

别让情绪毁了你
不失控的正能量情绪掌控术（随书赠送
情绪控制练习册）



[别让情绪毁了你 不失控的正能量情绪掌控术（随书赠送 情绪控制练习册）_下载链接1](#)

著者:李晓璇 著

[别让情绪毁了你 不失控的正能量情绪掌控术（随书赠送 情绪控制练习册）_下载链接1](#)

标签

评论

发货速度很快 包装也可以 要是 纸质再要一点就更完美了

看秒杀活动买的，很久了，一直没看。连塑封都没有拆。。。

我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品，也有买到比较坑的产品，如果我用这段话来评价,说明这款产品没问题，至少85分不上，宝贝收到了，非常喜欢，质量很好。

感觉还行，主要还是靠自己调节。

学会控制情绪，是人类一直在努力做的事，坏情绪会毁了一个人，读这本书确保情绪不失控。

怒发冲冠，凭栏处、潇潇雨歇。抬望眼、仰天长啸，壮怀激烈。三十功名尘与土，八千里路云和月。莫等闲、白了少年头，空悲切。

挺好的，不错不错，推荐购买

在《别让情绪毁了你：不失控的正能量情绪掌控术》这本书里，我们会带你一起研究发生在他人身上的典型案例，找到负面情绪如山洪猛兽一样脱离你掌控的原因，并告诉你如何科学合理地疏解内心的积郁，不再计较和苛求，张开怀抱拥抱生命的阳光；如何把坏脾气“五花大绑”丢回笼子里去，时刻保持理智、清醒；如何像安抚受惊的小猫咪那样安抚自己焦虑紧张的内心，如何抛开得失、放下执念，享受平和恬淡的小日子。

昨天到的。。。。感觉不错

大概的看了下，活动买的，放着有空的时候可以看看，快递哥服务真心好，是我见过那么多快递公司里最好的一个

一如既往的相信京东！感谢京东快递小哥的及时配送！辛苦小哥了！

送货快，服务好。东西品质也好，水不深。省心还便宜。办了会员更优惠了

书看起来好像被用过，整体看起来很旧！而且还没有带那个，“情绪控制练习册”，好失望，同时也是我很失败的一次购物！伤心？

快递物流挺快的 书也不错 还附赠到有练习册

商品特别喜欢，很开心，下次再来！！！！

京东书不错，自营靠谱，送货快。以后还买。。

非常好的物流服务，京东加油，给顾客带来更加优质便捷的服务

不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错

物流快当天就发货了产品好买了很多次了还会再来买的

与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

此用户未填写评价内容

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。

一直在京东买图书，又快又送货上门。快递小哥相当负责任，满意！京东活动多，图书价格低，买得太多，快没地方放了。痛并快乐着！

活动时买的，特别划算，好评

还没看.不失控的正能量情绪掌控术。做情绪的主人，当人生赢家。

给儿子买的，希望他喜欢并能从中获益！

挺好的，用券很划算。满意

不错，领券买的，很划算，推荐购买

昨天下午下的单，今天中午就到了赞一个。也许跟工作原因有关吧总是一个人呆在房间让人很容易烦躁看看这个书籍希望有所帮助，可以更好的借助方法调整自己

莫名爆发的脾气，有时候让人头疼，控制情绪挺重要

星期六下的单，很快就到了！

好书好书好书好书好书好书

别让情绪毁了你！时刻提醒自己！

学会自控力，提高情商，职场很重要

新课标小学生彩绘注音版名著专注勤奋故事套装：十万个为什么+昆虫记+中国古代寓言故事+中外科学家的故事（套装共4册）

好好好好好好好好好好好好好好好好好好

可以，字很清晰，快递也很快。

半夜三更，厕所无灯，你去解手，掉进茅坑，与蛆搏斗，与屎竞争，无人救你，壮烈牺牲，生得伟大，死得无声，为了纪念你，厕所安了灯！

有人说，掌控情绪就能掌控人生。修炼好情绪，从每天做起。

！！！！！！！！！！

物流速度很快，快递员态度超级好，书籍印刷挺清晰，没有味道，感觉还不错，就是新的有些纸屑。

书还行，质量还行，，不错不错

很好看，赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞？

一直都在京东自营买东西。正品有保障，速度快。

此用户未及时填写评价内容，系统默认好评！

很好了，一直比较信任京东，这次依然没有失望。送货速递也超快奥，很快都送到了，神速！

挺好的，满意，长期选择京东，棒棒的呢，以后还会经常来的，保持优秀

啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦

好好好好好好好好好好好好好好好好好好

非常好的一本书，京东的品质和速度一直都很放心，遇到活动价格也很美丽，非常好，买书基本都在这里

很好看很喜欢，京东值得信赖！包装很好，这次买了很多本书，可以看很久了。

小白房间通风 iv 看 v 小孩子的乖宝宝还可获得市场 v
开咖啡店需努力结果发现机械厂防腐剂女孩从长春高呼旧病复发图 u 坦荡荡

有时脾气上来后控制不住自己的情绪，希望读了这本书后能好点。

一直用京东，方便快捷，活动期间价格很合适，直接送到家满意满意

不错的，工作越来越忙碌，情绪越来越焦急，看看书，对自己有帮助。

字体清晰，应该是正品。活动时候买的很便宜。

图书质量好，京东服务好，物流配送快。

还没拆开包装来看，改天研读一下，希望能对自己稳定情绪，提高情商有帮助

刚买的，还木有看，以后慢慢看。正版图书，物流给力，支持京东！

买给媳妇看的，让她学习学习如何去控制自己的情绪

真不错，老公喜欢，就是好！值得表扬！

最近买书买的有点疯狂，囤着慢慢看！

活动购买非常核算，好书值得推荐

书是正版，买这本书的目的就是从中学到管理情绪的方法，希望有用！

还没看，但是京东的服务很好，书送来的很快

京东送货快，商品质量好。什么都好，价格不好。

还没看，书的质量还不错，看完再来追评。

对于现实生活还是很实用的书籍，选京东自营的没错。

物美价廉，外观也好看，非常棒，值得信任

首先从纸张上来看不错 包装也还行 看了内容之后再说吧

一如既往的满意和支持吖哦。加油哦！！！！

物流很快，印刷质量不错，慢慢学习，改善自己。

京东快递送货速度快，产品质量有保障，售后服务完善，信赖京东。

京东购物方便快捷。

一直在京东买各种，方便

还不错！！！！！！？？

听了那么多大道理，为什么依旧过不好这一生：沃顿商学院毕业前的最后一门课

不错的一本书，值得一读

书不错，让我们能更好的控制情绪。

数到的时候包装有点破了，但是内容还不错

不错，不错，信任京东

多读书行万里路，努力

某人不知道买那么多书是放书柜吃灰，还是真看，哈哈

是因为想象着结局都源于你的世界中国学的话。在你身边的搭配也有自己方便

不错的,不错的,不错的,不错的,不错的,不错的

好好好好好好好好好好好好好好

还没看，纸质看着挺好的

不错哦，年会的奖品都是京东买的，方便

还没看，也没拆，总体来说想看的还是可以的

还没看，不过价格确实很优惠，抽时间看了

发广告不不不扭扭捏捏你那急急急会计那那那

看见标题就买了，不知道能不能做到

心心念念想要买的书，终于有货了，拿下……～

值得学习，努力学习当中

质量很好，一直京东买的，价格实惠。

书很不错，，赞赞赞哒

領導看完了～到我看啦?我有拖延症～治不好了的～???

包装很正规，正在阅读中

一二三四五六七八啊九九九是时候后就可以了

不是我买的，我问问再来评价

看上去还不错，等看了再做平论

看书充实一下自我 走向人生巅峰

基本都是鸡汤，没事可以喝一喝

确实应该好好学习如何操控自己的情绪。

宝贝还行，有需要的推荐购买

很好的书，收益很多，不错

道理很多，特别在理，摘录下来，整理情绪，你会发现一点儿都不浮夸！

还没看，不知道效果怎么样，到时候在追加评价吧

这书不错，写的还行！！！！

非常满意，很愉快的购物

看了看很好很好很好很好很好很好很好。

非常非常非常的好，有学到东西

来咯哦oooooooooooooooooooo啊lz

哦吼建瓯姐姐哦建瓯进空间

今后必须要学会，不能再被坏情绪控制自己啦

总感觉控制不好自己的情绪，被安利的，书还没看，哈哈

呵呵好的啊激烈的额花椒粉第六届 的额

情绪控制真的很难，别让情绪毁了你

好事啊编剧你当年基督教基督教

别让情绪毁了你。。。。。。

写的很好 g

不错不错不错不错不错不错不错不错

o o o o o o o o o o

希望能够提升自己的自控力

好好好好好好好好好好好好

有需要还会再来的！

.，好，很给力.，不错的书。

好好好好好好好好好好好好

不错不错哦不错不错不错哦不错，

媳妇儿情绪老是控制不住，？希望有用

好，还可以，我会经常看的

好好好好好好好好好好好好好好好好

发货速度快，不错，还会再来

看着可以，希望自己看完有所改变

.....

在读，人的情绪真的要控制

很好很好很好很好很好很好

好，很好，非常好

不错不错。。。。。

是正版书。还不错。

好评！好评！好评！

别让情绪毁了你。

好的好的好的好的好的好的好的好的好的好的好的

Good good

好好好好好好好

想让自己静静

翻译坏情绪的危害

高数 富人 好

很好很好，，

情绪管理，是很必要的技能

是冲着有赠送情绪练习册才买的，谁知到货后，却没有练习册，确实有点坑啊

好好好好好好

修心，不错。

不错好好好好

读书会买的，实惠，内容还没看，希望有用

不错挺好的。

好吗好好好吗

好好，非常好哦

也还不错！但个别语句生涩！

很ok,

☐ ☐ ☐ ☐

[illegible]

还没看

已经破损的书，套一层塑料膜就可以当新书卖了？

一般般，图书快递包装不如当当网好，没有防挤压的泡沫垫，退换货还是有破损。。。

9.9买的，看了三分之一，对不喜欢各种励志书的我来说，感觉没有多少干货

很好！

嗷嗷嗷

挺好的

还没看过，不知好不好，不够98元要出6元运费，这个不太好

买的时候感觉很好，给孩子应该不错，理想和现实总是有差别的

一般吧！没什么的。

666

书的内容一般 例子不太好

Just soso 还行吧不错

[别让情绪毁了你 不失控的正能量情绪掌控术（随书赠送 情绪控制练习册）_下载链接1_](#)

书评

[别让情绪毁了你 不失控的正能量情绪掌控术（随书赠送 情绪控制练习册）_下载链接1_](#)