

<<烦恼三千.成年篇>>

图书基本信息

书名：<<烦恼三千.成年篇>>

13位ISBN编号：9787543919693

10位ISBN编号：7543919699

出版时间：2002-6

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：吴静美

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>

<<烦恼三千.成年篇>>

内容概要

现代人的生活越来越紧张，有形无形的压力越来越大，承受不了时，生理就会以身体的各种不适来反应，但又找不出原因。

本书以大量丰富的事例，深入浅出地介绍了成年人在日常生活中经常会遭遇的心理疾患，以及针对这些疾患所应采取的正确态度和对策，是一本很有实用价值的图书。

<<烦恼三千.成年篇>>

书籍目录

自序

第一单元 我的睡眠

1 我又失眠了

2 失眠先试试睡眠卫教

3 夜猫子与早起的鸟儿

4 不要过于纵容自己的睡眠

第二单元 情绪

1 向情绪说“不”

2 用心陪伴伤心人

3 神经衰弱非关神经

.....

第三单元 恼人的疾患

1 聊得正高兴 他睡着了

2 慢性疲劳综合症

3 厌食症

.....

<<烦恼三千.成年篇>>

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>