

图书基本信息

书名：<<瞬間感到放鬆！
立刻平息怒氣的方法>>

13位ISBN编号：9789862569061

10位ISBN编号：9862569069

出版时间：2011-11-25

出版公司：青文出版社股份有限公司

作者：松本桂樹,松浦真澄,白鳥早奈英,池田久乃

译者：李怡君

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>

內容概要

讓容易失控、生氣的人，立即冷靜下來的方法。

part 1:「憤怒」究竟是怎麼一回事？

part 2:立刻平息「怒氣」的5種方法。

Part 3:避免受到「怒氣」支配的3種體質改善方法。

part 4:不讓「憤怒」變成憎恨的情緒紓解法。

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>