

<<情绪的力量>>

图书基本信息

书名：<<情绪的力量>>

13位ISBN编号：9787538545425

10位ISBN编号：7538545425

出版时间：2010-6

出版时间：北方妇女儿童出版社

作者：张澍文

页数：272

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>

<<情绪的力量>>

前言

## <<情绪的力量>>

### 内容概要

对于大多数人来说，情绪代表着一种负面的人格特质。  
是一种困扰。

这本书的重点就在于帮助读者认识自己的情绪，与情绪建立关系，使情绪不再是负担，而是推动自己向前的力量。

书中作者全面解读了女人的12种情绪：

愤怒、恐惧、嫉妒、寂寞、疏离、背叛、恨、依赖、忧郁、罪疚、慈悲、安顿。

与其说，这是十二种情绪，不如说，这是一个人的情感历程，  
作者告诉我们，情绪只是披着张牙舞爪的外衣，里面其实只是一个受伤的孩子，等着与你建立亲密关系。

只有正确认识自己的情绪，才能真正化负担为助力，活的舒心自在！

## <<情绪的力量>>

### 作者简介

张瀨文，台湾著名教育学家、心理学家，身心灵整合治疗团体领导人，中国芳香保健师。

台湾大学社会学系学士、台湾师大社会教育学系硕士。

目前定居于马来西亚，经常于台湾、马来西亚，带领身心灵治疗团体进行疗愈课程、做关于亲子与成人的教育讲座，累积讲座超过3000场。

## <<情绪的力量>>

### 书籍目录

序文

第一课 情绪与你，互通信息

第二课 愤怒是乔装的力量

第三课 恐惧中，觅安定

第四课 举妒火，照前路

第五课 踏寂寞，自在漫游

第六课 破疏离，活出自我

第七课 穿透背叛，重获新生

第八课 出离恨情，爱如泉涌

第九课 依赖中的爱恋情仇

第十课 忧郁，离枝花

第十一课 罪疚，解开生命的绑缚

第十二课 观照当下，无碍爱人

后记

## &lt;&lt;情绪的力量&gt;&gt;

## 章节摘录

举个例子来说，很多人相信穿红衣服会很红，会有好运，但是有些人心里很想，却不敢尝试红色的衣服，天天都是灰黑色调，但是他又想要有好运，怎么办呢？

是不是可以先偷偷穿红内衣，先稍微感觉一下，红色如果真的带给你自信，或是喜悦，再去穿红袜子，提个红皮包，渐渐增加红色的区域。

当有人称赞你穿红色外套很有精神，乌云就开始散了，是谁吹散乌云，就是你自己，是你的行动带你走出情绪的阴霾。

想要走出忧郁，不能只依靠对别人诉苦，更不能只依靠药物的治疗，向外依赖只能纾解一时的疼痛，心灵的莫名疼痛依旧会缠绕着你的魂魄，无法真正带你走出情绪迷宫！

忧郁可能来自突发性的巨大创伤，也可能来自日积月累的不悦感，但是巨大创伤造成的忧郁，也是创伤造成的不幸福感累积而成的，也可以说是日常生活中面对人际互动与处理情绪的惯性所造成的。

因此，改变惯用的行为与情绪模式，是走出忧郁阴影的第一件功课。

一、学习勇于表达自己，修炼清明的情绪的敏感度当有人做出让你不悦的事情，你会当场表达你的不悦吗？

当有人刻意扭曲你，你会马上纠正他的说法吗？

忧郁常常起于周边的人刻意或是无意的扭曲，如果只有一次，也就算了，如果经年累月，此人都不加抗拒，负面标签于是贴满全身，忧郁就在逐渐接受负面信息中滋生。

这里所谓的表达，不是只摆出一张扑克脸，以为这样人家就知道你在生气，这不是真正的表达，这叫做闹情绪、发脾气、生闷气。

真正的表达，是用“单纯清楚原则”，清楚明白地说出你不希望他做这些事情，或是说这些话。

譬如说，当有人到你的办公桌上取走东西，却没有征得你的同意，你能不能在发现后，马上清楚却不用情绪性的字眼告诉他，这是不适当的行为，你愿意借他东西，但是希望以后要先告知你再去拿。

或是当婆婆到你房间翻动衣柜，你能够在发现后，尽可能在发生后的不久，态度平静，但是语气坚决，让她知道，你不喜欢这样的行为。

或是，当你煮了一桌子好菜，其中有一两盘夫家诸人不喜欢吃，或是不习惯吃的菜肴，却是你极爱吃的，他们不顾你的意愿，一径地批评，还叫你以后不可以煮，你会不会或是敢不敢，不带太多情绪又理直气壮地表达自己的意愿：“这是我喜欢的菜，你们不喜欢可以不吃！”

我也可以煮自己喜欢的菜来吃。

”这些事情如果常常发生，你却都不反应、不表达，不论对内与对外都不做任何处理，日日抑郁在心，他们却一点都没有不愉快，也不知道你的处境，这个家就只有你一个人日渐陷于不悦的情绪当中，自我价值感就在忧郁情绪中，一点一点地被敲掉。

## <<情绪的力量>>

### 媒体关注与评论

读《情绪的力量——女巫的12堂情绪自疗课》，看每个主人翁在生命的际遇中翻滚，奋力想找到活路却又无奈地越陷越深，了解如果不能真实而无畏地面对生命本身，要走出那片汨没黑漆的暗流只是一个无谓的企盼。

正视自己的情绪是书中一系列课程的核心，不同于一般咨询专家的提议，这本书明白地表示，人无法也不必去“管理”自己的情绪，相反地，人要去面对，了解与接受这些生命中的存在。

一本好书有许多条件，但是用鲜活生命写出的作品并不是处处可得，因此，本书更显得弥足珍贵。

期望每一个认真的阅读者可以成为自己一生的追寻者，开创完成圆满的生命。

释见咸 玄奘大学人文社会学院助理教授 《情绪的力量：女巫的12堂情绪自疗课》不仅是让人悠游于人际情绪王国的游戏书，也是化解个人情绪的魔法书，瀟文做到了，相信您也可以的。

江妙莹 网氏 罔市女性电子报主编

## <<情绪的力量>>

### 编辑推荐

《情绪的力量:女巫的12堂情绪自疗课》编辑推荐：愤怒、恐惧、嫉妒、寂寞、疏离、背叛、怨恨...  
...12堂心灵重生的疗愈现场16场崩坏情绪的前世今生回眸18种接纳负向情绪的祈祷与秘药进入將内心  
黑暗面化为生命力的女巫心理学

<<情绪的力量>>

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>