

学会控制自己的情绪



作者：马枭编著

出版社：兰州：敦煌文艺出版社

出版日期：2014.08

总页数：180

介绍：人生在世，喜怒哀乐皆情绪。情绪无时不有，无处不在。情绪的好坏直接影口向着我们的生活质量。那些令我们筋疲力尽的东西通常不是某件事情本身，而是事前事后患得患失、大起大落的致命情绪。任何人都不可能永远事事如意，一帆风顺，情绪有跌宕起伏再正常不过。问题是怎样控制好我们的情绪怎样营造好情绪，转化坏情绪

说明：登录教客网 (<https://www.jiaoke.com/book/detail/13751365.html>) 查找全本阅读方式

学会控制自己的情绪 评论地址: <https://www.jiaoke.com/book/detail/13751365.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13751365.html>

书名：学会控制自己的情绪