

情绪急救--远离抑郁不做不快乐的自己



[情绪急救--远离抑郁不做不快乐的自己 下载链接1](#)

著者:编者

出版者:中国纺织

出版时间:2017-11-01

装帧:

isbn:9787518039982

作者介绍:

智穷，原名吕志全，字智穷，号云灵子，俗居于“求不得”。中医学毕业，国家三级心理咨询师，民俗文化专家。

目录:

[情绪急救--远离抑郁不做不快乐的自己 下载链接1](#)

标签

控制情绪

情绪化

乐观

评论

在知道自己情绪化的时候，就想多看看这方面的书。学会控制情绪，更想的是学会化解自己糟糕的情绪。比较悲观的人，就总是比较忧郁，越是陷入那种情绪越无法自拔。看完书后也获得了一些感悟，就冲乐观的人长寿这一点，都要让自己尽快摆脱不良情绪走出挫折呀！

[情绪急救--远离抑郁不做不快乐的自己](#) [下载链接1](#)

书评

[情绪急救--远离抑郁不做不快乐的自己](#) [下载链接1](#)