

你可以不焦虑



[你可以不焦虑 下载链接1](#)

著者:莉萨·M·沙布

出版者:

出版时间:2013-1

装帧:

isbn:9787514125856

《你可以不焦虑:42招教你远离焦虑和担忧(全套版权引进)》不仅为那些深受各种心理困扰折磨的青少年，也为那些正为情绪波动所困的大人。读到这套书时，他们会学到非常重要的调整心理状态的技巧。《你可以不焦虑:42招教你远离焦虑和担忧(全套版权引进)》非常人性化，精心组织，科学可靠，令人振奋。

作者介绍:

目录:

[你可以不焦虑_下载链接1](#)

标签

解决方法

焦虑

评论

[你可以不焦虑_下载链接1](#)

书评

[你可以不焦虑_下载链接1](#)