

<<情绪的12堂课>>

图书基本信息

书名：<<情绪的12堂课>>

13位ISBN编号：9789570822748

10位ISBN编号：9570822740

出版时间：2001

出版公司：聯經出版事業股份有限公司

作者：張靜文

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<情绪的12堂课>>

### 内容概要

情緒這兩個字，對你而言，是否代表著一種負面的人格特質？  
如果是，你似乎正使用一種倒立的姿態，在觀看這個世界。

管理這個字眼，如果是用來對付情緒的技術，那麼，你不僅正以一種倒立的姿勢吃著滾燙的豆花，還可能被滿臉豆花燙得吱吱叫！

眼前的你，到底是誰？  
情緒又是什麼？  
你是人嗎？

你當自己是個人，還是許多個角色？

情緒來自你的情感與思維，如果只是想管理自己的情緒，必然與自己對立，又滋生更多的情緒。

人的情緒無法管理，只能馴養與觀照！

《情緒的12堂課》中藏著開啟情緒奧秘的鑰匙，當你與情緒重逢，你到底是「誰」，將逐漸清晰，圓滿的生命，也不須外求！

<<情绪的12堂课>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>