

阳光心理自我调适



[阳光心理自我调适 下载链接1](#)

著者:殷志毅

出版者:第1版 (2006年9月1日)

出版时间:2006-9

装帧:平装

isbn:9787509104019

拥有阳光心理，即一份好心情，饭也吃得香，觉也睡得着；工作起来，思路清晰，效率高；就连生了病，也好得快。相反，心情不好，吃不香，睡不甜；工作不顺心，经常出错，领导批评，群众不满；免疫力低下，经常生病等，总之，一切烦恼接踵而来。本书针对心理保健、个性、处世能力、人际关系这几方面情况作了较深层次的启发、微妙的提示、适当的指导，只要你稍加用心，就能找到并学会适合自己的心理方式和方法。

作者介绍:

目录:

[阳光心理自我调适 下载链接1](#)

标签

评论

[阳光心理自我调适_下载链接1](#)

书评

[阳光心理自我调适_下载链接1](#)