

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