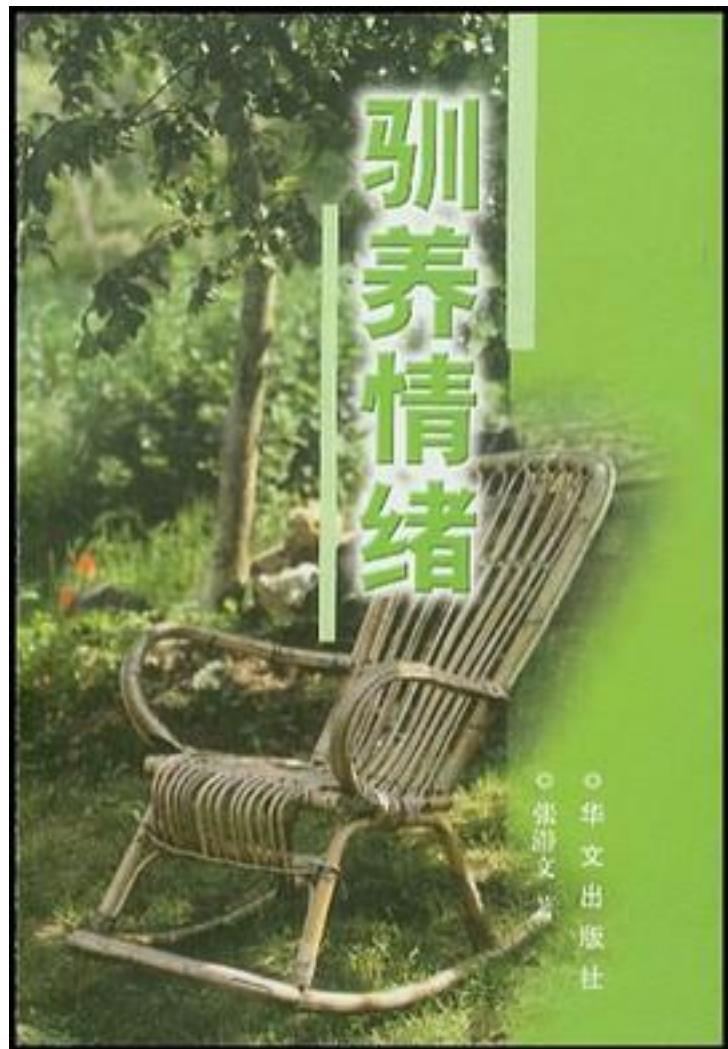


驯养情绪



[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 愤怒是伪装的力量

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解的例子，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](#)