

<<解开情绪之迷>>

图书基本信息

书名：<<解开情绪之迷>>

13位ISBN编号：9789629330255

10位ISBN编号：9629330253

出版时间：浸信會出版社(國際)有限公司

作者：夏雅博

译者：曾彩霞

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>

## <<解开情绪之迷>>

### 内容概要

情緒是造物主賜給人類的禮物，使人的生命更豐盛。

《解開情緒之謎》教你盡情體驗各種情緒，而又不讓它失控，你可以：

- 感受真正自由而不失自制；
- 擁有積極情感：真愛、真喜樂、健康的自尊；
- 對抗消極情緒：憤怒、嫉妒、抑鬱、罪咎感和自我憎恨；
- 學習做到「真」，毋須強求事事完美；生活得更具創意、活力和適應力。

<<解开情绪之迷>>

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>