

<<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

出版单位：商务印书馆

作者：吴娟瑜

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：<http://www.tushu007.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>>

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:<http://www.tushu007.com>