

智慧减压术 缓解精神压力、解脱心理障碍的64种放松技巧 实用精华版



作者：丁振宇编著

出版社：北京：北京工业大学出版社

出版日期：2012.07

总页数：245

介绍：本书通过客观实用的语言，分别从职场、交际、爱情、经济、竞争以及健康六个方面，借助故事以及人们熟知的经典实例，深刻而详实地讲解了压力的产生原因及其解决办法，是一本语言生动、内容切合读者心里的励志类读物。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13440979.html>）查找全本阅读方式

智慧减压术 缓解精神压力、解脱心理障碍的64种放松技巧 实用精华版 评论地址：
<https://www.jiaokey.com/book/detail/13440979.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13440979.html>

书名：智慧减压术 缓解精神压力、解脱心理障碍的64种放松技巧 实用精华版