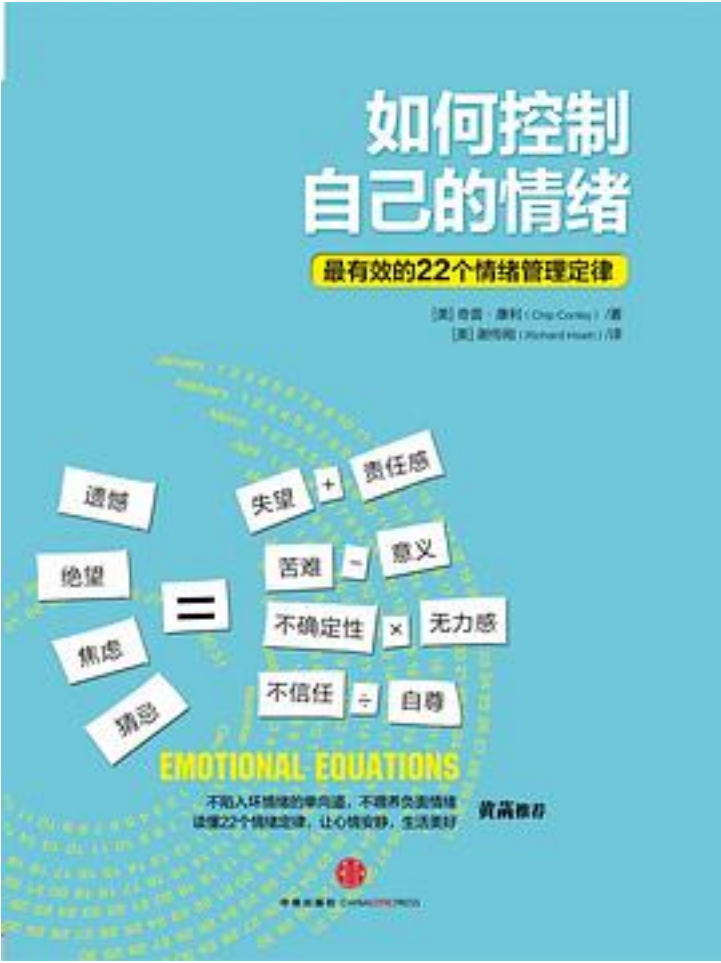


如何控制自己的情绪



[如何控制自己的情绪_ 下载链接1_](#)

著者:张廷伟

出版者:中国社会出版社

出版时间:2017-12

装帧:平装

isbn:9787508758060

人的一生中有1/3的时间处于消极情绪中，如何战胜这些消极情绪是一个人获得事业成功、家庭幸福的关键。

本书分为上下两篇，上篇介绍了情绪控制的各种技巧和方法，下篇则针对生活、工作中常见的几种负面情绪提供了解决办法。

- 1. 可读性强。每节引用一个真实的名人案例或寓言故事，字数均不超过1500字，内容生动有趣。
- 2. 有针对性。针对人们日常生活中的各种情绪问题，例如焦虑、愤怒、抱怨、嫉妒等消极情绪，提出了相应的解决办法。

作者介绍:

目录:

[如何控制自己的情绪_下载链接1_](#)

标签

控制情绪

评论

[如何控制自己的情绪_下载链接1_](#)

书评

[如何控制自己的情绪_下载链接1_](#)