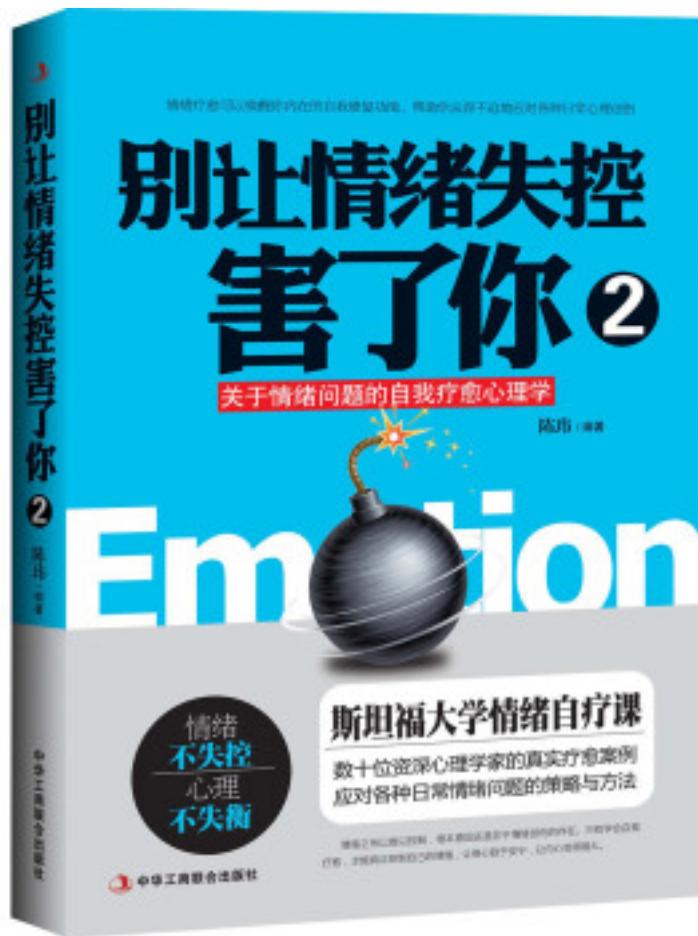


别让情绪失控害了你2



[别让情绪失控害了你2_下载链接1](#)

著者:陈玮 著

[别让情绪失控害了你2_下载链接1](#)

标签

评论

这本书不错，可以学到很多知识

送货速度快，书的质量也不错，趁着京东有活动买了很多书囤着慢慢看。虽然现在都是电子阅读时代了，但依然爱纸质书的墨香感觉。书还没开始看，内容暂不做评价。

不错的一本书，纸张也好，希望以后可以在书中学到更多的东西

掌控负面情绪，平衡心理，把控自己的人生，不错的一本书，物流很快。好评！！！！

把握好自己，才能有机会把握他人！一本书，教你在社交网络里如何立足！一次性买了一套！

一次买了好几本书，打开看了下，还不错，字迹也很清晰，只是有三本书美女塑料包装，其他的都是塑料包装全封起来的，快递就没的说，早上八点下单，下午就送到了，还是同一个人送货，服务没的说！

京东618包装好看，活动给力，看点书来提升自己，修炼自己。

发货有点晚，过了5天才发货，不过发完货之后的速度惊人，2天就到了，还以为明天才收到呢？，纸张不错，未来的一段时间有事情做了，很不错的书，打算有活动还要淘回来一些

很好看的一本书，有时间就看看

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！

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！

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！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！

非常感谢京东商城给予的优质的服务，从仓储管理、物流配送等各方面都是做的非常好的。送货及时，配送员也非常热情，有时候不方便收件的时候，也安排时间另行配送。同时京东商城在售后管理上也非常好的，以解客户忧患，排除万难。给予我们非常好的购物体验。顺商祺！

书本很好 我还没有看 包装也完美 速度也是棒棒的 快递小哥很客气 好评

不错，京东搞活动时买的，屯着慢慢看。

最近都在看些心理学的书，相由心生。

大爱呀，不错，都很好。

不错很满意，价格纸张这些都还行，内容对想改变情绪失控的人会很有帮助，值得购买！

《别让情绪失控害了你》从情商培养、情绪管理着手，旨在让人们深刻认识焦虑、紧张、愤怒、沮丧、悲伤、痛苦等负面情绪，将心理产生的消极倾向尽力弱化，维持生活的正常进行。

对于正常人来说，负面情绪是无法完全消除的，一定程度的负面情绪实际上是人类自保的必要措施。因此，本书引导读者正确认识负面情绪的积极意义，不要一味克制；在面临过多的负面情绪时，我们也只需要把负面情绪控制在合理的范围内，控制其消极方面的影响。

比起负面情绪，我们还需要更多地关注正面情绪的培养。想获得美满的人生，必须借助正面情绪的力量。所以，在认识负面情绪的同时，本书还关注正面情绪的培养，以此扩展我们的思维和视野，让我们看到更多、想到更多、创造更多，和我们周围的人更和谐、更亲密；正面情绪会建构帮助我们成功的各项资源，本书的目的，正是帮助读者挖掘这种资源，引导读者领略幸福人生，展现个人价值。《别让情绪失控害了你》从情商培养、情绪管理着手，旨在让人们深刻认识焦虑、紧张、愤怒、沮丧、悲伤、痛苦等负面情绪，将心理产生的消极倾向尽力弱化，维持生活的正常进行。

价格合适，自己看书就要买正版，值得购买，强烈推荐

书很好，有时间慢慢看！谢谢快递小哥！

看完才来评价的，这本书陪我度过了痛苦的时期，认真阅读它给我带来了很大的收获和感悟，可以说不亚于过去六年读过的任何一部心理学书籍。

整体感觉不错，印刷精美，还没有异味。看了几页，内容丰富

活动买的，看着不错，希望淘到1

为了活动，一口气在京东买了好几本，希望自己能认认真真的看完！提升自己！

好好管理一下自己的情绪

书的质量不错，粗粗看了下也没什么印刷问题。感觉够我仔细研读很久啦~下次再来

很好，质量不错，速度很快。一直京东购买

九十九元十本，还有不错的可淘，每月买一次。

挺好的书，正在拜读。

不错不错，信任京东，好好阅读

挺满意的一次购物，京东物流确实快

信赖京东!原定于周一送到，结果今早快递员就打电话确认是否送货。我想关于书籍的反馈，最好的应该就是拍!拍目录先吧!

活动期间买的，一箱书才150，太值了，喜欢。

写的不错，受益匪浅，值得一读。

还不错，挺便宜的，下次还来买

京东物流超快，但是书本的没有前几次买的质量好。希望京东能检查好质量没有问题了再发货。

情绪很重要，好好学习，自己掌握自己的情绪

最近很喜欢人文社科方面的书，京东买书方便，全民，超值

不错，不错！！！！！非常好！！！！

应该看电子版，哈哈，省钱。鸡汤文买纸质性价比不高。

买了一大堆书，不错~~~~~

回购好多次 京东商城网购商品质量安全放心使用 推荐大家使用 口味纯正 物流配送服务也好

好书慢慢看，京东图书活动很多，忍不住又买了好多

本书介绍了一些常见的情绪失控类型，及如何有效的防止和化解各种不良情绪的一些常见小方法。

希望看了能磨炼磨炼我的脾气，哈哈

看了朋友圈那篇文章《我曾如此嫌弃我的孩子》，所以买了作者的书，支持。

买了一套！书的质量特别好！以后就你家了！

看着玩呗，反正又不贵，看看也好

物流配送比较快，书也是不错的！

不错，拿到手时包装是完好的，送货也快。书都是新的，还有包装封膜。分了2次买的，第一次是一本只装在袋子里书没有包装封膜。第二次是凑一起买的每本书都有包装封膜。以后活动凑数买了。。不在一本一本买了。。支持！

人多排队 活动火爆 已抢光 请输入验证码-抱歉没抢到 请输入验证码-抱歉没抢到
请输入验证码-抱歉没抢到 请输入验证码-抱歉没抢到

搞活动时买的。印刷纸张各方面都不错！一家大小慢慢看。

京东活动买的，600减400，买了炒鸡多的书，慢慢看吧，估计够看个几年的……买书就上京东，快，方便。

包装完好，东西不错，比期望中好点，习惯性好评！

非常好的东东，继续支持京东！

99元10本的质量不是很好。正品不好判断！不过书的内容不错，值得阅读…

很好的一本书，16开本296页。很厚的哦。

东西不错很好快递快哦哦哦

好书名，希望对我有用呢，内容还没有看哦。

真的很不错了。非常划算。折合8块一本！

正版书籍，梦寐以求想要的，终于拥有一套收藏

百年经典，精品收藏，社会文化，资深阅历

包装完整，质量上乘，京东活动，超值满意！！

发货速度快，包装完好。京东购物安全放心。

值得大家购买拥有的一本好书非常不错

值得一看，和生活相关.....

不错，价格实惠，京东购物就是快

书的质量很好，是正版，在京东自营上买图书很放心，尤其是京东快递服务人员态度很好，很负责任！

质量很好，很满意，京东服务很棒

好书，值得拥有。。。。。。。

帮人买的书，据说还不错的说

双11购买的，差不多相当于五折，非常划算，就是分批到货，取货比较麻烦。

这么久了，没评价，是因为我看完了才评价，还可以内容，值得一看，就是有些书皮，还有那些书的质量有些差。

学习起来啦，活到老，学到老

看着还不错

此用户未填写评价内容

还没有看，应该还不错

非常满意的一次购书体验

物流很给力，很快就收到了，图书质量很好。

真的非常快！太给力了！

京东自营的别让情绪失控是正版的配送员服务好

包装完好快递及时还不错

好?不错的书。

别让情绪失控害了你2

买给儿子看的，还没看，纸质还可以，这类书籍应该还是有点看头，活动买的，很实惠

我觉得自己也应该看看这方面的书籍，可能对自己会有一定的帮助。朋友称我为易燃易爆品……

99十本 看完两本了 不错 好评

还没有看，希望对自己有帮助，买了两本一样的，晕

还没来得及看，平时闲着看看还可以

还没看，朋友推荐购买的，据说不错。

经常在京东买书，非常满意

内容不错，挺值得看的一本书

不错的商品一直很喜欢

很好很好很好很好很好很好

改掉我这个暴脾气

揉揉头苟富贵哈哈哈干锅鸭

一次买了好几本书，打开看了下，还不错，字迹也很清晰，只是有三本书没有塑料包装，其他的都是塑料包装全封起来的，快递就没的说，早上八点下单，下午就送到了，还是同一个人送货，服务没的说！

看目录是不错所以下单买一本看看，收到之后粗略地浏览了一篇，感觉还是有所收获的，希望能对自己有所帮助

刚收到货的，看着挺好的，像正版书，一直从京东商城买，一直很好的。

1.做诚实的商家，不能提价（或者减少原来的折扣）后再做活动打折；
2.大家尽量批量买书，是用盒子装，如果是落单的书，只是用软包装，会被压坏受损；
3.长期买书，折扣花样少一点；
4.书还没看。

书不错，字迹清楚，挺便宜。

书收到了，还没来得及观看，空了慢慢看，然后再评价

物流很快，快递小哥服务态度很好，非常满意。

情绪决定心态，决定健康,决定运势，决定生活。

刚到手，但是这次购物是最不满意的一次，买了一堆书，那箱子破成什么样了，有些书有包装有些书还没有包装，一点都不好，但愿是正版书

这样子的书可以，下次再来买同类型的。

很有用！！！！！！！！！！！！！

还没看买了以爱国红袍盼到，希望好好的哦啊hi阿hi冬奥会

一下有买了好多书
陆续到货中，赶上活动先囤着，有时间就看，慢慢消化。京东的服务物流都棒棒哒。

书包装缺了之前一直有的塑料覆膜，但整体还算可以，阅读性也好

不错 正品 内容很真实 希望会有帮助

读了几页，还没读完，以后有时间了读吧，这次买了很多书

不错，很适合学习，虽然还没开始系统阅读，但是封面就很吸引人。

别让情绪失控，害了你！！

质量好，好书，值得，好好好！

给儿子买的，让他学习一下下，多读书有好处。

包装很好，纸箱也不错，内容还没看，希望对自己有所帮助。

发货速度快、满意

正品，支持京东！！！！！以后还要购买！！！

哇撒，真的好棒哦，从来没有见过这么完美的哎，价格真的好好哎

很不错的商品，值得购买！

京东自营就是好赞一个

暂时还没有阅读，(⊙o⊙)看纸质应该是正品(⊙o⊙)

有事早奏无事退朝为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到打个白条刷个小白卡延期60天付款。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.

书不错，学习中，希望能通过学习书中的精髓能在现实中使用到。

这个系列的书还是非常不错的！也支持京东的直营！

不错很好 儿子刚拿到收就岂不系带的要看书

不错！(评论虽然才2个字，但语法严谨，用词工整，结构巧妙，琅琅上口，可谓言简意赅，足见评论人扎实的文字功底，以及信手拈来的写作技巧和无与伦比的创造能力，令人佩服佩服，再加上以感叹号收尾，实在是点睛之笔)

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

书质量不错，信赖京东的品质，今后还会继续购买！

情绪是真的很难掌控，看了这本书受益匪浅

故事通俗易懂，讲解深入回味深，值得入手

11月1日的满200减100太爽了，相当于...，我就不馋大家了。嘻哈哈。

看起来还不错自己选的书，不要让我失望！

一直在京东购买图书，速度快，质量也有保障，不错！！

这两本书我很喜欢，值得阅读收藏，给个好评！

书很满意，京东图书做活动买很划算，更重要是物流超快，今天买明天到，实在是太棒！

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。

买了很多书，包装精美，送货快

孩子很喜欢的一本书，很高兴。

闲的无聊，看看书，养养气质，学习学习

很不错的书，我个人很喜欢！

质量不错，是正品，包装也好。

书质量很不错，内容很吸引人

书不错，值得购买，下次再来

值得一看，推荐.....

每次来京东都会发现小惊喜

很好的书，另类的知识，经典之作，看着很受益

活动优惠屯书哦.....

感觉物超所值，大大的给京东一个赞

买重买重买重买重买重

有了1得有2完整！！！

买了一大堆书 好好看 控制情绪

还没看，书是正版，搞活动很划算。

你不掌控情緒，情緒就会掌控你。但願閱後此书后能夠學會控制自己的的情緒。

看了一点，好像是有抑郁症人看的……

不错，趁着假期好好学习学习

感觉还不错 在家里还没看

1 内容不错，受益匪浅，值得一看。

书本有点小瑕疵，不过不影响，我在乎的是书本的内容，都不容易快递员服务挺好的。

没事，多读点好书，对身体健康

这本书不错，值得购买

还不错，给自己充电

特价时候买的，不错不错！

质量很好，价格优惠，用来压书架。

三生三世十里桃花：新版（升级版）

好书好书，值得看！

图书质量好，是正版！

书看起来还不错，内容还没看呢

京东物流快，服务态度一流。

东西收到以后马上查看，发现与图片描述一致，超级喜欢，卖家发货速度很快，，服务也很到位，给老板点个赞，下次还会来购买.....

正版图书，信任京东！

书收到了，棒棒哒，很喜欢

焦虑，这个难缠的家伙真的一无是处吗？事实上，每种负面情绪都有其存在的理由，都是我们的心理防御机制所产生的应激反应。焦虑也一样，它就像我们心中的卫士，提醒

我们危险的来临，并对我们从头到脚进行“检视”，帮我们揪出所有的“不安全因素”。它不断地逐一排查我们的生活、工作、人际关系……使我们快速意识到威胁，并逼着我们采取积极措施。

不过，一旦它的精力太过旺盛，对一些原本不需要参与的事情加以干涉，就会给我们的心理造成伤害，使人一直处于紧张状态，无法正常地生活。

还是那么的好非常的满意

京东的图书还是很棒的，这本书也是很好，给媳妇买的，希望她能成为更好的自己，爱自己，爱我，爱家人！我们要幸福！做一个开心快乐的人，不抱怨，不埋怨，做一个淡定从容的人！一个优雅高尚的人！

有时候遇到一些事情，情绪起伏很大，希望自己能掌控自己的情绪，能淡定平和地度过每一天

书质量不错，就是没有包装，脏了一点，字体清晰～

很喜欢好喜欢，喜欢喜欢

[别让情绪失控害了你2](#) [下载链接1](#)

书评

[别让情绪失控害了你2](#) [下载链接1](#)