



不被情绪内耗的10种能力

〔德〕西尔克·弗兰森（Silke Franzen）著

中国人民大学出版社

不被情绪内耗的10种能力



〔德〕西尔克·弗兰森（Silke Franzen）著
李子骁 译

Wie wir gesund und
gestärkt persönliche Krisen
durchstehen



只有剥开情绪，看见事实
放下执念，放过自己
才能看见被生活藏起来的那些美好



中国人民大学出版社