

# 情绪养生（2DVD）



[情绪养生（2DVD）\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:

装帧:

isbn:9787887026071

现代人工作生活节奏加快，不良情绪难免找上门来，导致烦躁、焦虑、抑郁越来越高发，变成了“时髦”的流行病……本片介绍您认识这些不良情绪的表现、病理及治疗，帮助您转化不良情绪，身心健康地拥抱生活。

作者介绍:

目录: 01 惊恐 喜忧 烦躁

02 秋悲 焦虑 抑郁

03 歌咏情 若有爱在外  
• • • • • [\(收起\)](#)

[情绪养生（2DVD）\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[情绪养生（2DVD）\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[情绪养生（2DVD）\\_下载链接1](#)