

掌控情绪调节心情的不生病活法



[掌控情绪调节心情的不生病活法 下载链接1](#)

著者:周蓉靖

出版者:

出版时间:2008-6

装帧:

isbn:9787542740670

《掌控情绪调节心情的不生病活法》，希望您读出来的是健康的身心。是坏心情出卖了你的健康，它会导致很多身体疾病。所以，要想身体好，就不能让坏心情从中作梗。只要我们保持一种精神上的良好状态，用一种积极乐观的心态去生活，就能够有效地保障身体各个器官功能的相互协调、平衡。使之良好地运行，使我们远离疾病困扰，达到防病健身、延年益寿的目的。

这是一本对调整心理，保持身心平衡有着普遍指导意义的全面系统的养心著作。

作者介绍:

目录:

[掌控情绪调节心情的不生病活法_下载链接1](#)

标签

心理学

很好的一本书可以净化你我的心灵

评论

[掌控情绪调节心情的不生病活法_下载链接1](#)

书评

[掌控情绪调节心情的不生病活法_下载链接1](#)