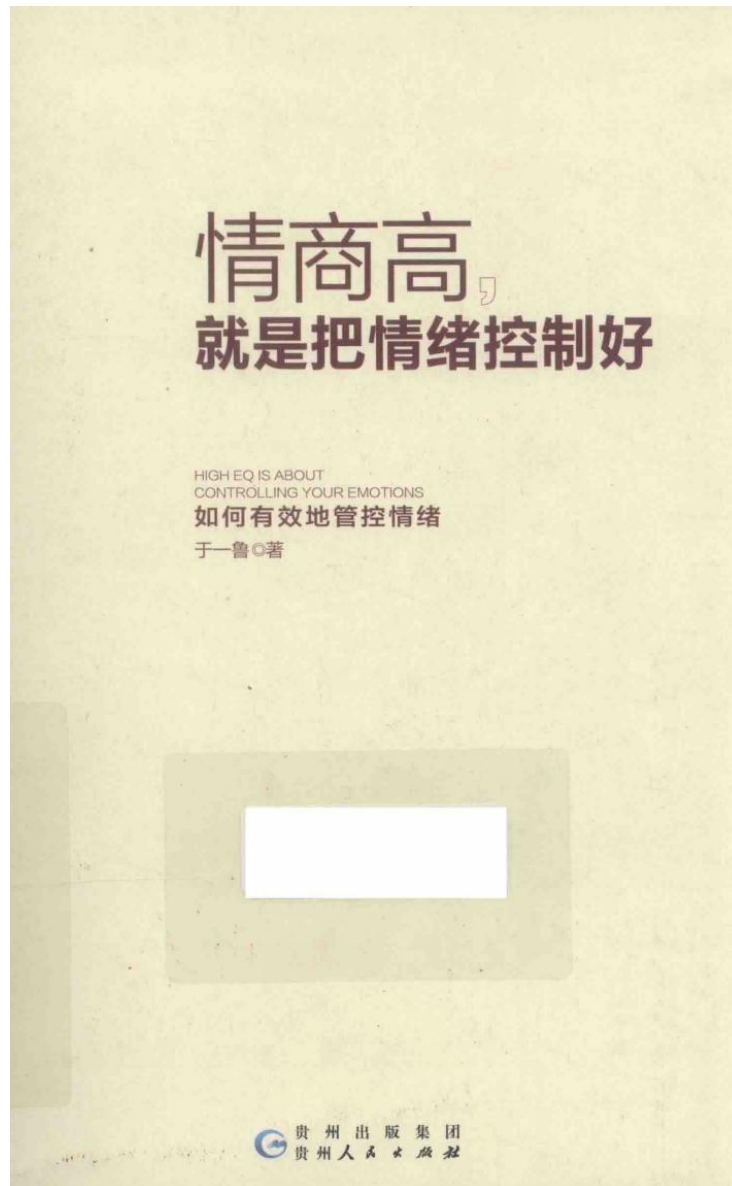


情商高，就是把情绪控制好



作者：（中国）于一鲁

出版社：贵阳：贵州人民出版社

出版日期：2019.09

总页数：242

介绍：情商是影响生活各个层面，以及人生未来发展的最为关键的因素。而情商是可以通过后天培养来提升的，其中最重要的就是学习如何控制好自己的情绪。本书详细讲述了高情商者应该具备的特质，以及调节和疏导情绪的方法，可以帮你成为一个能够有效管控情绪的高情商的人。让你迅速调整好自己的心理状态，更为理性地处理问题，以积极向上的心态面对压力和挑战。

说明：登录教客网（<https://www.jiaoke.com/book/detail/14649100.html>）查找全本阅读方式

情商高，就是把情绪控制好 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14649100.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14649100.html>

书名：情商高，就是把情绪控制好