

# 做情绪的主人



[做情绪的主人\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2013-1

装帧:

isbn:9787514125788

《做情绪的主人:36招教你控制情绪的波动》的技巧主要是基于“辨证行为疗法”来设

置的。这种疗法由玛莎娅·莱纳瀚博士发明。玛莎娅是一位心理学家，华盛顿大学的教授。这些技巧将帮助你洞察你的生活，并教给你一些能有效缓解病症的技巧，但你必须将它们付诸实践。你学习每一个技巧时必须拿出充足的时间认真思考，然后再进行下一个技巧的学习。

作者介绍:

目录:

[做情绪的主人\\_下载链接1](#)

标签

控制情绪

评论

-----  
[做情绪的主人\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[做情绪的主人\\_下载链接1](#)