

# 别把郁闷带给自己



[别把郁闷带给自己](#) [下载链接1](#)

著者:莉萨 · M · 沙布

出版者:

出版时间:2013-1

装帧:

isbn:9787514125771

《别把郁闷带给自己:40招教你治疗抑郁症(全套版权引进)》尽可能列出了针对不同人的

多种多样的练习。读者需要认真思考并根据自己的实际情况完成这些练习，就像在做一种体验。这个过程的主要目的是读懂自己。如果一个练习并不能为你提供多少帮助，并不意味此刻这本书并不值得你花时间来读。坚持读下去，一定能发现对自己有帮助的练习。对你来说练习中有些活动要做两遍或三遍，都是正常现象。

作者介绍:

目录:

[别把郁闷带给自己](#) [下载链接1](#)

标签

当当

已购

套装

修性

评论

[别把郁闷带给自己](#) [下载链接1](#)

书评

别把郁闷带给自己 下载链接1