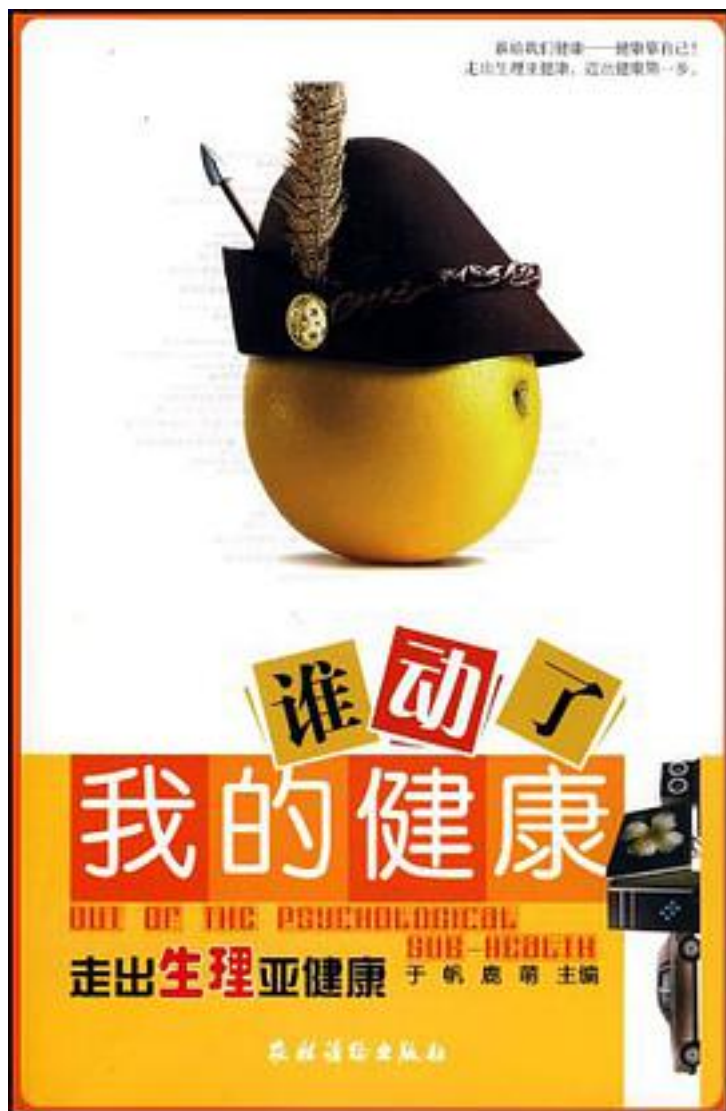


谁动了我的健康



[谁动了我的健康_下载链接1_](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-3

装帧:

isbn:9787504851765

《谁动了我的健康：走出心理亚健康》介绍了最常见的几种心理亚健康状态，如抑郁、焦虑、恐惧、失眠、健忘、易疲劳等，并对每一种心理亚健康状态从表现、测试、防治建议、食疗方法等方面进行了详细地介绍。全书内容丰富、资料新颖、深入浅出，所介绍的疗法易学、经济有效，适合不同层次的读者阅读。心理学家统计出了一个惊人的数字：有80%的人在不同的年龄阶段，甚至一生存在着不同程度的心病、人格缺陷和习惯性不良行为。

作者介绍:

目录:

[谁动了我的健康_下载链接1](#)

标签

评论

[谁动了我的健康_下载链接1](#)

书评

[谁动了我的健康_下载链接1](#)