

# 征服壓力100個心理法則



[征服壓力100個心理法則\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:非凡出版

出版时间:2011-5

装帧:平装

isbn:9789888104574

這個年代，活着不容易。我們背負着大大小小的壓力，有時幾乎被壓得喘不過氣。無奈的長歎中，真想拋開所有重擔，不管不顧地忘情奔跑、痛快大笑，然後輕鬆地生活、工

作。

真實：本書講述的100則小故事，均是發生在我們周圍的真實事件，閱讀它們，就是在審視自己。

事業：來自專業心理諮詢師的權威分析，快速解開問題癥結。

有效：100個征服壓力的思路和方法，輕鬆打造零壓力。

作者介绍:

意達

公益組織“心靈安全島”心理諮詢師，擅長青春期同伴教育。著作有《愛情心靈安全島》，並參與出版《企鵝傳奇》，目前正撰寫心理專欄“寫給90後的青春手冊”。

目录:

[征服壓力100個心理法則\\_下载链接1](#)

## 标签

心灵安全岛

意达

80后的爱情心理

## 评论

-----  
[征服壓力100個心理法則\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[征服壓力100個心理法則\\_下载链接1](#)