

<<让愤怒野一回>>

图书基本信息

书名：<<让愤怒野一回>>

13位ISBN编号：9787807473893

10位ISBN编号：7807473894

出版时间：2008-8

出版时间：丽莎·安吉哈德 (Lisa engelhardt)、凯伦·凯塔菲丝 (Keren Katafiasz)、R.W.艾利 (R.W.alley)、林莺 深圳出版发行集团，海天出版社 (2008-08出

作者：丽莎·安吉哈德 (Lisa engelhardt) 凯伦·凯

页数：100

译者：林莺

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>

<<让愤怒野一回>>

前言

愤怒是一种痛苦，是强烈而复杂的情绪。

当愤怒淹没了你的心灵，一开始你可能只是想把愤怒推开，或是压抑住，你努力想要不理不睬或是遗忘愤怒。

或者你会寻找快速又简易的渲泄方式，不在乎你的情感其实是失去了焦点，也不论情境是如此不合宜，更不管你泄愤的对象是多么无辜——只要你能排遣掉内在那股可十白的感觉。

但是，不能有效地处理你的愤怒，只会增加愤怒潜在的破坏力。

《让愤怒野一回》提供你明皙、有力的指南，带领你一步步走出阴霾：承认你的愤怒、找出原因、决定你可以努力的范围、表达你的情感，以及采取任何必要的行动。

本书邀请你利用愤怒来学习认识自我，同时将愤怒转变为能量，进行正面的改造。

<<让愤怒野一回>>

内容概要

《让愤怒野一回》提供你明皙、有力的指南，带领你一步步走出阴霾：承认你的愤怒、找出原因、决定你可以努力的范围、表达你的情感，以及采取任何必要的行动。

《让愤怒野一回》邀请你利用愤怒来学习认识自我，同时将愤怒转变为能量，进行正面的改造。

愤怒必然会让你感觉到无助、失败，以及动弹不得。

有了《让愤怒野一回》一书，你可以如同《让愤怒野一回》的建议：“爱你的愤怒”；或是“让愤怒帮你雕塑你的灵魂之美”。

愤怒是一种痛苦，是强烈而复杂的情绪。

当愤怒淹没了你的心灵，一开始你可能只是想把愤怒推开，或是压抑住，你努力想要不理不睬或是遗忘愤怒。

或者你会寻找快速又简易的渲泄方式，不在乎你的情感其实是失去了焦点，也不论情境是如此不合宜，更不管你泄愤的对象是多么无辜——只要你能排遣掉内在那股可怕的感觉。

但是，不能有效地处理你的愤怒，只会增加愤怒潜在的破坏力。

<<让愤怒野一回>>

作者简介

作者：(美国)丽莎·安吉哈德 (Lisa engelhardt) (美国)凯伦·凯塔菲丝 (Keren Katafiasz) 译者：林莺 插图作者：(美国)R.W.艾利 (R.W.Alley) 丽莎·安吉哈德 (Lisa Engelhardt)，她是美国Abbev Press出版公司的一员，作品有《接纳心欢喜》、《祝你生日快乐》及《让愤怒野一回》、《Findingtheserenity of Acceptance》等书。

凯伦·凯塔菲丝 (Karen Katafiasz)，身兼作家及编辑两种角色的她，生长于美国俄亥俄州，作品有《祝你圣诞快乐》等。

绘者简介：艾利 (R . w . Alley) 本身即是童书的作家兼插画家。

译者简介：林莺，曾任编辑，现专事翻译。

<<让愤怒野一回>>

章节摘录

插图：禁锢在内心的愤怒可能会寄居在身体的细胞、组织、器官和系统里面——导致头痛、肌肉紧绷、消化不良、高血压、失眠和其他生理毛病。

善待你的身体，你得承认并处理你的愤怒。

Anger that you lock inside can lodge in body cells and tissues , organs and systems—causing headaches , muscle tension , digestive disorders , high blood pressure , insomnia , and other physical problems . Be good to your body by acknowledging and dealing with your anger .

<<让愤怒野一回>>

编辑推荐

承认你的愤怒、找出原因、决定你可以使力的范围、不偏不倚地表达你的情绪，如果必要，采取行动——这就是《让愤怒野一回》想告诉你的话，它邀请你利用愤怒来学习认识自我，并将愤怒转变为能量，进行正面的改造。

试着发泄你的愤怒，甚至“爱你的愤怒”，让愤怒帮助你找到伤口，诚实面对自己，别忘了：让愤怒野一回！

<<让愤怒野一回>>

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>