

现代减压手册



[现代减压手册_下载链接1](#)

著者:杨放如

出版者:人民卫生出版社

出版时间:2005-10

装帧:简装本

isbn:9787117070294

压力时代的生存策略是：学会自我保护，享受健康快乐。假若您正处于某种“重压”之下难以释怀的话，此书将助您一臂之力，帮助您卸下包袱，轻装上阵，穿过“压力”的重重封锁线，找回那份久违的健康与轻松。

《现代减压手册》内容全面，系统介绍了科学地减轻心身压力的基本方法以及缓解日常学习、工作、人际交往、婚恋家庭及疾病等压力的具体措施；并为大家提供一系列在危

机降临和遭遇意外灾难时的有效应对方法和应急程序。本书请您重视您与生俱来的权利：关心心身健康，享受轻松快乐和高品质的人生！

作者介绍:

目录:

[现代减压手册_下载链接1](#)

标签

心理学

评论

[现代减压手册_下载链接1](#)

书评

[现代减压手册_下载链接1](#)