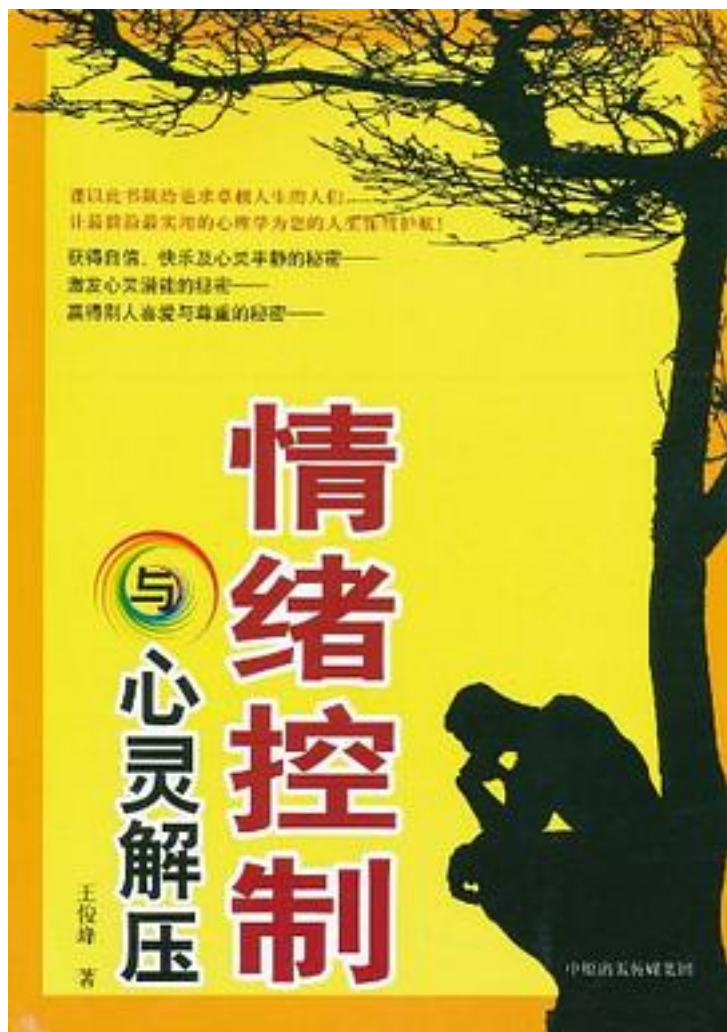


情绪控制与心灵解压



[情绪控制与心灵解压_下载链接1_](#)

著者:王俊峰

出版者:

出版时间:2011-1

装帧:

isbn:9787807392590

《情绪控制与心灵解压》 内容简介： 人生是在幸福快乐中度过,还是在抑郁痛苦中挣扎,

从某种意义上说,全在于我们对自己情绪的控制和调节!这本书可以帮助你管理好自己的心灵,谨防各种思想病毒的入侵。

作者介绍:

目录:

[情绪控制与心灵解压_下载链接1](#)

标签

情绪控制

心理学

抑郁症

强迫症

焦虑症

控制情绪

心理

评论

居然很有内容，有介绍，有分析有方法，对我有帮助
后半段稍弱，但是四星还是值得的

[情绪控制与心灵解压_下载链接1](#)

书评

[情绪控制与心灵解压_下载链接1](#)