

# 如何掌控自己的情绪



[如何掌控自己的情绪](#) [下载链接1](#)

著者:林杰

出版者:中国长安出版社

出版时间:2009-7

装帧:平装

isbn:9787510700286

《如何掌控自己的情绪》内容：通过阅读《如何掌控自己的情绪》，读者会发现：了解

情绪就能很好地管理情绪；适当发泄有助于自我调节；恼怒是一种毫无益处的心态；放弃固执才会走上变通之路；曾经拥有也是一种美；残缺可以创造美丽；摆脱悲观才能迎接阳光……

作者介绍:

目录:

[如何掌控自己的情绪](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

评论

圈钱书籍 图书馆必备

[如何掌控自己的情绪](#) [下载链接1](#)

书评

[如何掌控自己的情绪](#) [下载链接1](#)