

别让情绪失控害了你（套装共2册）



[别让情绪失控害了你（套装共2册）_下载链接1](#)

著者:陈玮 著

[别让情绪失控害了你（套装共2册）_下载链接1](#)

标签

评论

正版书籍，梦寐以求想要的，终于拥有一套收藏

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！！！！

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

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

喜欢读书，也希望自己能坚持看书能提高自身素养，包装很好，一起邮寄了三本，纸张和内容都很清晰，快递小哥很热情送货上门，感谢京东，信赖京东

给儿子买的，让他学习一下下，多读书有好处。

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。

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。

很好的一本书，多读读能缓解一下心理压力，培养积极乐观的情绪

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

在京东购买的书籍非常优惠，希望能从书中获取到有用的东西。

书厚实，希望有用，我脾气暴躁，该读读

不错哦去很好。很快啊可厉害牛逼了

慢慢看吧多读书丰富一下自己

最近都在看些心理学的书，相由心生。

京东速度果然非常快的，从配货到送货列罗的很具体，快递又非常好，很快收到书了。忍不住赞一个！

书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美让人觉得物超所值；各种十分美好，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的内容引人入胜插画非常精美好看再加上书籍装帧设计纸质文字排版我对它的总体评分很高，所以强烈推荐大家购买。

最后再好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下
希望京东这样保持下去，希望越做越好！（也多多带给我们实惠方便）同时我也会一直支持京东，购书满意在京东！！

打折买的，挺好的。最近比较忙，还没看好多。

购书节各种抢券满减叠加买的，130买了13本。都是很好的书！谢谢京东！看完再评！

大爱呀，不错，都很好。

已收到，看看学习，学习，急性子，开始看，看完后。不知是否有帮助？

《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。

买了很多还没看留着以后慢慢看

好书，京东一如既往的好，支持

读读读读读读读读读读读

正在看，要静下心。

这两本书都不错哒，描述清晰易懂

哎呦，不错哦！值得推荐，哈哈哈哈哈哈啊哈哈哈哈哈哈。。。。。

你不掌握情绪 情绪就会掌握你 哈哈哈哈 心理书籍 喜欢

前面几页印得有点模糊不清晰

书收到了，京东服务没得说，希望将来的以后会做得更好，京东对电商产品还要加大力度管控品质，偶尔还是会买到不良商家的东西。

朋友的，朋友的朋友的

别让情绪失控害了你（套装共2册）

替朋友带的书，京东速度很快

哈哈哈哈哈哈啊哈哈哈哈哈哈啊哈

不错不错，信任京东，好好阅读

双11购买的，卖家发货及时，物流快。京东从没有让我失望过，满意好评。

哥们儿早就想买些励志书籍补补，刚好赶上京东图书特惠，让我买了好多书，用优惠券果然很划算啊，一下了买了300多的

书很好，一直在努力学习，希望自己能有所改变。。。??

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。

价格非常划算。刚入手，还没看，里面的内容不知道是能和它们的价格一样美丽。

昨天下的单，今天就收到了。京东快递就是快，书本的质量也挺好的。点赞!!!

非常好，用起来很方便，值得拥有的，好评好评，，，，，很满意!

图书品质靠谱，京东值得信赖!

买回来送人了。已经又拍下了，书在路上，估计明天就到货了。

还不错的图书～～～很喜欢～准备好好看看！

拿到几本，唯有这本让我真正读懂，让我能明白一些有用的道理，不是空话，这本书说的是我们已经有的但我们不会用并未发挥它的道理，用浅显的故事，很棒

太太太喜欢了，正好在睡觉之际看到有搞活动的，就买了，13本超合适！

货到了挺不错的 还没有读

情绪很重要，好好学习，自己掌握自己的情绪

目录内容几好，纸质，印刷效果还满意，期待内容详情。。。。。。

看着还是不错的，还没有开始看，期待里面内容也跟书壳上面一样好

很好的一本书，看了几页，都很实用，不错

学习学习，非常不错。京东货好，小哥更好，每次帮我送上楼。赞啊。

最近很喜欢人文社科方面的书，京东买书方便，全民，超值

，实用心理学的书，好书值得一读，朋友让我帮他选书，希望我俩一起精进，人生这场修行，没书是不行的

纸质一般但是内容还可以。心情不好的时候看一看可以调控一下自己的情绪

正版的书……正版的书……正版的书……

跟我你用么书，需要爱俺看看

第一本还没读完，感觉挺好的，从书中反思自己的不足

这本书写得十分不错，由表及里，入木三分，鞭辟入里，我要好好研读一番，讲给周围的人听，深入贯彻书内反应的各项精神。

不不不不不不不不不错

看名字买的，希望看了好用

以前从来不去评价，不知道浪费多少积分，自从积分可以抵现金的时候，才知道积分的重要。后来我走到哪，即能赚积分，非常省事；特别是不用认真的评论了，又健康快乐

刚到还没看，物流超给力的

这本书非常好，买来送人的，朋友很喜欢！

今天才收到货，还没有开始看。希望有真正的干货。

书挺好的，内容丰富，以后还会买

物流好快

还没有开始看呢。以后会追加

不错！送货速度快！包装也很好！

在京东买书还是很超值的，每次都是买一箱，小朋友都很喜欢看到新的书到了，一起看新的书的惊喜，一起亲子阅读的乐趣，很开心的购物体验。

书不错 快递很快 成功的一次购买

感觉还不错…说的还是有一定道理的……………

很好的书，给好评，物流也很快。

写的不错，受益匪浅，值得一读。

内容不错，希望对自己有帮忙，谢谢快递师付辛苦了

还不错吧，送货很

看起来还不错，习惯了好评。

还没来的急看，应该不错吧

perfect!!! 等了好久终于买了，京东快递真快!

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。

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。

还好，送货速度快，京东的书没得说，价格实惠。

质量好，价格实惠，送货快，会一直支持京东的!

速度快 晚上看看 内容

还不错，看几天了再说

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！

想了很久才购买，翻看了几页，有时间慢慢细看，值得详细阅读，每个月都会在京东上买上几本书，闲时出差时，都可以细细拼读。我总是很急躁，大呼小叫

这本书貌似不错，应该是正品

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。

原来看过电子书，特意买了本纸质的，支持一下作者

很不错的书，努力提升自己！帮助成长！支持京东

今天刚拿到，，就翻开看了一下，，很好，，

刚收到，首先书的质量还不错，待阅读后再追评。

人家都说看心理学的，不是心理学家就是心理有病的，我属于后者，哈哈，喜欢研究人，从书中能够认识别人，更能看清自己。

百年经典，精品收藏，社会文化，资深阅历

一直都挺喜欢在京东买书 送货速度快 质量有保证 关键还是优惠比较多
这次618有备了些货 有空再看。

很不错的一本书，值得买回来细细品味！

是正版，还是喜欢自营的图书，质量有保证。希望活动再多些～

可以可以可以，京东快递员送货就是快，态度好，五星好评！

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！

内容还没看了，但是有活动，价格很便宜啊。值得购买。

看了以后感觉挺好，对自己有好处

很不错的，性价比高，质量也可以

东西不错，希望继续合作愉快

正版好书，获益匪浅，支持京东自营的图书，价格不贵，送货超快，还可以补开发票，
真的太完美了。

包装很好，书很好不错的说。

总体评价不错，可以信赖的好产品，不错的商品和服务质量，非常不错的商品和服务水平

书不错，挺喜欢，个人也喜欢在京东购物。

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。

物美价廉，

是正版书籍，收到货的时候完好无损，到货速度很快，很满意的一次购物

不错不错不错不错不错不错不错

看着还不错

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。京东购物这么久，有买到很好的产品

书很好，学到很多东西

值得拥有！！继续买啊！！

书不错，让我能学习控制自己的情绪

好?不错的书。

宝贝已经收到，都看了快一半了。

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……

东西非常好快递也快 快递小哥服务态度很好 支持京东！！！！

两本书籍虽然都塑封包装着，但蓝色的那本反面书角磕碰过中间还有折皱。印刷字迹清楚字体略小。

读书育人，有道理的都是有用的

很好很nice很好很nice很好很nice很好很nice很好很nice很好很nice很好很nice

满意没说的！！对快递小哥赞一个！！这本书写的很不错，很值得研读！！书的质量还可以！！满意

还没来得及看，平时闲着看看还可以

收到了，很厚的两本书，纸质好，印刷清晰，有一股淡淡的油墨香，很久没看书了，给自己充充电：)

质量好、速度快、服务态度好……我非常满意??????????????

嘿嘿，速度快，实用的，赞一个

不错 包装完整

书感觉很不错！内容也不错，整体感觉可以！

还没来得及看，先囤起来，等有时间认真的看一看，养成情绪管控好方法

很好很强大 买了一堆慢慢看 京东便捷快速 生活越来越便利。

荣获速度真快，昨晚八点下单，今早九点就送来了

开卷有益，有一定的针对性，带着问题向书本请教，总会有所收获。

拿到手里，好轻的书，感觉盗版的。是不是现在书的质量比以前差好多。

不错，性价比还是比较高的。。。。。。下次还是会来光顾的。。。

这些说的话啊，你头像很强，实际操作性的话需要靠自己摸索

送货速度快 还没看 很期待 我是高二学生 课余时间看看 个人兴趣 哈哈

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！

书名好听 没有人看 不生动

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。

书的质量很好、京东搞活动的时候买的，超级棒，很划算以后还会继续购买的！

非常感谢有这么好的书，发货也快，服务也好，赞

值得好评，都是在这里买，挺不错的

这本书，我看过第一版，趁着读书交流活动，我将它分享gei了一个小伙伴

读了几页，感觉还不错，读完再追评

纸质一般，但内容不错，好评。

很好的一本书，值得推荐

每本都是精品，慢慢品味。。。

书质量也挺好 包装精美 喜欢这些书 下次还会再来买

还没有看呢，期望值得拥有。

书收到了，还没来得及观看，空了慢慢看，然后再评价

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

买回来回来还没有看

内容很满意，写的很好，越看越有趣，书的质量还可以，可以学到很多知识。

蛮有收获，一本好书，京东买书方便实惠，快递员态度很好，点赞点赞。

质量很好，值得购买。

双十一买的，还没来得及看，快递很快，很划算！

不错，跟介绍的一样。

纸张，印刷很好。

为什么非要不低于六个字呢？其实挺不错！

看书就是一种享受，快递很快也是一种享受！

这都啥书啊，都是我老公乱买的，买了就压箱底

物流快，包装精美，书内容丰富，小孩很喜欢看。

情绪控制确实不容易，价格不高买来看看。

正在看，还是不错的，对自己有所帮助！

情绪决定心态，决定健康,决定运势，决定生活。

最近形势很糟糕，他们没说男人就要自己给自己来一碗心灵鸡汤

很不错的书，包装精美下次一定会再购买的，价格也是很好的。

嗯可以，很好看，内容很精彩，

一直喜欢在京东上购物，每次都没让人失望！

很有性价比，非常愉快的一次购物体验。

书的内容非常丰富，也很实用，看了一部分内容讲的很透彻！

非常好，受益匪浅，很值得拥有！非常好，受益匪浅，很值得拥有！

不错 好商品 一如既往相信京东自营

网上买价格还是很实惠的，比书店合适，图书还没有看，便图书质量很好，是正版。

性格决定命运，调整建立在自我认知和改变行为基础上。

还没有看完，没有期待中的那么好看

很不错的书，赞赞赞

这样子的书可以，下次再来买同类型的。

很好的两本书，刚开始看，慢慢研究

非常实用的一套书，可以从中学到很多有意义的知识。

[别让情绪失控害了你（套装共2册）_下载链接1](#)

书评

[别让情绪失控害了你（套装共2册）_下载链接1](#)