

<<心理减压>>

图书基本信息

书名：<<心理减压>>

13位ISBN编号：9787204075560

10位ISBN编号：7204075560

出版时间：2005-1-1

出版时间：内蒙古人民出版社

作者：黄淑芳,梁纪文

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>

<<心理减压>>

书籍目录

第一编 认识精神（心理）压力第二编 减压措施之一 用积极思维取代消极思维第三编 减压措施之二 随时处理每天的压力第四编 减压措施之三 冥想、催眠、呼吸第五编 减压措施之四 修炼内在品质第六编 预警亚健康及病态心理第七编 预警压力增大时易患的心身疾病第八编 预警各类精神疾病

<<心理减压>>

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>