

别和自己过不去 让心理更健康的15个习惯



作者：吕晓兰编著

出版社：北京：中国商业出版社

出版日期：2007. 04

总页数：248

介绍：本书从生理学和心理学出发，阐述了如饮食、运动、兴趣爱好、作息调整、认识转变以及催眠之类的专业放松法等调适压力的一些办法，介绍了在面对环境、工作、家庭和考试等压力时的处置办法。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/11875716.html>）查找全本阅读方式

别和自己过不去 让心理更健康的15个习惯 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/11875716.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/11875716.html>

书名：别和自己过不去 让心理更健康的15个习惯