第一图书网, tushu007.com

<<驯养情绪>>

图书基本信息

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书以不同心理变化，表现出的不同情绪为例，通过生活的实例为读者诠释化解孤寂、忧郁、嫉妒产、恐惧等的方法、途径。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

阅读生命的课程（推荐序一）
河流的秘密（推荐序二）
橘子红了（推荐序三）
成为自己一生追寻的人（作者序）
安顿，你的心灯（再版序）
驯养情绪，解百忧（导读）
一 情绪与你，互通信息
二 愤怒是乔装的力量
三 恐惧中，觅安定
四 举妒火，照前路
五 踏寂寞，自在漫游
……

第一图书网, tushu007.com

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