

自控力 做自己的情绪掌控师



作者：王福振编著

出版社：北京：中国城市出版社

出版日期：2013.03

总页数：278

介绍：本书通过深入浅出的讲解，为大家揭示了情绪背后的“秘密”。同时也针对愤怒、恐惧、悲伤、焦虑、烦躁、忧郁、挫折、绝望、抱怨、后悔这十种负面情绪的成因、对生活的影响和化解方式来一一为大家传授掌控情绪的“秘籍”。这本书中，每一个人都能通过真实的案例来找与自己相似的影子，你可以充分了解负面情绪的危害和掌控情绪所带来的种种好处。通过深刻的思考，我们会以更加广阔的视野来看待情绪与自己的关联、反应，并且对情感有了全新的认知。最终，你会从中学会汲取情绪的力量来壮大自我、发展自我、完善自我，让自己成为人生中真正的情绪掌控师！

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13169603.html>）查找全本阅读方式

自控力 做自己的情绪掌控师 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13169603.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13169603.html>

书名：自控力 做自己的情绪掌控师