

# 走出焦虑风暴

作者：韩非著

出版社：宁波：宁波出版社

出版日期：2016.09

总页数：338

介绍：本书内容包括：探秘焦虑——化繁为简和调和身心焦虑的十五个策略两大部分。

说明：登录教客网(<https://www.jiaokey.com/book/detail/14186541.html>)查找全本阅读方式

走出焦虑风暴评论地址<https://www.jiaokey.com/book/detail/14186541.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。