

# 情绪掌控学(自控力训练与提高大全)



[情绪掌控学\(自控力训练与提高大全\)\\_下载链接1](#)

著者:叶舟

出版者:江西人民

出版时间:2017-02-01

装帧:

isbn:9787210089544

叶舟著的《情绪掌控学(自控力训练与提高大全)》从思想、行为、习惯、性格、人际关

系等多方面、

多角度出发，全面阐述了一个人获得成功所需要克服的种种来自于自己的障碍。书中的每一章都从一个侧面帮助你解决现实中的一些难题，解开你思想上的谜团和心理上的困惑，帮助你矫正各种不良的行为习惯和思维方式！

作者介绍:

目录:

[情绪掌控学\(自控力训练与提高大全\) 下载链接1](#)

标签

文学

控制情绪

评论

接近四百页的内容大部分是故事和鸡汤，干货少。

-----  
[情绪掌控学\(自控力训练与提高大全\) 下载链接1](#)

书评

-----  
[情绪掌控学\(自控力训练与提高大全\) 下载链接1](#)