

《如何控制紧张与焦虑(放松的艺术)》

图书基本信息

《如何控制紧张与焦虑(放松的艺术)》

书籍目录

- 第一章 紧张与压力 现代文明生活的弊病
- 第二章 如何控制紧张情绪
- 第三章 科学放松的若干原则
- 第四章 有效控制紧张 享受正常人生
- 第五章 日常生活中的放松问题
- 第六章 自我调整 锻炼意志力的科学方法
- 第七章 献给为紧张与压力所困者的秘方
- 第八章 理性生活的策略与技巧
- 第九章 控制紧张的社会效果
- 第十章 控制紧张与焦虑 一学就会的方法
- 第十一章 关于放松疗法的一般性问答
- 附录 渐进性放松的原理与实践
- 后记

《如何控制紧张与焦虑(放松的艺术)》

精彩书评

1、这是一本很好的关于放松的书，其实我们的学校教育是非常失败的，与其教一些死记硬背的东西，不如教一些让人受益一生的技巧，这些技巧中，放松就是最重要的一项，走在街上，你经常会看到很多人紧缩的双眉，那是因为可能一辈子也没人告诉他应该放松或者怎么放松。

《如何控制紧张与焦虑(放松的艺术)》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com