

放慢·放松·放下



作者：郑存琪著；吴珍松，黎人玮，林碧华绘图

出版社：上海：复旦大学出版社

出版日期：2014.04

总页数：185

介绍：本书是一部教导现代人如何调节生活压力的普及性著作。内容分为以下几部分：压力与调适；平衡与取舍；自我探索与全然接纳。作者认为：压力是生命中的常态，每个人都应该学习如何化压力为丰富生命的动力，拥有更完美的人生。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13525373.html>）查找全本阅读方式

放慢·放松·放下 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13525373.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13525373.html>

书名：放慢·放松·放下