

<<如何掌控自己的情绪>>

图书基本信息

书名：<<如何掌控自己的情绪>>

13位ISBN编号：9787510700286

10位ISBN编号：7510700280

出版时间：2009-7

作者：林杰

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>

## <<如何掌控自己的情绪>>

### 内容概要

《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……

<<如何掌控自己的情绪>>

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>