

别让情绪失控害了你



[别让情绪失控害了你_下载链接1](#)

著者:曾杰 著

[别让情绪失控害了你_下载链接1](#)

标签

评论

买了很多书，感觉还是要多看书，充实自己，喜欢京东买书，不知是多久了。

看起来还可以 有作用 满意

因为我是看起，所以特别喜欢看这类型的书籍，而且这本书也适合家长阅读，不错。

不错！挺好的这本书，没事了就看看！会上瘾的！买了两本，还一本换着看！

还没开始看呢，希望可以从中发一点。

书不错，很喜欢，包装到位，京东快递没得说，很赞

东西收到了确实很好大家可以放心购买是正品

越长大越会发现书籍确实是人类进步的伙伴，很多时候感觉自己迷茫的时候就需要冷静下来看看书，从书中找到启发。书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。

厉害了我的京东，这速度让我折服！

帮公司图书室选购的，在日常生活中孩子的许多行为常常令父母困惑，这两本书可以帮到我们。

书籍很棒，买书来学习下，对孩子的性格有了更深入的了解，希望能更好的陪伴孩子，健康快乐的成长。

书还行吧，物流很快。。。速度还可以的，书也差不多吧，反正还没看呢。。。

性格决定命运，性格是一个很奇妙的东西，世界上没有两片相同的树叶，同样，世界上也没有两个相同的性格～

外表看着美观大气上档次。一直信任京东。质量不错，送货很快，服务很好！太漂亮，大气，档次高，超喜欢。货比三家，选的也好是辛苦啊?现在除了一碗热气腾腾的拉面，在强哥这里买不到其他的，只有你想不到没有买不到?上午下单，下午到家速度啊！看着还行
货品不错，装了实用。质量可以。是值得购买
不错不错不错！！！！！！用了还可以，刚开始用有点涩。很干净，质感也不错，价位适中，性价比一般吧。不错 物流一天就到了
整体感觉很不错，收到就用了，挺喜欢的，这个用的好，还要买多几个。
物美价廉，用着看看吧，免去市场购物之劳，推荐答案
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，所以我统一用这段话作为评价内容。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分以上，
宝贝收到了，非常喜欢，质量很好，卖家热情，物流给力，非常愉快的一次购物，好评！

还没有时间阅读

实用喜欢，很权威，知识内容也通俗易懂，对于初学者及基础知识都有很大帮助。印刷也很可以，有彩图搭配。最近图书节，每满一百减五十，还不定时有券抢，只是抢不到，不过好书无价，学习收藏。
不满意的是快递，直接放门卫也没有告知，还是有点失望，希望下回能告知，人都在家，直接放门卫还不说有点不周到。

很是不错，头回看他的作品，值得推荐给大家

和此卖家交流，不由得精神为之一振，自觉七经八脉为之一畅，我在JD买了这么多年，所谓阅商无数，但与卖家您交流，我只想说，老板你实在是太好了，你的高尚情操太让人感动

了，本人对此卖家之仰慕如滔滔江水连绵不绝，海枯石烂，天崩地裂，永不变心。交易成功
后，我的心情是久久不能平静，自古英雄出少年，卖家年纪轻轻，就有经天纬地之才，定国安邦之智，而今，天佑我大中华，沧海桑田 5000
年，神州平地一声雷，飞沙走石，大雾迷天，朦胧中，只见顶天立地一金甲天神立于天地间，花见花开，人见人爱，这位英雄手持双
斧，二目如电，一斧下去，混沌初开，二斧下去，女娲造人，三斧下去，小生倾倒。得此大
英雄，实乃国之幸也，民之福，人之初也，怎不叫人喜极而泣……看着交易成功，我竟产生出一种无以名之的悲痛感——啊，这么好的卖家，如果将来我再也遇不到了，那我该怎么办？直到我毫不犹豫地把我卖家的店收藏了，我内心的那种激动才逐渐平静下来，可是我立刻想到，这么好的卖家，倘若别人看不到，那么不是浪费心血吗？经过痛苦的思想斗争，我终于下定决心，牺牲小我，奉献大我。我要以此评价奉献给世人赏阅，我要给好评……评到所有人

京东出品的商品，价格便宜，质量不错。活动的时候力度不错，性价比相对较高，相比于其他网站上的商品而言更实惠一点，值得购买！！！？这是以前！！！！！！
至于现在，已经不行了！本次活动还行！

读一读，神清气爽，读一读，胸有成竹

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

作为plus用户，家里大小用品全部京东搞定。
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，配送员也非常的热情，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。 Thank you very much for the excellent service provided by Jingdong mall, and it is very good to do in warehouse management, logistics, distribution and so on. Delivery in a timely manner, distribution staff is also very enthusiastic, and sometimes inconvenient to receive the time, but also arranged for time to be delivered. At the same time in the mall m

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，配送员也非常的热情，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。！ Thank you very much for the excellent service provided by Jingdong mall, and it is very good to do in warehouse management, logistics, distribution and so on. Delivery in a timely manner, distribution staff is also very enthusiastic, and sometimes inconvenient to receive the time, but also arranged for time to be delivered. At the same time in the mall management Jingdong

京东购书方便省时省力，方便快捷，昨晚下单，今天就收到，而且包装完好，图书印刷精美。都是正品，一块买了6本，参加满减活动，还是很划算的。

买书，看书，充实自己，多多阅读

京东一直很给力，物流很快很赞，快递小哥态度也很好。书的包装完好。一次性在京都买了十一本书，这下不用担心书荒啦！

不错哦，超级好。^O^ 还有测试，和故事，不多说，看图吧。

这本书还没看，看封面还可以，具体有没有用，那就要看过以后再说了，这个心灵鸡汤有没有用，就看内容了！期望值有点高！！！

外表看着美观大气上档次。一直信任京东。质量不错，送货很快，服务很好！太漂亮，大气，档次高，超喜欢。货比三家，选的也好是辛苦啊?现在除了一碗热气腾腾的拉面，在强哥这里买不到其他的，只有你想不到没有买不到?看着还行 货品不错，装了实用。质量可以。是值得购买不错不错不错！！！！！！用了还可以，刚开始用有点涩。很干净，质感也不错，价位适中，性价比一般吧。不错 物流一天就到了 整体感觉很不错，收到就用了，挺喜欢的，这个用的好，还要买多几个。物美价廉，用着看看吧，免去市场购物之劳，推荐答案 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，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分以上，宝贝收到了，非常喜欢，质量很好，卖家热情，物流给力，非常愉快的一次购物，好评

这是一套建立在心理学原理的科学解读，可以帮大家指点迷津，深层挖掘个人性格优势的性格养成指南！……

很划算便宜，很快收到了，满意！

京东商城购物方便快捷，物美价廉，送货速度，安全放心，应有尽有，一站式购物，省时省心，事半功倍，非常满意，良心推荐，购物上京东，愉快又轻松！！！！！！
| | |

总体来说是比较满意的，很好很好很好

京东好速度，好质量。【京东金融】（提额成功）您的白条额度已提至29863.00元，关注“京东白条”微信公众号，回复“额度”查看详情。每日签到还可领取京豆。

书的质量很好，就是有点小窝角，但还是可以接受的，不过，这次给我发书时，居然没有保护，就一层薄薄的皮，同时也不是京东的外包装。

还不错，慢慢看，学习学习，挺好的

正版，还没看完。书的质量肯定是很好的，相信京东自营！！！！！！

今天上午买的，下午就到了，速度还快，书质量还可以。

此用户未填写评价内容

最近买了好多提升自己的图书，内容还没有开始看，不过感觉看看总是会有好处的。质量挺好的，内容没有看，不知道怎么样，习惯好评。

这可能是我做的最疯狂的一件事了！一下子买这么多书，说实话，我自己也不知道自己是怎么想的，也不知道自己有没有信心读完。你问谁让我买的，那我告诉你，是抖音爸爸让我买的。唯有健身和读书不负，希望这些书，会对我未来的生活有一些小小的改变，加油 ^ 0 ^ ~

确实让我知道了很多知识，我觉得还不错，正看着呢，分享一点，和平型的人，最常出现的问题就是看到问题不说，最初可能是害怕争吵，影响和气，可是随着时间的积累及问题的增多，这种积聚在内心的怒气会越来越强烈，说不定什么时候有一个导火索，立马就火山爆发，后果不堪设想了。夫妻之间也有有良好的沟通，沟通不是诉苦和指责。

坦然面对所有的不顺，就当是再平常不过的昼夜交替。世界上所有的不顺，都不足以摧垮你，除非你自己弃疗。不把生活当地狱，你就不会被幻想出来的重压剥夺快乐。不要老是盯住让自己感到乏味的事，可以考虑换一种生活方式。当你意识到自己郁闷情绪过多时，请去寻找那把打开自己心锁的钥匙。

吾消费京东商城数年，深知各产品琳琅满目。然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往，以至茶饭不思，寝食难安，辗转反侧无法忘怀。于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾之所有而能买。东哥之热心、快递员之殷切，无不让人感激涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。待打开包裹之时，顿时金光四射，屋内升起七彩祥云，处处皆是祥和之气。吾惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此宝乃是天上物，人间又得几回求！遂沐浴更衣，焚香祷告后与人共赏此宝。人皆赞叹不已，故生此宝物款型及做工，超高性价比之慨，且赞吾独具慧眼与时尚品位。产品介绍果然句句实言，毫无夸大欺瞒之嫌。实乃大家之风范，忠义之商贾。

推荐一：5分钟透析个性，10分钟诊断问题人生，本书包含了所有你需要了解自己和他人精彩信息。揭秘九型人格奥秘，解惑人际相处的难题。一本人人看得懂用得上的性格说明书。深度剖析他人身上隐秘的性格，帮你筹谋通达的人际关系。

推荐二：精准测定你和身边人的性格。它能穿透人们表面的喜怒哀乐，进入人心隐秘之处，发现人的真实、根本的需求和渴望，有效地应对人际关系，提升我们人生的幸福指数和成功指数。

推荐三：斯坦福大学商学院必修课程，美国中央情报局、可口可乐、苹果、宝洁等高管培训教材，世界500强和猎头公司招聘人才必用的性格测评术。

推荐四：它能教你学会影响上司、激励下属、赢得客户，它能帮你游刃职场、披靡商界

、风骚情场。其实用灵活的内容会让你捧起来就想一口气读完。
推荐五：来自哈佛、耶鲁、斯坦福、牛津、剑桥等世界数百位心理学家的认证，将前沿、实用的心理学原理应用于大众生活。
推荐六：解读不同的性格，教你洞悉身边人的真实想法。为九种不同性格量身定制的性格保养指南，发掘和提升性格中的正面力量。完善和修炼自己的性格，每一种性格都能塑造成功。推荐七：这不是一本跟风的山寨算命书，而是一套

给公司买的，优惠叠加，所以比较划算

哈哈，收到货第二天就看完了这一本书，内容还不够深度，不令人惊艳，但是呢还比较有趣，还是值得一读的！纸质的话不太好，印刷还行。还是值得购买的啦！但是不宜希冀过高，本评价只供参考～

京东的物流很快，每个人都有自己的小情绪，但并不是每个人都会养成坏脾气。关键还是看个人控制情绪的能力如何。好脾气者能调整好情绪，而坏脾气者却总是情绪失控。坏脾气的养成，一方面与先天的性格有关，另一方面在很大程度上是因为外部环境的影响。急性子的人，爱焦虑的人，看问题悲观的人，太好面子的人，狂妄自负的人，都容易脾气暴躁。而那些本来性格温和的人，在外部压力过大时，也可能变成令你瞠目结舌的坏脾气者。尽管人的性格不容易改变，但坏脾气者还是可以通过不懈的努力把动辄爆发的活火山变成休眠火山。

几年前逛京东还不是那么的信任京东，现在信赖首选京东默默哒一直看着它一年一年发展的越来越好，心里也在为京东发展壮大而加油打气。为什么我喜欢京东购物，因为可以当天买自己喜欢的商品，阴天就可以到达客户的家中，为什么我所有的评价都相同，因为在京东买的东西太多太多，商品积累的太多没有评价，最佩服的，还是京东物流，有时晚上11点前动动手指，购买的商品，第二天上午就送到单位或者家里，还可以刷卡付款。自营的商品挺有保证，售后，有问题打专属客服热线。客服很赞，一句话的事儿，直接上门取件退，上门更换新商品，家电有价保，一个月退货，半年换货，实体店儿弱爆了，根本没有竞争力与京东相提并论；比老家的商铺街上的价格省了一大截票子哈，宝宝平时基本不逛街，在家逛京东商城就能买到合意的超值商品，有些明显比超市还划算，而且还一模一样的吃喝生活用品哟，小宝贝们快来选购吧！既省钱，又节省时间，永远支持信誉商家《京东》

活动卖的书还不错，十三本书不到一百五，不错不错

活动的时候买的，挺划算。看了部分内容，还可以。京东的物流配送非常棒。回老公的

老家，农村买什么都不方便，所以全靠京东。缺什么东西也不用着急跑出去到处找，今天下单明天就到了，非常方便。

上班交往的人多，多看看此类的书还是有帮助的。内容还可以的，纸页还是挺厚的字体也很清晰，包装就不说了可能书的包装都是挺简陋的吧，是正品，京东快递很快当天就到了。

纸质很差劲，并且还有破损的页面

其中有许多还是很受用

这次看到有活动就赶紧买了，活动力度挺好的，买的觉得挺值的，家里的书基本都是在京东买的，平常购物车加购，看到合适直接拍。快递员特别好，看到搬不动直接帮忙搬上楼。

不错蛮好 书里找到自己 看清别人

一直都是在京东买书。非常好，包装仔细，内容也好

这次一起买了五本书，有孩子看的也有大人看的，一起进步，提升自我。

趁着搞活动，买些书给自己充充电，都是过塑包装的新书，但黑白印刷让人感觉不够精美。由于工作原因，特别需要补充这方面的知识，希望能从中有所启发！

相信京东的物流速度以及物流服务，所以一直是京东粉丝。这次一次性购买了9本书籍，外壳包装有破损，幸好里面的书籍木有受损。今日收到书籍内容待看后再追评。

.....

.....

.....

天晚上睡觉之前，都会和妈妈好好的看书真的是买对了，宝宝很喜欢看的，而且有洞洞，他很喜欢用小手来翻书的，每天晚上睡觉之前，都会和妈妈好好的看书

书不错，包装有点简陋，就一个塑料袋

正赶上京东双11有活动，买了几单的书！书籍这些年一直在京东购买，但这次的购物喜忧参半！好的方面，每本书都覆有软包装，保证了书籍的洁净！不知道是不是因为想我这样的忠实用户一直建议的原因！不好的方面，1.邮寄使用的外包装欠考虑，用纸壳的收到时都散开了，用塑料的收到时也散开了，还好没有丢失，弄脏的；2.一直以来在京东买东西，不管是不是活动期间，物流一直很给力，基本到的很准时，但这次不仅物流平台状态更新滞后，整体邮寄的时限也有些过长，而且我觉得好几单并不是全部由京东快递独家承担的！至于内容，还没看，过后追评！最后希望京东一如既往地好下去，我们这些忠实用户将拭目以待！

我经常难以控制自己的情绪，好好学习一下，就像封面上所说的那样：“告别负面情绪，把你的情绪变成诗。”

京东的券力度大，自己用不完，双11帮朋友买的书，折算下来不到三折，很合算。

挺好的，印刷清晰，内容生动。

很好很好很好很好很好~~~~~

速度好快啊。一如既往地好，对我很有用。需要平和的心。就这样吧。战胜赵太监

书挺好的，文字清晰，而且价格合理，特别划算 想买个朋友放心购买哈
建议可以送个小书签什么地蛮好的

《别让情绪失控害了你》这本书很好

很有道理 很实用！

吾消费商城数年，深知各产品琳琅满目。然，唯有此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往，以至茶饭不思，寝食难安，辗转反侧无法忘怀。于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾之所有而能买。店家之热心、快递员之殷切，无不让人感激涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。待打开包裹之时，顿时金光四射，屋内升起七彩祥云，处处皆是祥和之气。吾惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此宝乃是天上物，人间又得几回求！遂沐浴更衣，焚香祷告后与人共赏此宝。旁人闻之皆赞叹不已，故生此宝物款型及做工，超高性价比之慨，且赞吾独具慧眼与时尚品位。产品介绍果然句句实言，毫无夸大欺瞒之嫌。实乃大家之风范，忠义之商贾也！

这边书纸比较粗糙 可读性还算高不是很枯燥 打折凑单读读玩吧

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。为什么我每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多了，导致积累了很多未评价的订单，现在我统一用一段话作为评价内容。购物这么久，如果我用这段话来评价，说明这款产品没问题，至少在95分以上。如果不是这样的评价，说明对它有特别的看法。

学习控制自己的各种情绪，回炉重造，提升自己！

因为我现在的生活所需主要来源于网购，所以我每天会收到大量的包裹，还要一一拆掉，验货，安装，规划，所以我实在没有时间针对每一个商品去写评价，就统一写了这段好评，用以评价我觉得满意的商品。
另外，特殊感谢下京东，京东的当日送达和次日送达太方便太给力了，而且京东的快递小哥们服务都特别好！
再提个建议，京东品牌自营店里的商品再全些就更好了，好多东西还是需要上品牌官方旗舰店去买。总之，从商品到服务，本次购物综合评价五星。

可以，物美价廉，非常划算，很满意，感谢京东

京东自营图书节非常棒大赞大赞！一百多块十三本书平均下来每本才不到八元，十分推荐给爱书的人，希望以后多多开展，然后把参加活动的图书再铺广一些。京东自营图书节非常棒大赞大赞！一百多块十三本书平均下来每本才不到八元，十分推荐给爱书的人，希望以后多多开展，然后把参加活动的图书再铺广一些。了解自我才能理解他人。

由于本人京东购物无数，如若一一评价将耗费大量时间，故而就用一两句话进行评价，凡看到此语乃五星好评。感谢京东，京东快递健步如飞，京东小哥服务一流，支持京东。

善于控制自己的情绪才是为人处世之道。

都说性格决定命运，你了解自己的性格吗
知道自己的优势和劣势吗，我想很多人仔细一想恐怕都不知道吧，这本书就是用别人的视角，告诉我们性格是怎样的，以及性格是如何影响生活的

吾已消费京东数年，深知各产品琳琅满目。然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往。乃至饭不能食，寝则不安，辗转反侧无法忘怀。于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾所能而买。强哥之热心与快递员之殷切让人感染，感激涕零。打开包裹之时，顿时金光四射，屋内升起七彩祥云，处处都是祥和之气。吾惊讶之余更是欣喜若狂，呜呼哀哉！此宝乃是天上物，人间又得几回求！遂沐浴更衣，焚香祷告后与家人共赏此宝。妻则赞叹不已，不仅赞叹此宝物款型及做工，超高性价比！且赞吾独具慧眼与时尚品位，更予红唇相赠。产品介绍果然句句实言，毫无夸大欺瞒之嫌。此属大家风范，忠义之商贾。

一下子买了4本,都不错哦。

还是可以的，根据自己的情况去选择书，与你在哪里购买无关，选京东主要是物流的问题。

京东现在买书还有优惠。在京东买书是送货快！感谢我们这里的快递小哥谢师傅送货很卖力！

年前快点都停了京东继续给力赞一个买正品图书就上京东自营

很值得购买和阅读的书！

书写得不错，纸张也挺好的，还没有仔细看，希望对自己改掉不良习惯有所帮助。

京东真的是棒棒的，第二天就到了，还给我送到门口！服务好，书的质量也好，拿到后都是满满的幸福感！书还没看，做活动买的，很划算。比线下买便宜太多了！！支持京东

翻看书本纸张，看书感觉都不一样，以后要多看书

正品，发货超快，特价入手很划算，很经典，值得收藏！

书已经收到了，摸着纸张的质量感觉是不错的书，里面的内容也比较充实，给大家拍几张图片，让后来想买的朋友有一些参考。好的书籍，值得分享，值得肯定，值得沉下心来好好阅读。

不可否认，每个人的性格都有明显的缺陷。

京东自营的书不错，比实体店实惠，每本都是新书，胶膜包装，质量杠杠的，趁着优惠搞活动，入手了一些书，以后有时间慢慢慢慢吃

经常网购，总有大量的包裹收，感觉写评语花掉了我大量的时间和精力！所以在一段时间里，我总是不去评价 或者随便写写！但是，我又总是觉得好像有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。于是我写下了一小段话，给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面以示感谢和尊敬！首先，宝贝是性价比很高的，我每次都会先试用再评价的，虽然宝贝不一定是最好的，但在同等的价位里面绝对是表现最棒的。京东的配送绝对是一流的，送货速度快，配送员服务态度好，每样东西都是送货上门。希望京东能再接再厉，做得更大更强，提供更多更好的东西给大家。为京东的商品和服务点赞。

情绪的力量原本我们想象得更大。在情绪面前，理智往往不堪一击。事情不顺带来的挫败感与无力感，会折损人们的自尊心，从而生出羞愤的感觉。当这种不断累积的坏情绪全面爆发后，当事者就可能变得像脱缰的野马那样不计后果。

习惯抱怨的人，总是无意识地搜寻事情中不完美的那部分，并习惯将目光放在事物的缺陷上。当你的爱人为你冲了一杯热腾腾的咖啡时，你是会感激爱人为你的付出并微笑着细品咖啡香醇的滋味，还是埋怨一句“哎呀，太烫了”？显然，不同的态度带来的结果是不一样的。当你感激你所拥有的美好，并忽略那些不完美的事物时，你会发现，那些有缺陷的地方被美好的部分掩盖了，而你所拥有的，是整个美丽的世界。

每个人的性格都不同～为了好好跟不同的人相处，大家想买这本书好好学习一下～希望有用

很早就听说的一本书，好久没读书了，这段日子要好好读一读！

一个人想要一辈子完美无缺是痴心妄想。但，一个人可以不断改正自己的缺点，发扬自己的长处，不让自己沦为只会发乱发脾气怨天尤人恨社会的懦夫，而是成为一个有缺点但闪光点更突出的生活英雄。

一个人想要一辈子完美无缺是痴心妄想。但，一个人可以不断改正自己的缺点，发扬自己的长处，不让自己沦为只会发乱发脾气怨天尤人恨社会的懦夫，而是成为一个有缺点但闪光点更突出的生活英雄。

很好非常相信京东棒棒的，超级给力，速度也给力！

挺好的书 心里鸡汤 质量很好 正版 建议买买

读书节一次性买了很多书，在京东买书很划算。实惠并且送个货速度超级快，书具体内容还没看，希望每天抽出时间读一读

书已到，还没得看。。。

很多时候，我们畏首畏尾，小心谨慎，前怕狼后怕虎，但是当愤怒的情绪占领头脑时，我们瞬间小宇宙爆发，变成无敌圣斗士，任何困难在我们面前仿佛都不是事儿。但是愤怒所带来的后果当然也是无法预期的。

京东的速度就是快，快递哥服务全方位的好，书的各方面都非常精美，内容也和我看的一模一样，总之一句话杠杠的

经常网购，总有大量的包裹收，感觉写评语花掉了我大量的时间和精力！所以在一段时间里，我总是不去评价或者随便写写！但是，我又总是觉得好像有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。于是我写下了一小段话，给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面以示感谢和尊敬！首先，宝贝是性价比很高的，我每次都会先试用再评价的，虽然宝贝不一定是最好的，但在同等的价位里面绝对是表现最棒的。京东的配送绝对是一流的，送货速度快，配送员服务态度好，每样东西都是送货上门。希望京东能再接再厉，做得更大更强，提供更多更好的东西给大家。为京东的商品和服务点赞。

非常不错，是本不错的好书

经常网购，总有大量的包裹收，感觉写评语花掉了我大量的时间和精力!所以在一段时

间里，我总是我又总是觉得好像不去评价或者随便写写!但是，有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。于是我写下了一小段话，给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面以示感谢和尊敬!首先，宝贝是性价比很高的，我每次都会先试用再评价的，虽然宝贝不一定是最好的，但在同等的价位里面绝对是表现最棒的。京东的配送绝对是一流的，送货速度快，配送员服务态度好，每样东西都是送货上门。希望京东能再接再厉，做得更大更强，提供更多更好的东西给大家。为京东的商品和服务点赞。

买来几天了，还没有来得及看，自己脾气有点差，希望有用

不错，主要看看自己的所属类型。

速度与激情是同步的，收到了看没看。初看不错

自己变故，脾气很坏。自我修养很重要

买来看看，希望能控制自己的坏脾气吧。学习学习

别让情绪失控害了你，买了好多本书，这没看呢，希望能有用

非常快呀，质量很好，读书使人进步，多看书

性格并不是独立存在的，我们在生活中的态度和某些行为都可以反映出我们的性格特征。心理学家们把性格分成了两大类：积极的性格和消极的性格。积极指的就是热情、大方、稳重等；而相对的消极指的就是孤僻、自私、轻浮等。很好的书，值得推荐

包装完好，物流也快，质量还行

写的还是比较贴近现实生活中，家长的传统教育就是在别的孩子面前，自己的孩子总不如别的小孩，而且无论是谁的错，家长首先吼的是自己的孩子，给孩子造成自卑，不自信的心态，影响孩子的成长……这本书就体现了孩子不一样的心态，需要家长多给孩子鼓励，夸奖，给孩子自信，让孩子快乐成长。

了解儿童性格心理学和儿童 行为心理学的一部好书 是正版 纸张好 印刷清晰 字体大小合适 好好学习 更好的和孩子沟通 和睦相处 健康茁壮成长

是书应该不错吧，看了再说

情绪管理中，希望有帮助吧。。。

我经常控制不住自己的情绪，我得重新认识自己

纸张一般，有点薄，这样的价格偏贵了，不是很划算

其实我还没看，随意翻了翻，开篇有一个小测试，然后是对各种性格的分析，有没有帮助这还是要看个人吧，看得懂了自然就能化成自己的东西，运用自如。可以说这是有帮助的吧。

包装还行，纸质一般，但这个价已经很划算了，期待，物流很快，快递小哥态度很好哦

买书凑单用的，看着还不错，内容待读

终于收到我需要的宝贝了，东西很好，价美物廉，谢谢掌柜的！说实在，这是购物来让我最满意的一次购物。无论是掌柜的态度还是对物品，我都非常满意的。掌柜态度很专业热情，有问必答，回复也很快，我问了不少问题，他都不觉得烦，都会认真回答我，这点我向掌柜表示由衷的敬意，这样的好掌柜可不多。再说宝贝，正是我需要的，收到的时候包装完整，打开后让我惊喜的是，宝贝比我想象中的还要好！不得不得竖起大拇指。下次需要的时候我还会再来的，到时候麻烦掌柜给个优惠哦！

很好，很不错，很满意，很满意。

还没来得及看呢 妈妈帮忙签收的 说包装完好 书挺新的 封面设计的也好看 里面内容很期待呢

还不错，单位部门一起买的，买了40几本书，还可以还没每一本看质量，后面有问题再追评，唯一不好就是一个订单被分成四个，发票分成四份报销麻烦

一次买十几本书，不错，信赖京东

经常网购，总有大量的包裹收，有很多的评语要写！但是，总是写评语花掉了我大量的时间和精力！回头想想，我花了钱了，还要我花这么多的时间和精力来写评语是不是很不划算？所以在一段时间里，我总是不去评价或者随便写写！但是，我又总是觉得好像有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。于是我写下了一小段话，给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面以示感谢和尊敬！首先，宝贝是性价比很高的，我每次都会先试用再评价的，虽然宝贝不一定是最好的，但在同等的价位里面绝对是表现最棒的。

为了更好的教育小孩子买的，家长对小孩出现的问题要了解清楚问题原因后才能更好的想出办法，希望有用。

还好？！？？？！。！！，？！？，？！。，？！！，！～。？～？，。

看题目就让人觉得很赞，朋友推荐的，读后再详评！

京东给单位买书，便宜实惠，还有优惠，棒的很！

推荐一：准确读懂孩子的怪异行为，就能化解他心中的小小反抗。

推荐二：给足孩子心理营养，他才能健康成长。

跟身体营养一样，孩子在年龄不同的阶段，需要不同的心理营养。如果他没有得到心理营养的满足，那么他这一生，大概会要寻寻觅觅，直到他能够寻满那个缺失的心理营养为止。当看到我们的孩子行为古怪时，那表示孩子他不知道如何处理他自己的情绪。

推荐三：父母的认同才是对孩子的鼓励，父母的责任和义务就是帮助孩子处理心理情绪，帮助孩子健康成长。理解孩子，孩子才能信赖你。

推荐四：孩子性格大不同，培养方式不同

“红色孩子”热情似火易闯祸，“蓝色孩子”心思细密极敏感，“黄色孩子”活泼叛逆爱指导，“绿色孩子”缺乏勇气很友好，每一个孩子都有他独特的性格，每一种性格也都尤其特有的优缺点。《儿童性格心理学》教你有效欣赏孩子性格中的美好，纠正孩子性格弊端的小妙招。

一天看几页，慢慢看。慢慢学

脾气不好，希望有所帮助吧

书很好，一直在努力学习，希望自己能有所改变。。。??

书很好，都是正版书，且材质什么的都特别好，很有质感，同期买了很多书，以后好好学习，天天向上！

想买想用，首选京东，下单方便，送货上门，价格优惠，服务周到。

买来放眼前 时刻提醒自己

心理学也需要学学。看了评价不错才入手的，还没看，买了好多书，好好看吧。脑子锈了，书到了以后才发现自己最想买的一本书没买。哭晕。

别让情绪失控害了你是一本值得读的好书！

京东商品一如既往地好，品质放心使用，我可不是拖，我是京东忠实粉丝，在京东购物到钻石会员，很辛苦，不过京东的品质很棒很好很放心的

每一次在京东购物跟感觉非常开心，货物质量非常高，京东配送也很给力，给你一百个好评！～

书还是很不错的，好脾气和坏脾气都不是天生的，而是后天努力锻炼出来的。我们无法切断先天的情绪产生机制，但完全可以通过后天的学习与进修，让自己的脾气好起来。

做活动买的，很划算，京东物流没说的，昨天下单，今天就收到了。纸质还行，好评！

凑单买的，还没开始读，希望京东图书有更大优惠力度哦，继续为读者提供高品质精神食粮！

书收到了，很好，习惯上在京东上买书，质量杠杠滴！喜欢看书，信任京东！

刚收到，挺喜欢的，下次再来

书质量很好，还没开始看。一直在京东买东西，物流非常好，配送员也很热情

买了好多本书 准备学习学习

感觉还不错！有点想法的书，可以去看看 纸张摸着也挺有质感的！

可以很强势

书没问题，挺好的，速度也很快，一直信赖京东，希望品质一直保持！

每个人都有自己的情绪，在适当的空间请允许负面情绪的存在，只要我们能成为情绪的主人，不为情绪左右了我们的思想和行为，就可以善用情绪的功能。

很不错的一本书，大家可以看看…人总要不断地提升自我的。对吧！

管理情绪的方法，就是要能清楚自己当时自己的感受，认清引发情绪的理由，再找出适当的方法缓解或是表达情绪。书中给了一些管理情绪方法的参考有些道理，各自参半。

看书一直喜欢用纸质的，以前都是在书店买书，后来直到遇到京东之后，已经几年了，坚持在京东上买书，京东买书，价格实在，快递方便，质量又好，在搞活动的时候买，真的很划算，而且很快，希望京东多搞活动，还会多买一些书。

很好看的图书，送货速度非常快

好脾气和坏脾气都不是天生的，而是后天努力锻炼出来的。我们无法切断先天的情绪产生机制，但完全可以通过后天的学习与进修，让自己的脾气好起来。

不错的书，正在研究，看看自己是啥人格，哈哈

很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好
很好很好很好很好很好很好很好

还好吧，纸质不错

拿在手里很轻，但是纸质还可以，内容也很丰富，孩子三周，现在看买晚了

很好，塑封了的，纸张不错，看起来很舒服。

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。

性格的研究一直是心理学家感兴趣的课题，它也是过去60年来现代心理学上重要的领域之一，书不错。

书总体来说还不错，分析了孩子性格的几种类型，认真烂还是有收获的。

书送到没有一点损坏，挺不错的。主要还是女儿自己选的非常喜欢

锤子? 还要 十个字 泥煤

一下子买的书太多，还没看了，封面质量不错，希望是正版

内容不错，能看得进，不枯燥乏味，没有什么生词，也没有文言文，这是我最喜爱的地方。质量很不错哦。

包装精美，好评。一起买了好多本书，喜欢纸质的味道，喜欢木质的质朴。暂时还没看完。看完再做分享。

又添加了一些装饰，有时看看也不错！

比想象中的薄了些

挺好的书，包装很好，一看就是正品

经常在京东买东西，一般不评论，东西买的都很好，大家有时间看看我发的图片，说的很多，希望能帮到大家，谢谢

[别让情绪失控害了你_下载链接1_](#)

书评

[别让情绪失控害了你_下载链接1_](#)