

# 忧愁过度的女人



[忧愁过度的女人\\_下载链接1\\_](#)

著者:H·哈兹莱特-史蒂文斯

出版者:华东师范大学出版社

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787561749708

如果是这样，那么你可能出现了忧愁或者广泛焦虑方面的问题。这并不少见，很多女性的感受与你相似。你可以征服过度的忧愁——只要你得到正确的知识和良好的建议。

本书提供了一系列简单有效的技术来对付忧愁。虽然本书是为女性而写的，但它对企图征服，慢性忧愁的男人也同样有帮助。同时本书还提供了大量的练习帮助你获取新视角，放松身心，完满地生活于现在。你将学会如何把自己的精力和注意力重新引导到积极的活动中来，而不再忧愁。

作者介绍:

目录:

[忧愁过度的女人\\_下载链接1\\_](#)

标签

焦虑

心理

自我发展

心理学

评论

本书提供了一系列简单有效的技术来对付忧愁。懂NPL的人也没必要读。

-----  
我以为我很焦虑的。原来我不是的。

-----  
[忧愁过度的女人\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----

[忧愁过度的女人 下载链接1](#)