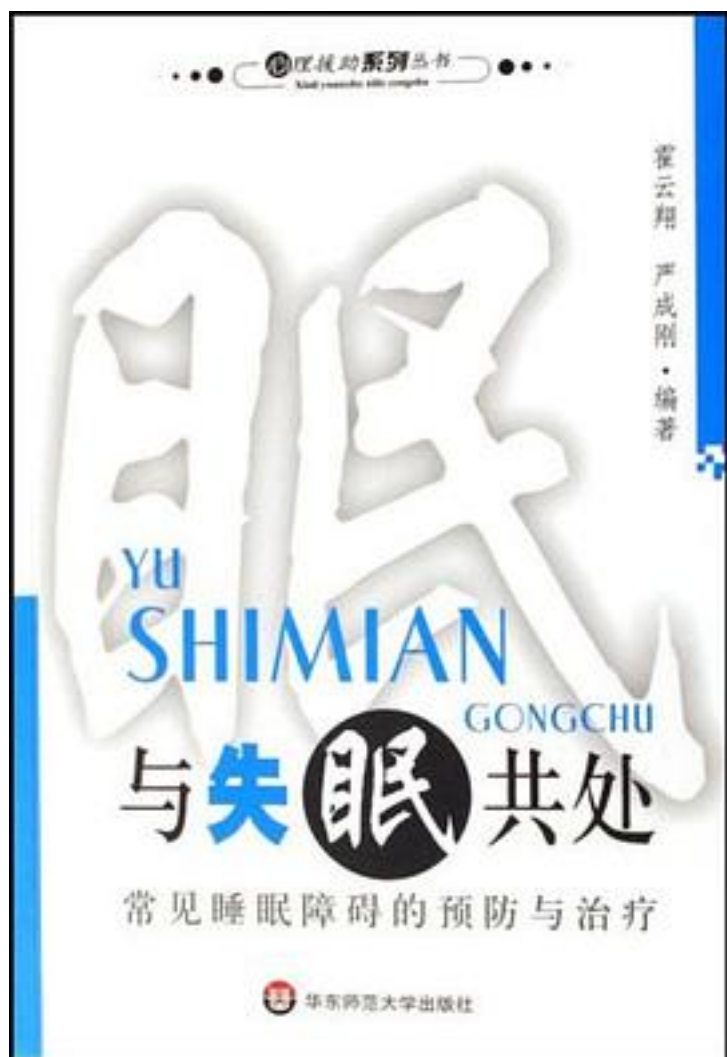


# 与失眠共处



[与失眠共处 下载链接1](#)

著者:霍云翔

出版者:华东师范大学出版社

出版时间:2007-6

装帧:

isbn:9787561752906

书告诉大家，千万不要夸大失眠的危害，而是要学会分析“打喷嚏”“发烧”表征的症状，疏导身心疾病。要学会与失眠共处，了解什么是睡眠，为什么会失眠，怎样应对失眠。通过失眠重新认识自己，认识失眠背后隐藏的心理与社会症结，维持身心健康。

作者介绍:

目录:

[与失眠共处 下载链接1](#)

标签

睡眠

心理学

健康

心理

评论

不知从什么时候开始我自愈了这个害我不浅问题。高中给我留下的最痛苦记忆就是失眠。

-----  
太多道理，实用性不强。比如说可以提供一些具体的方法，以及一些相关的参考。真的觉得是抄写书，没有多少作者自己的东西

-----  
[与失眠共处 下载链接1](#)

-----  
[与失眠共处 下载链接1](#)