

<<和焦虑保持距离>>

图书基本信息

书名：<<和焦虑保持距离>>

13位ISBN编号：9787801629814

10位ISBN编号：7801629817

出版时间：2004-9-1

出版时间：经济管理

作者：张鹤

页数：213

字数：136000

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>

<<和焦虑保持距离>>

内容概要

每个人的情绪都会时好时坏，大多数人都爱累于情绪的经历，烦恼、压抑、失落甚至痛苦总是接二连三地袭来。

其实喜怒哀乐是人之常情，关键是如何有效地调整控制自己的情绪。

本书就是通过带你全面认识情绪，继而教授你如何科学、有效地控制自己的情绪，让你从内容应对直至彻底根除烦恼、焦虑、抑郁等不良情绪，做生活的主人，做情绪的主人，获得快乐的心情。

<<和焦虑保持距离>>

书籍目录

第一章 全面认识情绪第二章 找到影响情绪的根源第三章 让自己处于正面的情绪中第四章 和不佳情绪说再见第五章 培养情绪稳定的能力第六章 调节情绪的更多方法第七章 让生活丰富多彩的12个重要原则参考文献

<<和焦虑保持距离>>

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>