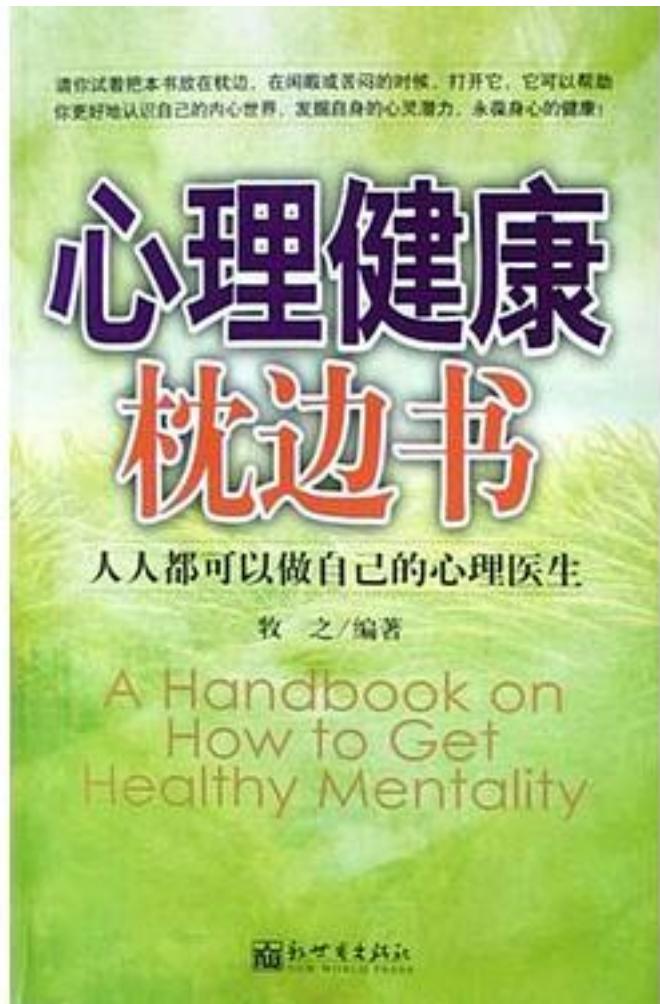


# 心理健康枕边书



[心理健康枕边书\\_下载链接1](#)

著者:牧之

出版者:新世界出版社

出版时间:2006-10

装帧:

isbn:9787802281509

适当的压力我们还是应该要承受的，关键是学会调适压力，将压力控制在适当范围内，

让它既能促进我们的工作、学习和生活，又不会影响到我们的身心健康。可见，如何认识压力、调适压力是现代人的必修课程。

本书从生理学和心理学出发帮助大家先认识压力，了解压力过大对人身心的影响，接着阐述了如饮食、运动、兴趣爱好、作息调整、认识转变以及催眠之类的专业放松法等调适压力的一些办法，还介绍了在面对环境、工作、家庭和考试等压力时的处置办法。对于压力可说是有了完整的解说。

那么现在您还犹豫什么呢？请拿起这本《心理健康枕边书III》吧，试着翻翻它，觉得可以读一读的话，再试着把它置于床边案头，时常翻阅。你或许会发现，原来，轻松愉快是与它结伴而来的！

作者介绍：

目录：

[心理健康枕边书 下载链接1](#)

## 标签

自我

心理学

心理

修行

## 评论

青色：喜欢并且书挤入了藏书格，但多是好看却无太多教益，供人闲来一翻。是好书中的下品。

[心理健康枕边书 下载链接1](#)

## 书评

[心理健康枕边书 下载链接1](#)