

# 解开情绪之迷



[解开情绪之迷\\_下载链接1](#)

著者:夏雅博

出版者:浸信會出版社(國際)有限公司

出版时间:

装帧:平装

isbn:9789629330255

情緒是造物主賜給人類的禮物，使人的生命更豐盛。

《解開情緒之謎》教你盡情體驗各種情緒，而又不讓它失控，你可以：

- ． 感受真正自由而不失自制；
- ． 擁有積極情感：真愛、真喜樂、健康的自尊；
- ． 對抗消極情緒：憤怒、嫉妒、抑鬱、罪咎感和自我憎恨；
- ． 學習做到「真」，毋須強求事事完美；生活得更具創意、活力和適應力。

作者介绍:

目录:

[解开情绪之迷\\_下载链接1](#)

## 标签

解开情绪之迷

情绪

基督信仰

## 评论

基本上以心理学的进路来分析，缺乏以福音为中心地深度剖析。#2019-148-6.8分

-----  
#这是一本难能可贵的好书,帮助我们认识自己的情绪是如何产生出来的,从而帮助我们克服负面情绪对我们的影响,又帮助我们更多地了解别人的情绪,书中提供了很多方法,让我们驾驭情绪,而不是被情绪控制了我们的。

-----  
[解开情绪之迷\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[解开情绪之迷\\_下载链接1](#)