

坏情绪再也不来纠缠你：掌控情绪才能掌控未来



[坏情绪再也不来纠缠你：掌控情绪才能掌控未来_下载链接1](#)

著者:[美] 约翰·辛德勒 著，杨玉功 译

[坏情绪再也不来纠缠你：掌控情绪才能掌控未来_下载链接1](#)

标签

评论

昨天下单今天就收到！有空时候看看！

包装很好，送货非常快，快递帅哥服务非常好，有耐心，送货准时。

大师的书不错的，好好改善自己，感觉特实惠，发货快！

给娃买的，希望她能大概的看看，期望改变...

京东的书都还不错，最近有活动还挺实惠，看书还是纸质的有感觉，电子书看着比较好的找纸质书来收藏，就是希望以后包装更用心一些，避免摔坏了再换，不过售后态度和速度还可以。

京东囤书，利民利国，9.9特价买的

很不错，值得拥有，推荐，信赖京东

内容不错，看看有作用，的确呀

书很不错，搞活动促销购买的，很划算，希望以后多多搞活动，把书买回来存着，慢慢看。

好书！内容丰富，条理性强，利于人们调整自己的内心及情绪。

当你看到这段评论的时候，代表我对商品的认可。啦啦啦啦啦啦！
当你看到这段评论的时候，代表我对商品的认可。啦啦啦啦啦啦！
当你看到这段评论的时候，代表我对商品的认可。
啦啦啦啦啦啦！当你看到这段评论的时候，代表我对商品的认可。啦啦啦啦啦啦！

买了八本，有些有塑封，有些没有，没塑封的有些灰尘，基本满意！

不错，希望看完会有所改变，控制好情绪就是控制好人生。

包装很好，纸张质量也好，京东物流很快的，推荐！

速度快，价格便宜

好书多买，战胜坏情绪，快乐过日子，值得一读。

以后不玩手机了，多看书！京东的书包装真好

一本很值得买的书，内容非常好。

书还没看，内容不知道怎样，纸质一般，9.9还送货到家，买不了吃亏，比抽烟喝酒的强百倍，以后会多淘一些这类产品

好书，好喜欢！！

好好好好好好好好好好好好

收到货立即查看一下，包装正规、内容丰富、值得一读，同时对快递服务赞一个！

在京东卖书很划算，质量都很好，点赞，这本书看过再评价，物流超快，满意

内容都不错，正学习着呢！

风格迥异的讲道理的书，有可爱的配图，不枯燥，很有意思，能看下去

囤货中，买了好多书，老公都有意见了，有时间慢慢品读！

很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好

书中举的例子挺多，字迹清楚，还有较多的Q图。

物流一如既往的快，书的质量绝对有保证。虽然选错自提点了，骑自行车跟着手机地图跑了二十来分钟，哈哈，却有幸欣赏了傍晚小城的恬静和云淡风轻~

为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品评价都一样，因为在京东买的东西多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用这段话作为好评的评价！

自从在京东买东西后就一发不可收拾，送货快，当天基本就送到，遇到问题客服都会耐心解决，总之满意的不要不要的，以后京东就是我的购物根据地！

坏情绪再也不要纠缠你，很好很满意

书都很不错，老顾客了！阅读走起！

给我哥买的，他挺喜欢的

是一本好书，角度独特，有参考价值。

疾病与心情息息相关，这本分析各种各样的心情与疾病的关系，指导读者克服心理困境，使读者每天保持好心情。

还没有时间看呢。

趁打折，多买点囤着，一年看完明年再买

京东搞活动买了七本书才花了80几块钱，送货速度很快，拆开了三本书，目前看质量还可以

这本书挺适合我的，我们应该去让自己更快乐，世界上没有悲伤，只有被放大的悲伤！

好好学习如何控制坏情绪的方法，我们做到不轻易生气，不发脾气，天天开心快乐，你就会过好生活中有意义的每一天！好书！

还行吧。给女朋友买的，她突然说要看书。有活动就买了一些。京东快递速度很快。

不错的商品和服务质量！推荐给大家分享一下我的感受……不错的商品和服务质量！推荐给大家分享一下我的感受……

上初二的孩子买的，看了说很好，培养孩子健康快乐的好心态，非常重要。

好书，物流给力，可以学到很多实用的东西，价格很实惠，谢谢卖家和京东。

刚收到，不同的人不同的要求有不同的评价，待学习后再谈体会

京东图书，非常不错，买了好多次了，价格便宜，而且书的质量也好！

书本早就收到了，现在才能评价，里面内容有一定帮助，看个人理解。好评。

还可以。包装很精致，快递很速度！希望自己能越来越优秀！

一起买了两本，京东我一直都信耐，物流也快，以后还会继续

特价特价，被我就这样赶上啦，好高兴好开心，一点坏情绪都没有了

希望有用 嗯嗯 (〇?ε?〇)

有塑封，还没看，买了很多书，京东买还是比较划算的

感觉是儿童教育书。我还以为是心理或者励志方面的。。。

不错，小孩也挺喜欢看，希望能发生潜移默化的影响

第N次京东买书了，速度快，品质好。快递员也很负责

看起来不错。

三只松鼠味道真的不错，不过价格也可以的，比其他品牌的味道要好很多，喜欢，价格便宜点，就更好了

一次性买了很多书，书的质量挺不错的，价格也挺实惠，发货速度很快，昨天下的单，今天上午就到了，快递员也挺好的，晒张图片吧^_^

自己看了看，装订挺好的，大，没看完只是翻了翻。

花两天看完了这本书 不错 里面有很多观点很独到 让我开始认真思考控制情绪这件事

书刚刚到，包装很好，而且里面有漫画图，我很喜欢

京东快递就是给力，书都是新的，还没开始看

一如既往的信任京东自营，质量好，速度快。

很好看的一本书，要学会管理自己的生活 and 情绪

还没开始看，物流很快，支持京东，五星好评。

很好很快很到位，以后做活动还会再来。

包装不错，应该是正版吧。一次买了好多

这本书最适合我现在的状态。适当的看看书调适下

很不错的，下次继续购买，很合算，物流很快

还没看，做活动买的，价格不错，送货很快

好书，值得购买，挺喜欢的！物美价廉。

还行是正版书！正在阅读，期待收获满满

还不错，包装完好，希望内容也不错

蛮好的 送货上门 快捷方便 还好划算

送朋友的挺好的，送得很快。一起买了很多书。

书已收到还没看，第二天就到货了分配送员分了几天，我以为到年才能送过来呢

一次性买了很多本 慢慢看，活动的时候买的，非常划算，199减100。

很不错，我需要这样的书帮我控制情绪

东西看起来不错，希望里面的内容能让我受益。先点个赞吧，呵呵哒！！

看了以后受益匪浅，控制情绪之法宝。

还没看，做活动买的先囤起来有空看

质量还行，只是小孩不太爱看

一次买很多，京东买书很实惠！

学习，不能成为情绪的奴隶啊

非常好……很能引起人的吸引，有配图

搞活动买的，本来不喜欢读书，为了事业，如何与人接触没办法

可以可以，还没看，应该不错

不错的书，值得一看书！

不错的书，买了不少书了。

挺厚的一本书，物超所值

还没看，不过充满期待

书收到了，很不错呢。

看着很不错，囤了很多东西，还是比较信任京东的。

东西刚收到，看着不错，谢谢店家，谢谢京东快递人员，谢谢服务人员，谢谢

一本教你如何学会控制自己情绪的好书！值得入手一本。

昨天中午就收到了，质量很好，很满意。昨天中午就收到了，质量很好，很满意。

哈哈哈哈哈，商品不错！

在家没事想看看书，所以就来京东买了，不想出门啊

挺好的里面还有插画

质量不错，还没看，内容应该也还好，希望对我有帮助！

每天心里都会遇到不开心的事，希望看了以后有帮助吧

书是开心锁，内容不错，京东快递真是快，服务一流。

很好，很喜欢，性价比高，值得购买，推荐！

真的很不错了。非常划算。折合8块一本！

好，一直在京东买书，价格合理，确保正版。。

好好好好好好好好好好还好

东西超级好，超级便宜，物流又快，下次还会光临

收到宝贝，质量不错，就是还没看内容呢。

看了几天,还是不错的,是约翰.辛德勒写的

好好看看，很多的情绪，好好管理自己的情绪

有空可以看看，好久没看过书了，质量很好。

多快好省，京东说到做到，点一万个赞。

很好，京东买最少节省一半money

搞活动买太实惠了，希望对自己有所帮助

网上看的不错，收到了没看，应该不会差吧？

书很好，是正版，好好看下，保持好心情！

100块钱买了十本书，平均一本书才十块钱，而且都是正版书的质量非常好，都是自己喜欢的图书，这么好的网站，这么好的公司，难道大家不应该支持一下吗？买了几万块钱东西啊，从来没有让我失望过

调解自己的情绪，就期待这本书啦啦啦？

正版好评，送货快，京东值得信赖！

买来还没看，等周末不上班慢慢品

书还还可以！快递哥服务挺好的。

这么着！你在哪一个人简介场上的主动联系实际、是

多读书多看报少吃零食多睡觉？

囤书，还未看，是正版书，习惯性好评……

看起来书页质量不错，内容还没看，坚持看完

快递速度很快，书籍也完好

质量信得过内容丰富，继续购买

开始学习啦～哈哈，期待呢？

比较好的一本书，值得购买，好评。

不错，值得一看，价钱也不贵！

正在看，理论挺新奇，名字翻译的奇怪

非常不错的书，一直都想买。

配送时间快，书籍印刷精美！

读书育人育人读书，谢谢京东

学习学习，很不错的书，喜欢！

此用户未填写评价内容

掌控情绪才能掌控未来 不错

还行还行还行还行

为什么书的一角没了？？？

书的质感很不错！ 信赖京东！

坏情绪再也不来纠缠你：掌控情绪才能掌控未来

看看，学学习，增加知识

还行吧 还行吧 还行吧 还行吧 还行吧

对情绪的掌控，和自控力有些方向性的类似

· 坏情绪，伤己、伤人、伤心、伤身！
感冒不治有可能引发肺炎，伤口不包扎有可能引起感染……坏情绪不及时治疗，照样会带来可怕后果！
· 踢开缠累我们的坏情绪，找回活力，重拾激情

买给孩子看的，好评！！！！

知识无价，质量可以。

好好好和好好好好好好好

好好学习，天天向上上上

好好好好好好好好好

书很好，纸质不错印刷也很好。而且还有优惠

还没有拆开看。。。。。

主宰情绪，而不为情绪所主宰

收到啦、非常满意

非常满意非常满意非常满意非常满意非常满意非常满意

蛮好的，喜欢看

包装还在无磕碰

好好好好，很好很好很好很好

京东购物价低方便，看到此条评价证明对商品和服务都很满意，就不一一评价了。

净化心灵的读物

不要让坏情绪控制你，睡前读物，每天都有正能量

发货速度快，用券特别划算。希望多搞活动

服务好。。。送货快。。。价格优惠。。。喜欢京东

书没问题，次日到的东西，一个礼拜才到，外箱破损严重，我想问它到底经历了什么？天气原因，晚一两天可以理解，晚一个礼拜几个意思？

情绪是指一时的，冲动的，情境的反应，坏情绪虽然是对环境的应激，也与自身较为稳定的认知、情感心理有关，境遇难以避免，但是自身可以改变和掌控，这就是修炼

价格实惠，书是正品，纸页印刷都很不错

书看看就心里高兴。多看看书好。

一下子买了五本书，第一天晚上下单，第二天早上就到了，速度特别快，反馈也比较。

晚上下单，第二天就到了，物流相当给力，书包装的也可以没出现过问题。

正如书名所说，没有坏情绪才能有未来

非常满意！！！！非常满意！！！！

还可以吧，纸的质量一般，竟然全都是妇女儿童出版社的，毕竟做活动，还可以

情绪左右我们着我们，我们要用镇定、勇气、决心和快乐代替失败、失望、无用的压力情绪，每个人都是优秀的。

最近买了好多书，看都看不完了，找个暖和的下午好好看书做胎教吧。赞赞赞。

多读书！读好书！老师推荐的书很好让烦躁不安的心冷静下来

活动价买的挺超值的，然后内容也不错，印刷也很好，有包膜保护。

这本书质量很好的，纸质也不错！就是现在还没有时间看

东西很好用，是正品，五分好评

不错，正品，纸张字体都很好

东西很不错、价格合理、物流速度快，服务一流。

任何时候任何年龄任何职位下 都 需要不断的学习补充知识！

实物跟图片一样，不是像以前买给小孩小红书一本只有几业

儿子一收到就看了几遍，知识比较前面，希望对他有帮。

坏情绪对身体的不良影响，适合小心眼、斤斤计较的人看

用来调整心态的书，内容读了很实用！

每本都塑封的很好，看起来是正版的，但是比书店划算很多，希望以后图书的活动可以经常有

质量好，书好。

不错哦，正版，很喜欢，内容也很好。

书的质量不错，还没有看了

京东果然给力，送货及时快捷，先给赞一个!还不错，书的质量挺好的，内容也很不错，京东活动期间买的，很划算!

不错不错不错不错不错不错不错

最近火气很大，希望每个人都能控制好自己的脾气。

书还不错，值得购买，尤其是活动的时候买，非常超值，值得购买

书的内容很好，需要仔细拜读，一如既往的在京东购书。

不错不错不错不错不错

商品很好，物流很好，自营就是好好好！！都给满分！！

闲在家里无聊的可以看看，封面和纸张的质量不错

好好用啊好好用！下次还会买买买！！！！

[坏情绪再也不来纠缠你：掌控情绪才能掌控未来_下载链接1_](#)

书评

[坏情绪再也不来纠缠你：掌控情绪才能掌控未来 下载链接1](#)