

最好的心理医生是自己 缓解压力自我心理调适宝典



作者：肖西编著

出版社：哈尔滨：哈尔滨出版社

出版日期：2009.03

总页数：250

介绍：本书从心理健康的重要性、不良心理、心理的暗示疗法、心理异常的测试和调适、建立积极的心态、职场心理等几方面阐述了关于心理健康的问题与相应的调节方法，是现代人和现代家庭测试并保持心理健康的一本工具书。

说明：登录教客网 (<https://www.jiaokey.com/book/detail/12221868.html>) 查找全本阅读方式

最好的心理医生是自己 缓解压力自我心理调适宝典 评论地址：

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12221868.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12221868.html>

书名：最好的心理医生是自己 缓解压力自我心理调适宝典