## 别和自己过不去 让心理更健康的15个习惯



作者: 吕晓兰编著

出版社:北京:中国商业出版社

出版日期: 2007.04

总页数: 248

介绍:本书从生理学和心理学出发,阐述了如饮食、运动、兴趣爱好、作息调整、认识转变以及催眠之类的专业放松法等调适压力的一些办法,介绍了在面对环境、工作、家庭和考试等压力时的处置办法。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/11875716.html) 查找全本阅读方式

別和自己过不去 让心理更健康的15个习惯 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/11875716.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/11875716.html

书名: 别和自己过不去 让心理更健康的15个习惯