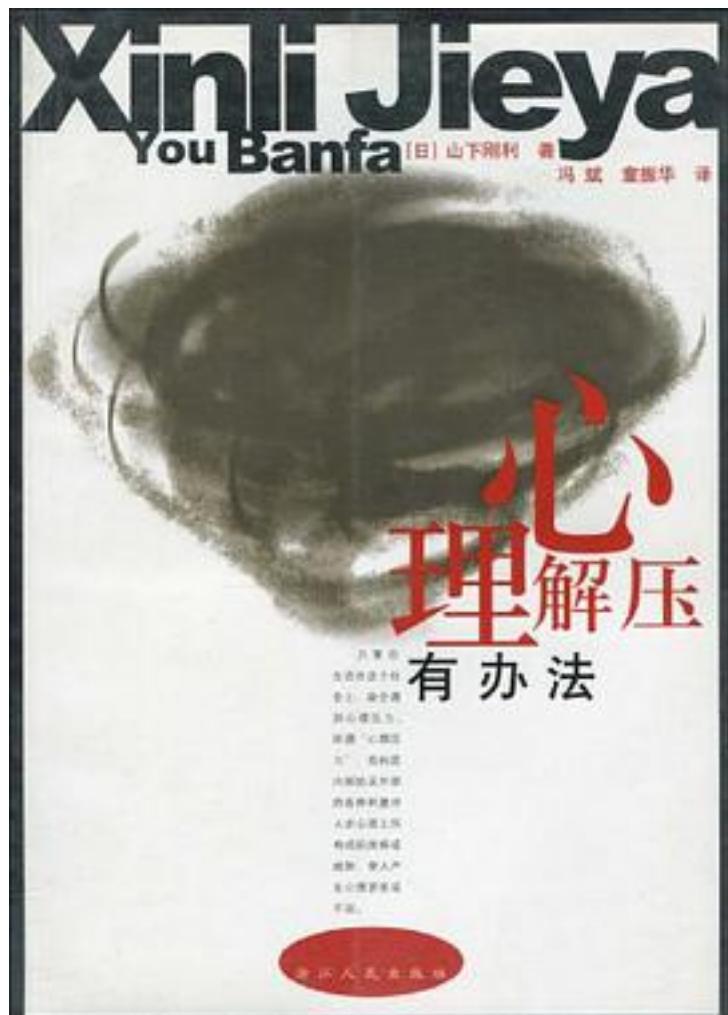


# 心理解压有办法



[心理解压有办法 下载链接1](#)

著者:山下刚利

出版者:

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787213035500

《心理解压有办法》深入浅出的讲述了心理压力在种类人群中存在的普通状况，介绍了

心理压力所引起的各种心理障碍，介绍了心理压力与心理障碍的关系，从心理发育的角度出发，提出了如何应对心理压力的新理念，还介绍了由作者本人创立的治疗各种心理障碍的穴位刺激调控法。

现代社会是一个充满心理压力的社会，有人甚至提出“现代社会=压力社会”。心理压力所引起的疾病及各种心理障碍，已经不仅仅局限于特定的人群。当人的调节能力长期不能缓解或解除这种状况时，健康就会受到损害。正因为如此，如何应付和缓解心理压力，就成为人们越来越重视的问题。

作者介绍：

目录：

[心理解压有办法 下载链接1](#)

标签

评论

说真的，看完日本人写的解压书整个人都压力山大了

[心理解压有办法 下载链接1](#)

书评

[心理解压有办法 下载链接1](#)