

无惧焦虑 如何结束自我对抗

作者：瞿洋著

出版社：成都：天地出版社

出版日期：2023.09

总页数：227

介绍：焦虑，源于对未来不确定性的担忧。全书从认识焦虑开始，通过对焦虑成因的分析、正

说明：登录教客网(<https://www.jiaokey.com/book/detail/15340457.html>)查找全本阅读方式

无惧焦虑 如何结束自我对抗评论地址<https://www.jiaokey.com/book/detail/15340457.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。