

心情不好怎么办



[心情不好怎么办_下载链接1](#)

著者:赵晓波

出版者:

出版时间:2009-5

装帧:

isbn:9787802511712

《心情不好怎么办》教你调控情绪的快乐宝典。做一个心情快乐的人！做一个用心去感受世界的人！心情与我们形影不离，如果你烦恼，收获的将是痛苦和失败，如果你快乐，收获的将是欢笑与芬芳。敞开心扉，拥抱生活，或游山观海，或品茗细读，或漫步晨昏，或在优雅的乐曲中浅吟低唱……将工作的压力和生活的负担全部释放，学会在生活中放松自己，去寻找快乐和浪漫的情趣。

作者介绍:

目录:

[心情不好怎么办_下载链接1](#)

标签

情绪管理

个人管理

评论

[心情不好怎么办_下载链接1](#)

书评

[心情不好怎么办_下载链接1](#)