

教师如何寻找解压的阀门



作者：申芳主编

出版社：成都：电子科技大学出版社

出版日期：2012.03

总页数：184

介绍：本书讲解了一些具体的缓解压力的方法和策略，如积极沟通、合理宣泄、自我放松、进行心理咨询、寻找教学的幸福感、提升自我素质等，帮助教师寻找释放压力的出口。

说明：登录教客网 (<https://www.jiaoke.com/book/detail/13798224.html>) 查找全本阅读方式

教师如何寻找解压的阀门 评论地址：<https://www.jiaoke.com/book/detail/13798224.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13798224.html>

书名：教师如何寻找解压的阀门