

《不做情绪的奴隶》

图书基本信息

书名：《不做情绪的奴隶》

13位ISBN编号：9787100101202

10位ISBN编号：7100101204

出版时间：2013-8

出版社：商务印书馆

作者：吴娟瑜

页数：189

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

《不做情绪的奴隶》

内容概要

本书是台湾著名情绪管理专家吴娟瑜女士30年的经验总结，浓缩了她的情绪管理培训课程的精华，已经被讲演了无数次，教会了成千上万的人合理地控制与管理情绪。

每个人都难免出现各种负面情绪，如何将负面情绪导向正面情绪，并以别人的行为模式、情绪反应当做是一面镜子来映照我们自己的人生，是每个人都要面对的难题。

吴娟瑜女士在书中从多个不同的角度来阐述了管理自我情绪的诀窍，通过阅读书中真情实感的例子，读者可以在自我探索中寻找对负面情绪追根究底、抽丝剥茧的分析，提高自己的情商，从此不再做情绪的奴隶。

《不做情绪的奴隶》

精彩短评

1、台巴子肆意圈钱的励志演说文集，拼凑感十足，除了零星几句有心理学底蕴的劝导佳句（书名本身倒是句值得谨记的格言），绝大部分完全是20年前《读者》《女友》水平的廉价心灵鸡汤，忽悠中学生还差不多，至于成年读者嘛，上厕所时随便翻翻罢了。PS：作家的封面照片怎么看上去像咖啡厅的女招待？

《不做情绪的奴隶》

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