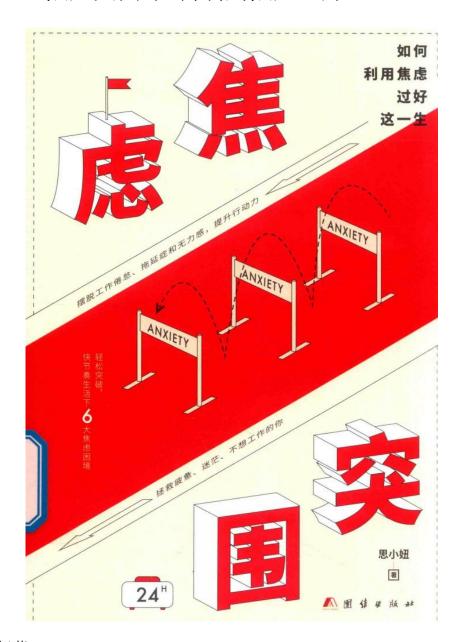
焦虑突围 如何利用焦虑过好这一生



作者: 思小妞著

出版社:北京:团结出版社

出版日期: 2018.07

总页数: 257

介绍:在生活和工作中,焦虑时我们本能地什么都不做,内心对未来充满担忧,直到被无力感侵蚀。其实,焦虑不是病。不要试图去缓解、对抗、。它只是在提醒我们,未来的生活超出了我们的控制我们需要去改变。在生活和工作中,焦虑时我们本能地什么都不做,内心对未来充满担忧,直到被无力感侵蚀。其实,焦虑不是病。不要试图去缓解、对抗、。它只是在提醒我们,未来的生活超出了我们的控制我们需要去改变。在生活和工作中,焦虑时我们本能地什么都不做,内心对未来充满担忧,直到被无力感侵蚀。其实,焦虑不是病。不要试图去缓解、对抗、。它只是在提醒我们,未来的生活超出了我们的控制我们需要去改变。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/14539599.html) 查找全本阅读方式

焦虑突围 如何利用焦虑过好这一生 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/14539599.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/14539599.html

书名: 焦虑突围 如何利用焦虑过好这一生