

<<怒有出路>>

图书基本信息

书名：<<怒有出路>>

13位ISBN编号：9789628266654

10位ISBN编号：9628266659

出版时间：FES PRESS

作者：德懷特．卡爾森醫生

译者：陳錦榮

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>

<<怒有出路>>

内容概要

很多人一直被教導不該發怒，自己亦不懂正面處理怒氣，以為怒不形於色，或不理會委屈的情緒，怒氣便會消失。

其實這只會把怒氣積蓄在自己的「怒氣儲量」內，並引發出更多身體或情緒毛病。

本書作者提出一系列實際指示，助你按步處理怒氣，合宜地表達自己的情緒。

<<怒有出路>>

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>