

# 《情绪管理完全手册》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：211000

印刷时间：2012年01月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787508271040

## 编辑推荐

良好的情绪成就你的事业，不良情绪会毁掉你的人生。

## 内容简介

面对激烈的竞争和种种压力，如何控制情绪是一个重要课题。《情绪管理完全手册》介绍了情绪的内涵，阐述了情绪对人生事业的重要性，提出了如何克服不良情绪和保持良好的若干具体方法，是引导人们调控情绪的指南。

## 目录

### 第一章 认识情绪才能掌控情绪

揭开情绪的神秘面纱

情绪、情感与情商

人的基本情绪

情绪的作用

常见的情绪困扰

主要的负面情绪

情绪影响身心健康

情绪影响幸福指数

情绪会全面影响人的心理

做自己的情绪调节师

不做情绪的奴隶

学会控制情绪是快乐的要诀

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)