

# 焦虑的10种简明应对方式



[焦虑的10种简明应对方式 下载链接1](#)

著者: (美) 伯尼, (美) 格莱诺 著, 殷芳 译

出版者:华东师范大学出版社

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787561749746

作者介绍:

目录:

[焦虑的10种简明应对方式 下载链接1](#)

标签

心理学

心理

焦虑

已购买

@译本

\*上海·华东师范大学出版社\*

评论

2018.01.17

-----  
大多是常识性的建议。学到的一点新知识是，压力会大量消耗身体内的血糖，可以适量补充糖分。另外，练完瑜伽后的那类放松指导语相当不错，考虑自己录一段。

-----  
做更好的自己。

-----  
很实用，纸张很好，就是很难买～

-----  
[焦虑的10种简明应对方式](#) [下载链接1](#)

书评

-----  
[焦虑的10种简明应对方式](#) [下载链接1](#)