

焦虑自愈心理学 快速找回快乐的自己



作者：马鸣风著

出版社：江苏凤凰文艺出版社

出版日期：2019.04

总页数：186

介绍：如今，生活节奏越来越快，每个人都在紧锣密鼓地工作、学习和社交，常常觉得一颗焦虑的心无处安放。焦虑能够提醒我们危险即将来临，也能把我们带向恐怖的深渊。焦虑症的类型有很多，而且患病率高，持续时间长，如果不能及时遏制，还有可能引发其它症状。只有减少焦虑，我们才能轻装上阵，从容面对未知的一切。本书从专业角度出发，结合实际案例，深度挖掘焦虑的根源，带领读者一步步认识焦虑、正视焦虑、摆脱焦虑，帮助读者揭开心头的乌云，看见光明的未来。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14617350.html>）查找全本阅读方式

焦虑自愈心理学 快速找回快乐的自己 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14617350.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14617350.html>

书名：焦虑自愈心理学 快速找回快乐的自己