



書籍簡介：【情緒：教你做好情緒管理的一
本書】

作者：宋犀坤

出版社：靈活文化

出版日：2008年12月12日

內容簡介：

雖然情緒是與生俱來的，但是，恰當地管理好自己的情緒？是後天學習的結果。

在競爭加劇、壓力倍增的現實環境下，不可避免地會產生令人不愉快的情緒，比如憤怒、急躁、不滿、憂鬱、失意、焦慮等。假如這些情緒常出現而且持續不斷，就會對個人健康、人際交往及事業上產生負面的影響，所以我們一定要學會管理好自己的情緒。本書共分5個章節，從「揭開情緒的面紗」、「不良情緒面面觀」、「修身立世中的情緒管理」、「人際交往中的情緒管理」及「職業生涯中的情緒管理」等5個面向，教大家如何成為一位成功的情緒管理者。