

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](#)