

# 好妈妈平心静气术



作者：（俄罗斯）安娜·贝科娃著；马琳译

出版社：万卷出版有限责任公司

出版日期：2024.10

总页数：226

介绍：这是一本写给妈妈的情绪疗愈手册。书中从心理学角度，用生活中丰富的案例、轻松的漫画，解读妈妈情绪化背后的原因。本书提供大量心理学技巧和方法，帮助妈妈重新认识、觉察情绪，与情绪和解；学会引导孩子接纳和解决情绪问题；积极处理家庭、社会关系中的矛盾；帮助妈妈建立良好的亲子关系，创造和谐的家庭氛围。希望所有时常带娃崩溃的妈妈，都能被这本书治愈，慢慢找回内心平和、快乐健康的自己。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/15517356.html>）查找全本阅读方式

好妈妈平心静气术 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/15517356.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/15517356.html>

书名：好妈妈平心静气术