

《馴養情緒》

图书基本信息

书名：《馴養情緒》

13位ISBN编号：9789574554256

10位ISBN编号：9574554252

出版时间：2003年05月26日

出版社：匡邦

作者：張靜文

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

《馴養情緒》

內容概要

情緒是情感狀態的變幻，每一個有生命的物種都擁有情感；因此，因環境激發而起心動念是不可避免的，當我們的情感被情境激發，進而產生轉變，不管是正向的或是負向的，被接納或是不被歡迎，都可稱之為情緒，因此情緒是身心靈的一部分，是內在於生命整體之中，你無法將之排除，抑或抹滅。

《馴養情緒》

作者簡介

張靜文
台灣大學社會學系學士
師範大學社會教育研究所碩士
「非靜書店」成人學習專業講師、生命觀照訓練講師

書籍目錄

- 一、情緒與你，互通信息
- 二、憤怒是喬裝的力量
- 三、恐懼中，覓安定
- 四、舉妒火，照前路
- 五、踏寂寞，自在漫遊
- 六、破疏離，活出自我
- 七、穿透背叛，重獲新生
- 八、出離恨情，愛如泉湧
- 九、依賴中的愛戀情仇
- 十、憂鬱，離枝花
- 十一、罪疚，解開情緒的縛綁
- 十二、慈悲待己，無礙愛人

《馴養情緒》

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