

# 驯养情绪



[驯养情绪\\_下载链接1](#)

著者:张文

出版者:华文出版社

出版时间:2005-1-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787507518030

《驯养情绪》以沉静、温婉的笔调表达女人细腻、敏感、纤弱的内心世界，诉说生命过程中关于寂寞、孤独、猜疑、恐惧、嫉妒、背叛等情感体验。透过现实生活中的曲折波澜，引领读者自我省察心路历程，积聚生命故事里的心灵智慧，在对情绪的“驯养”中，与情绪自在共处，寻到情感的平静与安慰。

作者介绍:

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  
.....  
· · · · · (收起)

[驯养情绪 下载链接1](#)

标签

心理学

情绪

心理

智慧

女性

人与自我—情绪

# 评论

我要驯养你

-----  
对于我来说，是我与父亲、与自己、与这个世界的和解开始。感谢这本书的存在，感谢图书馆。[2009年冬天]

-----  
喜欢在书中找到答案的感觉 · ·

-----  
挺好的。

-----  
[驯养情绪\\_下载链接1](#)

# 书评

一本好书，要让人读得懂，并且，能从书中收益，能学有所用。这本书，就做到了这些。  
作者用通俗易懂的文字和浅显易懂的例子，温婉的道明小精灵的来由。让读者能轻松的掌握如何对自己情绪的培养，弄清不良情绪的原由并找到解决的办法。 可以学习 · ·

-----  
[驯养情绪\\_下载链接1](#)