

<<征服壓力100個心理法則>>

图书基本信息

书名：<<征服壓力100個心理法則>>

13位ISBN编号：9789888104574

10位ISBN编号：9888104578

出版时间：2011-5

出版时间：非凡出版

作者：意達 著

页数：224

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>

<<征服壓力100個心理法則>>

內容概要

這個年代，活著不容易。

我們背負著大大小小的壓力，有時幾乎被壓得喘不過氣。

無奈的長歎中，真想拋開所有重擔，不管不顧地忘情奔跑、痛快大笑，然後輕鬆地生活、工作。

真實：《征服壓力100個心理法則》講述的100則小故事，均是發生在我們周圍的真實事件，閱讀它們，就是在審視自己。

事業：來自專業心理諮詢師的權威分析，快速解開問題癥結。

有效：100個征服壓力的思路和方法，輕鬆打造零壓力。

<<征服壓力100個心理法則>>

作者簡介

意達
公益組織“心靈安全島”心理諮詢師，擅長青春期同伴教育。
著作有《愛情心靈安全島》，並參與出版《企鵝傳奇》，目前正撰寫心理專欄“寫給90後的青春手冊”。

<<征服壓力100個心理法則>>

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>