

# 心理减压健康书



[心理减压健康书\\_下载链接1](#)

著者:徐帮学

出版者:中国文联出版社

出版时间:2005-6

装帧:平装

isbn:9787505950023

本书的内容是建立在近年来国内外对压力的最新研究基础上，全面探讨压力的本质、来

源与影响，并指导读者如何预防与疏解。让读者自己就可以开一帖适合自己的压力处方，成功对抗压力。本书文字通俗易懂，可操作性强，是一本人人必备的心理自助书。

作者介绍:

目录:

[心理减压健康书\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[心理减压健康书\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[心理减压健康书\\_下载链接1](#)