

# 正念生活 心理医生教你摆脱焦虑的折磨

作者：包祖晓包静怡

出版社：北京：华夏出版社

出版日期：2021.07

总页数：199

介绍：本书从新的视角对焦虑及其治疗问题进行了深入探讨，纠正了有关焦虑诊治过程中的误

说明：登录教客网(<https://www.jiaokey.com/book/detail/15011466.html>)查找全本阅读方式

正念生活 心理医生教你摆脱焦虑的折磨评论地址<https://www.jiaokey.com/book/detail/15011466.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。