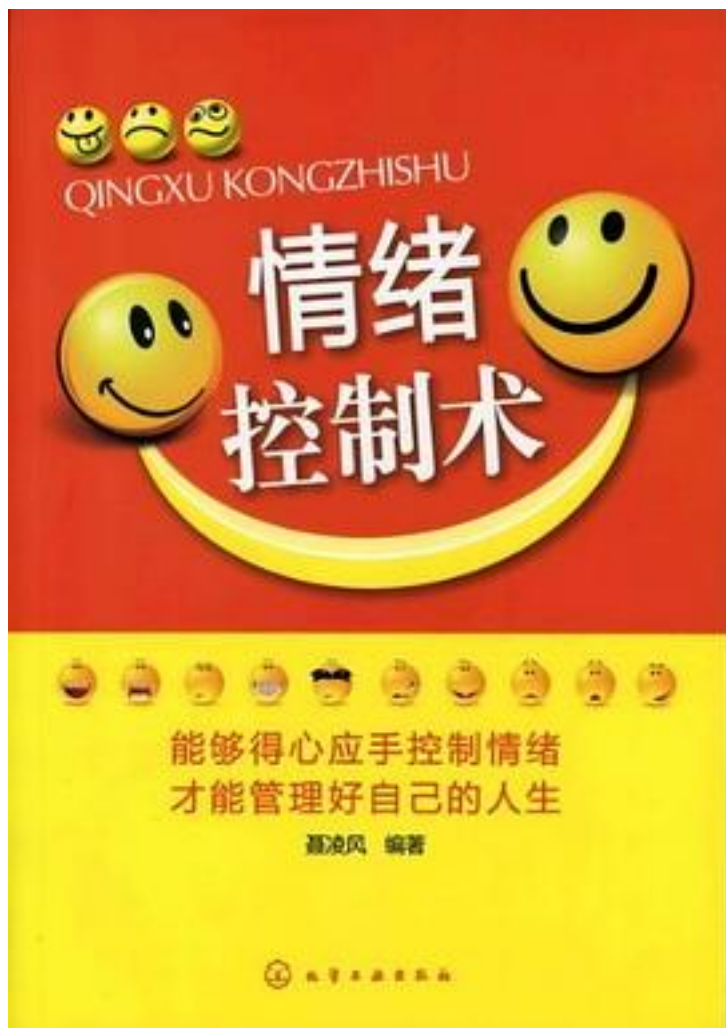


情绪控制术



[情绪控制术_下载链接1](#)

著者:【美】奥里森·马登

出版者:新世界出版社

出版时间:2013-9-1

装帧:平装

isbn:9787510442032

真正强大的人，都是能掌控自己情绪的人

《情绪控制术》

这是一本主要针对“情绪”问题而展开的励志经典，作者以其雄厚的心理学、励志学等知识积累，用通俗、生动的语言，向读者描述了如何通过各种方式掌控自己的情绪成为情绪的主人。其理论与方法相结合，在介绍与情绪有关的理论同时，以通俗、简洁的语言介绍可行的控制情绪的具体方法。

作者介绍:

奥里森·马登

现代成功学的奠基人，20世纪最伟大的成功励志导师，被誉为“美国个人奋斗精神的代言人”。他的著作以其积极的生活哲学，激励和鼓舞了无数青年人奋发向上，洛克菲勒、乔治·索罗斯、比尔·盖茨、阿诺·施瓦辛格等都认为马登的著作在青年时期对他们产生了决定性影响。

目录: 第01章 做自己情绪的主人
第02章 精神统治世界
第03章 幸福的秘密
第04章 乐观是人生的无价宝
第05章 遗忘烦恼就是收获快乐
第06章 抑郁是生命的毒药
第07章 走出恐惧的牢笼
第08章 别让焦虑毁了你
第09章 要多谋，更要善断
第10章 快乐是一剂万能灵药
第11章 放飞心灵，放松心情
· · · · · (收起)

[情绪控制术 下载链接1](#)

标签

控制情绪

情绪控制

励志

评论

跟很多励志书籍是一样的，书很小也不厚，分了几个章节。将如何排泄掉消极情绪，心情不好的时候看看还是可以的。

垃圾书，充满了伪科学的心灵鸡汤。

[情绪控制术_下载链接1](#)

书评

[情绪控制术_下载链接1](#)