

# 跟专家学心理减压



[跟专家学心理减压\\_下载链接1](#)

著者:赵建勇

出版者:

出版时间:2010-5

装帧:

isbn:9787530856352

《跟专家学心理减压》内容简介：现代社会“成功男人”的标准让很多男士望尘莫及；

面对家庭事业一肩扛的负担，很多男人有苦难言；在婚姻中，做一个好丈夫和好父亲也不是一件容易的事情。

对于女人来说，如何能留住美丽，如何做一个成功的职业女性，如何面对家庭暴力，如何兼顾家庭和事业，如何解决生活琐事，如何应付外在骚扰，这些问题也让女人备感为难和困惑。

婚姻问题，育儿问题，职场问题，社交问题，重重压力像只巨大的魔爪伸向我们。每个人都有压力，每个人都迫切希望获得轻松。

面对这样的困境，我们都需要一种心灵的援助和解脱，急需有人能够帮我们作指导，寻根源，出主意，找方法，帮我们消除压力，让我们的心灵放轻松。如果你在工作、社交、婚恋、学习等各方面存在困惑的话，那就让我们一起跟专家学习和讨教吧！

作者介绍:

目录:

[跟专家学心理减压\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[跟专家学心理减压\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[跟专家学心理减压\\_下载链接1](#)