

《管好你的情緒：做自己情緒的主人》

图书基本信息

书名：《管好你的情緒：做自己情緒的主人》

13位ISBN编号：9789867300096

10位ISBN编号：9867300092

出版时间：20050410

出版社：倚天

作者：墨浪

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.tushu111.com

《管好你的情緒：做自己情緒的主人》

內容概要

生活在繁雜且多變的現代會裡，很多事情都不是我們自己所能掌控的，而要隨時保持好心情來面對任何的狀況的確不容易，但是想要達到時時該該都能擁有好心情，其實也是可以訓練的，一旦養成習慣，我們便可以隨時隨地都帶著愉快的心情來生活，做自己情緒的主人了。本書藉由一些小故事為啟示，讓大家了解有效管理自己情緒的重要性。因為，一個人在待人接物上是不可能做到面面俱到，令所有人都滿意的，人活著就會有自己的想法，所以，不同的人當然就會有不同的看法和意見，重要的是我們自己要有自己的主見，勿隨著別人的言論而使自己的情緒起伏不定，也絕對不要被人家的評論牽絆住自己，更不要為別人的言語苦惱不已。

記住，自己就是自己，自己才是自己的主人！

《管好你的情緒：做自己情緒的主人》

作者簡介

墨俚

曾任時尚流行、娛樂影視及教育資訊等多種雜誌及出版媒體之企劃編輯，現專職撰稿、編輯、教學。文學是人生的彩衣，文字是針線。身為一個文字工作者，始終堅持「人心成就文學藝術，文學藝術美化人心」的理念。

《管好你的情緒：做自己情緒的主人》

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.tushu111.com