

简易放松法



作者：风雪编著

出版社：呼和浩特：内蒙古人民出版社

出版日期：2005. 01

总页数：192

介绍：本书介绍了压力的来源、生活压力与健康的关系、人的10种心理弱点及各种克服压力、控制自己情绪的办法。它会使我们更有效率的工作并随机应变。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/11359608.html>）查找全本阅读方式

简易放松法 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/11359608.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/11359608.html>

书名：简易放松法