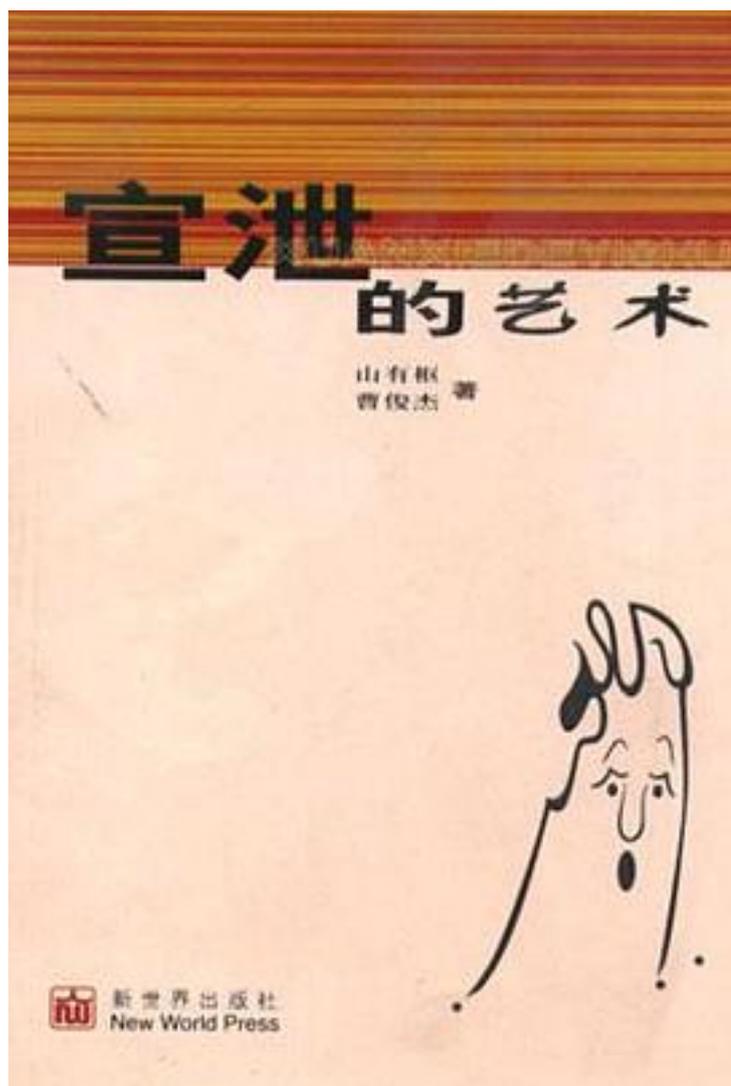


宣泄的艺术



[宣泄的艺术 下载链接1](#)

著者:山有枢

出版者:新世界出版社

出版时间:2002-11

装帧:平装

isbn:9787800058998

本书是第一本系统、深入地阐述“宣泄”这种处理情绪方法与艺术的书，全书从情绪本身出发，通过减少或排除不良情绪而解决情绪问题的方法。本书并不是纯理论或学术著作，而是具有可读性的实用读物，适用于层次不同的广大读者。

作者介绍:

第一章 无处不在的情绪

第二章 宣泄你的情绪

第三章 宣泄的艺术

第四章 怎样发泄怒气

第五章 怎样宣泄你的孤独

第六章 怎样宣泄你的挫折感

第七章 怎样宣泄忧郁之意

第八章 怎样宣泄悲苦

第九章 怎样宣泄焦虑、恐惧和嫉妒

目录: 第一章 无处不在的情绪

1 人有悲欢离合

2 牢骚太盛防肠断——情绪与身心健康

.....

第二章 宣泄你的情绪

1 宣泄是个好方法

2 宣泄不是万能的

.....

第三章 宣泄的艺术

1 有话就说

2 想哭就哭

.....

第四章 怎样发泄怒气

第五章 怎样宣泄你的孤独

第六章 怎样宣泄挫折感

第七章 怎样宣泄忧郁之情

第八章 怎样宣泄悲苦

第九章 怎样宣泄焦虑、恐惧和嫉妒

• • • • • [\(收起\)](#)

[宣泄的艺术_下载链接1](#)

标签

正念-Mind

a

评论

已购

这书内容真很不错的！心理不舒服的人可以去看看～

[宣泄的艺术 下载链接1](#)

书评

[宣泄的艺术 下载链接1](#)