

图书基本信息

书名：<<压力太大--来自专家的10个简易解决方案>>

13位ISBN编号：9787870302069

10位ISBN编号：7870302066

出版时间：2007年

出版时间：科学出版社

作者：惠勒

译者：张允

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>

<<压力太大--来自专家的10个简易解决方>>

内容概要

压力就像天气，人人都在谈论，但却没有谁能真正有所作为；压力就像夜晚的小偷，一步一步走近你，偷走你的睡眠，偷走你的健康.....

我们每个人都在压力中挣扎。

压力会缩短我们的寿命，夺去我们挺拔的身姿，过早的在我们容颜上留下衰老的痕迹.....

本书向你提供了10个简易可行的减压方法，以心理学、心身医学和认知行为疗法为基础，提供了大量具体的建议。

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>