

自控力心理学——告别拖延、失控和坏情绪



[自控力心理学——告别拖延、失控和坏情绪_下载链接1](#)

著者:谷元音著

出版者:人民邮电出版社

出版时间:

装帧:平装

isbn:9787115329943

作者介绍:

目录:

[自控力心理学——告别拖延、失控和坏情绪_下载链接1](#)

标签

控制情绪

心理

评论

当一个人感觉到高飞的冲动时，他将再也不会满足于在地上爬。

[自控力心理学——告别拖延、失控和坏情绪_下载链接1](#)

书评

[自控力心理学——告别拖延、失控和坏情绪_下载链接1](#)