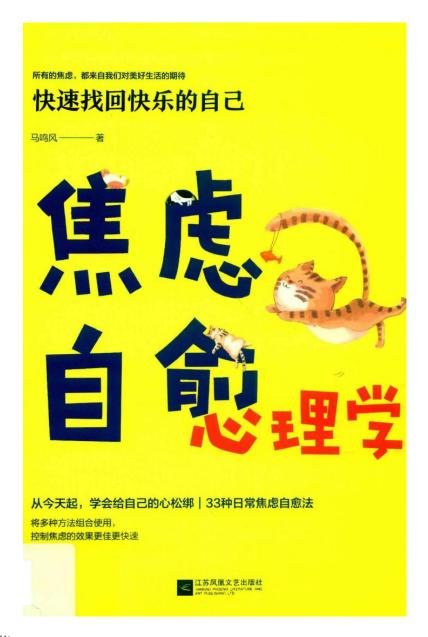
## 焦虑自愈心理学 快速找回快乐的自己



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/detai 1/14617350.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