好妈妈平心静气术



作者: (俄罗斯)安娜·贝科娃著; 马琳译

出版社: 万卷出版有限责任公司

出版日期: 2024.10

总页数: 226

介绍:这是一本写给妈妈的情绪疗愈手册。书中从心理学角度,用生活中丰富的案例、轻松的漫画,解读妈妈情绪化背后的原因。本书提供大量心理学技巧和方法,帮助妈妈重新认识、觉察情绪,与情绪和解;学会引导孩子接纳和解决情绪问题;积极处理家庭、社会关系中的矛盾;帮助妈妈建立良好的亲子关系,创造和谐的家庭氛围。希望所有时常带娃崩溃的妈妈,都能被这本书治愈,慢慢找回内心平和、快乐健康的自己。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/15517356.html) 查找全本阅读方式

好妈妈平心静气术 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/15517356.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/15517356.html

书名: 好妈妈平心静气术