## 与情绪温柔相处



作者: 陈志恒著

出版社:北京:民主与建设出版社

出版日期: 2018.01

总页数: 183

介绍:我们天天咬牙羡慕嫉妒恨,讨厌比较却又老爱比较;我们凡事先打支"我不是很行"的预防针,用自卑化解挫败;我们三心二意怕选错,却一再后悔没有"早知道";我们以为担负责任才是爱,却背负愧疚,不敢把人生过得精彩……负面情绪常常被我们视若洪水猛兽,避之唯恐不及。然而,负面情绪真的是我们的敌人吗本书作者以他多年心理助人的经验告诉我们,恰恰相反,情绪从来不是问题,有问题的,是我们应对情绪的方式。一切所谓的"负面情绪",皆有其正面功能,是我们身心的保护者与支持者。允许情绪存在,听取情绪传递的智慧,我们方可在人生中不断疗愈与成长。本书并介绍了"简快身心积极疗法"这种简便易行的心理自助工具,帮助读者快速解除人生困扰,修复自我,活出更

自在圆满的人生。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/14516253.html) 查找全本阅读方式

与情绪温柔相处 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/14516253.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/14516253.html

书名:与情绪温柔相处