

<<讓自己遠離憂鬱症>>

图书基本信息

书名：<<讓自己遠離憂鬱症>>

13位ISBN编号：9789574782383

10位ISBN编号：9574782387

出版时间：20050201

出版时间：新瀚文化

作者：宰薇薇

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>

## <<讓自己遠離憂鬱症>>

### 內容概要

憂鬱症是現代人的流行病，因為忙碌的生活、巨大的經濟壓力與煩惱，讓人們不知不覺中肩膀上扛著無形的巨無霸。

你是不是常常覺得自己壓力很大？

你是不是感到總是開心不起來？

你是不是懷疑自己得了憂鬱症？

別擔心！

本書將告訴你如何讓憂鬱症遠離你的生活。

如果你已經被憂鬱症找上，你要勇敢的面對憂鬱症、正視憂鬱症，這樣才能完全的擺脫憂鬱的糾纏。

如果憂鬱症還沒爬到你頭上，那麼恭喜了，只要你有完善的預防，讓憂鬱症完全不得其門而入。

從現在起做個快樂健康的現代人吧！

## <<讓自己遠離憂鬱症>>

### 作者簡介

宰薇薇

國立大學新聞系畢業，性格活潑開朗，曾在文化事業公司作過編輯採訪，現任職於成都電視臺任節目製作，業餘時間喜愛研討心理學方面的知識，到各大院校參與心理講座，對現代人排解事業及生活壓力的方法，有其獨到的見解。

<<讓自己遠離憂鬱症>>

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>