

# 《女巫的12面情緒魔鏡》

## 图书基本信息

书名：《女巫的12面情緒魔鏡》

13位ISBN编号：9789866620317

10位ISBN编号：986662031X

出版时间：2009年03月23日

出版社：華滋文化

作者：張瀨文

页数：320頁

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)

# 《女巫的12面情緒魔鏡》

## 內容概要

12面魔鏡，照出12種情緒的真面目

當心中升起憤怒、嫉妒、悲傷、怨恨……

只要拿起女巫的魔鏡，就能照見本心，讓煩擾你的情緒一一現出原形。

白天在公司工作不順，下了班回家被婆婆東嫌西嫌，晚飯時孩子又哭鬧打破碗 這時心中升起一股無名火，大手一揮就賞孩子一巴掌！

事後，無盡的懊悔沮喪反噬你疲憊不堪的心靈，你責怪自己沒有管理好情緒，不懂為何總是在情緒迴圈中打轉，到底何時才能擺脫這魔掌……

在長年從事身心靈工作的女巫 作家張瀨文，給了我們12面魔鏡，洞察「情緒」的真正面目！

瀨文說，情緒並非物品，不能用理性來對付、管理，更不是負面的人格特質，不需要急著否認、擺脫

。每種情緒都穿著一件張牙舞爪的外衣，衣服裡面卻是個受傷的孩子，等著和你建立親密關係。

「你好，我是你的嫉妒！」「親愛的，我是你的悲傷！」

情緒像個寶寶，在你沒防備時拉扯你的衣角，期望得到一個了解的眼神。

不需要迴避、不需要否認，正視情緒的存在，和情緒耐心相處，看清它在魔鏡中的真面目，給它一個關愛的擁抱。

從現在開始，拿起女巫的魔鏡，洞察情緒的真相，成為隨心自在的智者！

# 《女巫的12面情緒魔鏡》

## 作者簡介

四月女巫 張瀨文

台灣大學社會系，台灣師大社會教育系碩士，中國合格芳香保健師暨講師。董公景昌先生所創之董氏針灸心氣門第四代弟子，師承李國政老師。

自小生活在龍蛇混雜的三重夜市，很早就經歷非常現實的人生啟蒙。有五年單親媽媽的經驗，兒子六歲時再婚，目前與馬來西亞籍的先生定居馬來西亞砂勞越，近三年在馬來西亞處於半閉關狀態，閉門禪修、研讀與寫書。

專業課程有芳香療法課程、身心指引與重整工作坊、家族系統排列工作坊、生命數字分析師培訓，親職與兩性關係講座，個案諮商與身心靈整合治療。

著作：《情緒的12堂課》、《親子共讀魔法DIY》、《母職是重擔？還是轉化的起點：參與讀書會女性的轉化學習（合著於《成人學習：本土經驗的實踐》）》、《當愛情遇上婚姻》、《馴養情緒》、《愛情觀照》、《我要快樂》、《愛孩子，要有效率》。

部落格：OMaroma身心靈合一學院 - - 療身療心療靈 <http://tw.myblog.yahoo.com/witch-april/>

e-mail：lunarjoo@yahoo.com.tw

# 《女巫的12面情緒魔鏡》

## 精彩短评

- 1、一本非常简单，而且容易读懂，容易掌握的书。  
而且里面的故事也非常感人
- 2、可操作性还行，入门级读物，在心灵层面的深度挖掘差了点。作者的自我剖析还是有勇气的。

# 《女巫的12面情緒魔鏡》

## 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)