

<<十招战胜焦虑>>

图书基本信息

书名：<<十招战胜焦虑>>

13位ISBN编号：9787100098649

10位ISBN编号：7100098645

出版时间：2013-12

出版单位：商务印书馆

作者：[美]玛格丽特·韦伦贝格

译者：许丽丽

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<十招战胜焦虑>>

内容概要

本书是一部心理自助类的图书，基于对最新的大脑焦虑解剖学的深刻理解，作者触及问题的生物学核心，并给读者提供实用、有效的技巧，来控制日常生活中的焦虑。读者可以通过本书学会训练自己的大脑，征服压力和焦虑，重新控制生活。

<<十招战胜焦虑>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>