

情绪内耗管理手册 掌控了自己才能掌控人生



作者：王学贤，杨春燕著

出版社：北京：中华工商联合出版社

出版日期：2024.01

总页数：231

介绍：那些有成就的人，个个都是自控大师、情绪不失控，建立积极的心理暗示、从重度焦虑症到自控达人的距离有多远、减负前行，做自己的心理压力调节师、克服畏难情绪，直面困难才能搞定困难、约束注意力，获得专注的力量、更新自我，和坏习惯说再见、不攀比不嫉妒，找到真正的自己、走出完美主义的恐慌，破除内心的神秘魔咒、自暴自弃要不得，懂得接纳和拥抱自己。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/15402008.html>）查找全本阅读方式

情绪内耗管理手册 掌控了自己才能掌控人生 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/15402008.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/15402008.html>

书名：情绪内耗管理手册 掌控了自己才能掌控人生