

《别让心态毁了你》

图书基本信息

书名：《别让心态毁了你》

13位ISBN编号：9787511333315

10位ISBN编号：7511333311

出版时间：2013-4

出版社：中国华侨出版社

作者：墨非

页数：307

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

《别让心态毁了你》

内容概要

《别让心态毁了你:最有效的情绪掌控法》根据心态决定情绪的思想观点，分为三大篇章，运用大量的实例阐释和证实了情绪对一个人的身体、心理、工作、人际等生活中的一切所造成的巨大影响，并提出了许多有效的调控和管理自我情绪的方法和方式，形成一套行之有效的“情绪掌控法”，从而帮助读者在生活中保持好情绪、在人生中拥有好心态，远离“情绪病”，做情绪的主人；修炼高情商，做成功的自己；拥有好心态，做幸福的自己！

《别让心态毁了你》

精彩短评

1、空话太多，沦于形式

2、#书单#412《别让心态毁了你》1、这是本语文书和读者文摘的合集，由大家都懂的道理和众多段子组合在一起。2、上次看鸡汤文章是14岁，当时的我深感文字能赐予人力量和热情；20年后，社会上已经开始瞧不起这些“水份”大的内容，应该被归为没用的分类了吧。3、通常人一生有30%的时间都处于情绪不佳的状态，我倒觉得低谷时读鸡汤文章和画画、听音乐一样都有治愈效果。4、读后心情好了很多，准备转送有需要的学员收起全文d

3、qwu

4、认识情绪。

《别让心态毁了你》

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