

# 调节心态的智慧



[调节心态的智慧\\_下载链接1](#)

著者:夏欣欣

出版者:上海古籍出版社发行部

出版时间:2004-1

装帧:简装本

isbn:9787532536597

本书对心理压力的调控进行探讨，以一系列故事为线索，从“宣泄疏导、代偿转移、理性淡忘”等方面对心态的调节进行指导。

作者介绍:

目录:

[调节心态的智慧\\_下载链接1](#)

标签

散文

大陆

历史

以前

评论

-----  
[调节心态的智慧\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[调节心态的智慧\\_下载链接1](#)