

# 《解开情绪之迷》

## 图书基本信息

书名：《解开情绪之迷》

13位ISBN编号：9789629330255

10位ISBN编号：9629330253

出版社：浸信會出版社(國際)有限公司

作者：夏雅博

译者：曾彩霞

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《解开情绪之谜》

## 内容概要

情緒是造物主賜給人類的禮物，使人的生命更豐盛。

《解開情緒之謎》教你盡情體驗各種情緒，而又不讓它失控，你可以：

- 感受真正自由而不失自制；
- 擁有積極情感：真愛、真喜樂、健康的自尊；
- 對抗消極情緒：憤怒、嫉妒、抑鬱、罪咎感和自我憎恨；
- 學習做到「真」，毋須強求事事完美；生活得更具創意、活力和適應力。

# 《解开情绪之谜》

## 精彩短评

1、这是一本难能可贵的好书,帮助我们认识自己的情绪是如何产生出来的,从而帮助我们克服负面情绪对我们的影响,又帮助我们更多地了解别人的情绪,书中提供了很多方法,让我们驾驭情绪,而不是被情绪控制了我们的。

# 《解开情绪之迷》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)