

<<宣泄的艺术>>

图书基本信息

书名：<<宣泄的艺术>>

13位ISBN编号：9787800058998

10位ISBN编号：7800058999

出版时间：2002-11

出版时间：新世界出版社

作者：山有枢

页数：372

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：<http://www.tushu007.com>

<<宣泄的艺术>>

内容概要

本书是第一本系统、深入地阐述“宣泄”这种处理情绪方法与艺术的书，全书从情绪本身出发，通过减少或排除不良情绪而解决情绪问题的方法。

本书并不是纯理论或学术著作，而是具有可读性的实用读物，适用于层次不同的广大读者。

<<宣泄的艺术>>

书籍目录

- 第一章 无处不在情绪
- 第二章 宣泄你的情绪
- 第三章 宣泄的艺术
- 第四章 怎样发泄怒气
- 第五章 怎样宣泄你的孤独
- 第六章 怎样宣泄挫折感
- 第七章 怎样宣泄忧郁之情
- 第八章 怎样宣泄悲苦
- 第九章 怎样宣泄焦虑、恐惧和嫉妒

<<宣泄的艺术>>

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:<http://www.tushu007.com>