第一图书网, tushu007.com

<<情绪管理>>

图书基本信息

书名：<<情绪管理>>

13位ISBN编号：9787212018573

10位ISBN编号：7212018570

出版时间：2001-4

出版时间：第1版 (2001年4月1日)

作者：蔡秀玲

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《情绪管理》正是从情绪教育与情绪管理的角度，教你如何缓和与转换情绪，缓解压力。
同时由书中的自我探索与练习来提升对自己及他人的情绪觉察力与情绪管理能力，帮助你建立良好的人际关系，开创更美好的人生。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com