

# 情绪掌控力 做内在有力量的自己

作者：陈思著

出版社：武汉：华中科技大学出版社

出版日期：2023.05

总页数：257

介绍：随着生活压力的逐渐增加，愤怒、焦虑、嫉妒、悲伤、后悔、恐惧等负面情绪正成为困扰

说明：登录教客网(<https://www.jiaokey.com/book/detail/15259234.html>)查找全本阅读方式

情绪掌控力 做内在有力量的自己评论地址<https://www.jiaokey.com/book/detail/15259234>.

教客网提供千万本图书阅读地址。