大量的实例阐释和证实了情绪对一个人的身体、心理、工作、人际等生活中的一切所造成的影响，并提出了许多有效的调控和管理自我情绪的方法和方式，形成一套行之有效的“情绪掌控法”，从而帮助读者在生活中保持好情绪、在人生中拥有好心态，远离“情绪病”，做情绪的主人；修炼高情商，做成功的自己；拥有好心态，做幸福的自己！

作者介绍：

目录：

[别让心态毁了你](#) [下载链接1](#)

标签

成长

自我修炼

励志

感悟

梦想

正能量

社会修炼

鸡汤

评论

书单#412 《别让心态毁了你》 1、这是本语文书和读者文摘的合集，由大家都懂的道理和众多段子组合在一起。2、上次看鸡汤文章是14岁，当时的我深感文字能赐予人力量

和热情；20年后，社会上已经开始瞧不起这些“水份”大的内容，应该被归为没用的分类了吧。3、通常人一生有30%的时间都处于情绪不佳的状态，我倒觉得低谷时读鸡汤文章和画画、听音乐一样都有治愈效果。4、读后心情好了很多，准备转送有需要的学员收起全文d

-----  
认识情绪。

-----  
空话太多，沦于形式

-----  
就那样吧，看看就好，一些小故事。

-----  
qwu

-----  
不能说多好，但也算不上多差。比较短，闲暇的时候看看也不错。

-----  
道理都是对的，不过都是鸡汤。。。。

-----  
[别让心态毁了你](#) [下载链接1](#)

书评

-----  
[别让心态毁了你](#) [下载链接1](#)