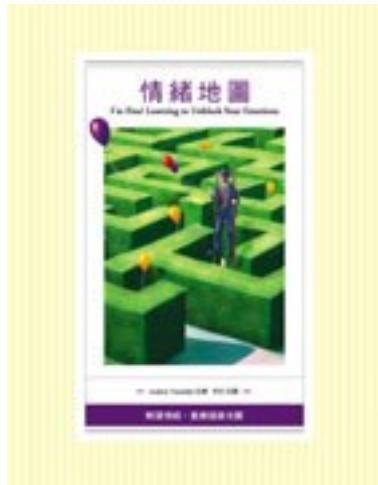


# 情緒地圖



[情緒地圖\\_下载链接1](#)

著者:Andrew Tresidder

出版者:藍鯨出版社

出版时间:2004/09

装帧:288

isbn:9789867964557

解讀情緒，重繪健康地圖

情緒健康是幸福人生的重要關鍵。未曾妥善處理受抑情感壓力的後果，如今在生活中屢見不鮮，其影響小自個人的沮喪、憤怒、暴力、藉酒澆愁，大則令家庭破碎和發生社會暴力事件。

然而，在過去的生活經驗中，我們每個人都累積了喜怒哀樂不同的情緒，某些負面情緒，如影隨形地伴隨著我們，形成生命中的暗礁伏流。但是在面對情緒世界時，我們往往缺乏指導方針，也沒有任何指示圖可供援引，再加上展現自我情緒往往是社會中不被認可的禁忌，於是我們從童年開始便學習著埋藏、隱匿或否認自己的情感，未被妥善處理的失調情緒包袱——即所謂的「情緒碎片」——就這樣沈潛累積多年而發生各種問題，令我們不知所措。

情緒需要理解，而非壓抑。在本書中，Andrew Tresidder將幫助讀者了解情緒的世界及人人都背負著的「情緒碎片」，協助讀者以「

情緒治療階梯」的五個步驟輕鬆容易地處理情緒問題：

1. 接受事實
2. 認知情緒
3. 寬恕
4. 釋懷
5. 繼續迎向未來

作者介绍:

目录:

[情緒地圖\\_下载链接1](#)

标签

评论

[情緒地圖\\_下载链接1](#)

书评

[情緒地圖\\_下载链接1](#)