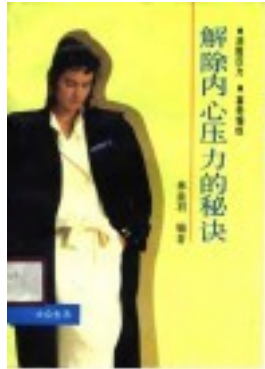


解除内心压力的秘诀 消除压力，享受愉悦



作者：林美羽编著

出版社：厦门：鹭江出版社

出版日期：1990.05

总页数：180

介绍：本书针对日常生活中给人们造成的种种压力,分析其前因后果,介绍六种良好的“自律训练法”。

说明：登录教客网 (<https://www.jiaokey.com/book/detail/10716994.html>) 查找全本阅读方式

解除内心压力的秘诀 消除压力，享受愉悦 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/10716994.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/10716994.html>

书名：解除内心压力的秘诀 消除压力，享受愉悦