

《過好每一天》

图书基本信息

书名：《過好每一天》

13位ISBN编号：9789573240877

10位ISBN编号：9573240874

出版时间：2000年07月01日

出版社：遠流

作者：鄭石岩

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《過好每一天》

內容概要

你幸福嗎？答案取決於情緒智慧。情緒智慧指的是懂得調理自己的態度、情感和情緒的能力，從待人接物到安身立命，從人際關係到生命意義的領悟與實現，情緒智慧的成熟與否影響到身心健康、生活適應能力和潛能發展。

《過好每一天》

書籍目錄

第一篇 認真把生活過好 第二篇 把握養心之道 第三篇 及時療傷止痛 第四篇 紓解緊張和焦慮 第五篇 掙脫憂鬱的情緒

《过好每一天》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com