

跟专家学情绪调节



[跟专家学情绪调节_下载链接1](#)

著者:赵建勇

出版者:

出版时间:2010-5

装帧:

isbn:9787530856345

《跟专家学情绪调节》内容简介：情绪是与生俱来的东西，高兴、悲伤不用别人教，天

生就会。但是，恰当地表达自己的情绪，控制自己的情绪，调节自己的情绪，这些能力却是通过后天学习得来的。只有学会并提高自己表达、控制、调节自己情绪的能力，才能够自由地体验不同的感受，并将它融入我们心理的不同层面，使自己成为一个更加成熟的人。

作者介绍:

目录:

[跟专家学情绪调节](#) [下载链接1](#)

标签

评论

比较空，缺乏实用性

[跟专家学情绪调节](#) [下载链接1](#)

书评

[跟专家学情绪调节](#) [下载链接1](#)