

<<别让心态毁了你>>

图书基本信息

书名：<<别让心态毁了你>>

13位ISBN编号：9787511333315

10位ISBN编号：7511333311

出版时间：2013-4

出版时间：中国华侨出版社

作者：墨非

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>

<<别让心态毁了你>>

内容概要

《别让心态毁了你:最有效的情绪掌控法》根据心态决定情绪的思想观点,分为三大篇章,运用大量的实例阐释和证实了情绪对一个人的身体、心理、工作、人际等生活中的一切所造成的巨大影响,并提出了许多有效的调控和管理自我情绪的方法和方式,形成一套行之有效的“情绪掌控法”,从而帮助读者在生活中保持好情绪、在人生中拥有好心态,远离“情绪病”,做情绪的主人;修炼高情商,做成功的自己;拥有好心态,做幸福的自己!

<<别让心态毁了你>>

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>