

# 《让愤怒野一回》

## 图书基本信息

书名：《让愤怒野一回》

13位ISBN编号：9787807473893

10位ISBN编号：7807473894

出版时间：2008-8

出版社：丽莎·安吉哈德 (Lisa engelhardt)、凯伦·凯塔菲丝 (Keren Katafiasz)、R.W.艾利 (R.W.alley)、林莺 深圳出版发行集团，海天出版社 (2008-08出

页数：100

译者：林莺

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《让愤怒野一回》

## 前言

愤怒是一种痛苦，是强烈而复杂的情绪。当愤怒淹没了你的心灵，一开始你可能只是想把愤怒推开，或是压抑住，你努力想要不理不睬或是遗忘愤怒。或者你会寻找快速又简易的渲泄方式，不在乎你的情感其实是失去了焦点，也不论情境是如此不合宜，更不管你泄愤的对象是多么无辜——只要你能排遣掉内在那股可十白的感觉。但是，不能有效地处理你的愤怒，只会增加愤怒潜在的破坏力。《让愤怒野一回》提供你明皙、有力的指南，带领你一步步走出阴霾：承认你的愤怒、找出原因、决定你可以努力的范围、表达你的情感，以及采取任何必要的行动。本书邀请你利用愤怒来学习认识自我，同时将愤怒转变为能量，进行正面的改造。

# 《让愤怒野一回》

## 内容概要

《让愤怒野一回》提供你明哲、有力的指南，带领你一步步走出阴霾：承认你的愤怒、找出原因、决定你可以努力的范围、表达你的情感，以及采取任何必要的行动。《让愤怒野一回》邀请你利用愤怒来学习认识自我，同时将愤怒转变为能量，进行正面的改造。

愤怒必然会让你感觉到无助、失败，以及动弹不得。有了《让愤怒野一回》一书，你可以如同《让愤怒野一回》的建议：“爱你的愤怒”；或是“让愤怒帮你雕塑你的灵魂之美”。

愤怒是一种痛苦，是强烈而复杂的情绪。当愤怒淹没了你的心灵，一开始你可能只是想把愤怒推开，或是压抑住，你努力想要不理不睬或是遗忘愤怒。

或者你会寻找快速又简易的渲泄方式，不在乎你的情感其实是失去了焦点，也不论情境是如此不合宜，更不管你泄愤的对象是多么无辜——只要你能排遣掉内在那股可怕的感觉。

但是，不能有效地处理你的愤怒，只会增加愤怒潜在的破坏力。

# 《让愤怒野一回》

## 作者简介

作者：(美国)丽莎·安吉哈德 (Lisa engelhardt) (美国)凯伦·凯塔菲丝 (Keren Katafiasz) 译者：林莺 插图作者：(美国)R.W.艾利 (R.W.Alley) 丽莎·安吉哈德 ( Lisa Engelhardt )，她是美国Abbev Press出版公司的一员，作品有《接纳心欢喜》、《祝你生日快乐》及《让愤怒野一回》、《Findingtheserenity of Acceptance》等书。凯伦·凯塔菲丝 ( Karen Katafiasz )，身兼作家及编辑两种角色的她，生长于美国俄亥俄州，作品有《祝你圣诞快乐》等。绘者简介：艾利 ( R . w . Alley ) 本身即是童书的作家兼插画家。译者简介：林莺，曾任编辑，现专事翻译。

# 《让愤怒野一回》

## 章节摘录

插图：禁锢在内心的愤怒可能会寄居在身体的细胞、组织、器官和系统里面——导致头痛、肌肉紧绷、消化不良、高血压、失眠和其他生理毛病。善待你的身体，你得承认并处理你的愤怒。Anger that you lock inside can lodge in body cells and tissues, organs and systems—causing headaches, muscle tension, digestive disorders, high blood pressure, insomnia, and other physical problems. Be good to your body by acknowledging and dealing with your anger.

# 《让愤怒野一回》

## 编辑推荐

承认你的愤怒、找出原因、决定你可以使力的范围、不偏不倚地表达你的情绪，如果必要，采取行动——这就是《让愤怒野一回》想告诉你的话，它邀请你利用愤怒来学习认识自我，并将愤怒转变为能量，进行正面的改造。试着发泄你的愤怒，甚至“爱你的愤怒”，让愤怒帮助你找到伤口，诚实面对自己，别忘了：让愤怒野一回！

# 《让愤怒野一回》

## 精彩短评

- 1、读完有些感触，我的愤怒还是压抑得多！
- 2、配图小文 很易读的一本自我情绪医治的书

# 《让愤怒野一回》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)