情绪的重建

作者：曾旻著

出版社：成都：天地出版社

出版日期：2019.01

总页数：210

介绍：现代人饱受情绪问题的困扰，时而因为自卑而错过喜欢的人和事，时而因为脾气暴躁而使自己在人际关系中步履维艰，时而因为童年的阴影而对这个世界产生厌烦的情绪。很多人已经意识到了这个问题，尤其是在物质丰富的今天，越来越多的人开始关注自己的内心。但是，一味地强忍并不能有效地控制自己的暴脾气，仅靠会说话也不能提高自己的情商，童年的阴影也不能完全归罪于自己的父母。显然，人们对待情绪的方式错了。本书用生活化的案例解读经典的情绪理论，带领我们走向情绪成熟的旅程。这次旅程注定是一场艰难之旅，也很漫长。但是它会给我们的人生带来明显的改变，最终带领我们到达理想的境界。高自己的情商，童年的阴影也不能完全归罪于自己的父母。显然，人们对待情绪的方式错了！著名的心理咨询师曾旻在他的作品《情绪的重建》提到，我们对情绪的认知是错误的，是时候重建我们的情绪认知了。他用生活化的案例解读经典的情绪理论，带领我们走向情绪成熟的旅程。这次旅程注定是一场艰难之旅，也很漫长。但是它会给我们的人生带来明显的改变，最终带领我们到达理想的境界，因此极具出版价值。

说明：登录教客网（https://www.jiaokey.com/book/detail/14521529.html）查找全本阅读方式

情绪的重建 评论地址：https://www.jiaokey.com/book/detail/14521529.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/14521529.html

书名：情绪的重建