

# 当我们焦虑时可以做什么

作者：王永毅，舒娅作

出版社：北京：中国纺织出版社

出版日期：2022.03

总页数：198

介绍：焦虑是一种与恐慌、担忧、不安、紧张密切相关的心理和生理状态。适度的焦虑可以让

说明：登录教客网(<https://www.jiaokey.com/book/detail/96280528.html>)查找全本阅读方式

当我们焦虑时可以做什么评论地址<https://www.jiaokey.com/book/detail/96280528.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。