

# 《情緒管理與壓力調適》

心理出版社股份有限公司提供



作者：唐璽惠、王財印、何金針、徐仲欣

出版社：心理

出版日期：2005年09月30日

規格：平裝 / 240頁 / 25K

I S B N : 9577028349

定價：250元

情緒管理與壓力調適是人生活上的兩大重要課題，而且是決定人生成功與否的關鍵因素，假設從小就能培養情緒處理的能力與壓力調適的技巧，必定能成為一個高EQ的人，無論在哪個行業，都能無往不利，創造雙贏。因此，情緒教育就顯得特別重要，各行各業、家庭、學校、社會都需要加強；本書從最基本的認知，到情緒壓力處理的練習、故事的引導，技巧的分享，深入淺出，讓讀者能自我輔導，一步一步走出情緒壓力的胡同，來營造健康的人生。

