情绪



作者: (美)莉莎·费德曼·巴瑞特

出版社:中信出版集团

出版日期: 2023.12

介绍:深度解读情绪,有效管理情绪每一天,我们都会带着情绪醒来,也会带着情绪入睡。 我们会受到情绪波动的影响,甚至被情绪牢牢控制,做出积极的或是消极的,甚至是不可 思议的行为。那么,情绪是如何产生的?我们能够管理自己的情绪吗?

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/70001608.html) 查找全本阅读方式

情绪 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/70001608.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/70001608.html

书名:情绪