

《员工情绪自我控制与调节》

图书基本信息

书名：《员工情绪自我控制与调节》

出版时间：2012-1

作者：陈晓芸

页数：214

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

《员工情绪自我控制与调节》

内容概要

《员工情绪自我控制与调节》主要内容简介：情绪的好坏，关系到员工的生活质量、身体健康和职场发展，因此，学会控制好自己的情绪，是每个员工一生中都必须学习的重要一课。《员工情绪自我控制与调节》是最简单、最实用的情绪调节方法，它会让你真正体验健康智慧的人生感觉。

人生在世，喜怒哀乐都是情绪，它无时不有，无处不在！情绪的好坏直接关系到员工的生活质量、身体健康和职场发展。任何人都不可能永远事事如意，一帆风顺，情绪有跌宕起伏再正常不过。我们要控制好自己的情绪，做情绪的主人，不做情绪的奴隶。情绪可以决定我们的命运，做好情绪管理关乎一生的美满幸福。快乐可以自找，情绪可以管理。如果我们能调整、管理好自己的情绪，笑对职场，就会拥有一个色彩斑斓的未来人生。

《员工情绪自我控制与调节》

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